

# **Desarrollo De Una Sensibilidad Equilibrada: Ejercicios Prácticos de Budismo para la Vida Cotidiana**

Alexander Berzin  
(Revised Second Edition)

[www.berzinarchives.com](http://www.berzinarchives.com)

[Translated from [Developing Balanced Sensitivity, Revised Second Edition](#)]

First edition published in as  
Berzin, Alexander. *Developing Balanced Sensitivity: Practical Buddhist Exercises  
for Daily Life*. Ithaca, Snow Lion, 1998.

Order the first edition of this book directly from [Snow Lion Publications](#).

## **Contenido**

**Prefacio a la Primera Edición**

**Prefacio a la Segunda Edición**

## **Parte I: Tratamiento Constructivo De Las Cuestiones De Sensibilidad**

### **1 Identificación de los Desequilibrios en la Sensibilidad**

¿Qué Es Sensibilidad?

#### **Ejercicio 1: Identificación de los Desequilibrios en la Sensibilidad**

*Formas de Hipersensibilidad*

*Manifestaciones de Insensibilidad*

### **2 Silenciar la Mente y Generar una Actitud Considerada**

Capacidad de Mejorar

Habilidades Requeridas

Meditación

Aproximación Básica

Orden de la Práctica

Aproximaciones Racional e Intuitiva

Abreviación del Entrenamiento

Postura

Procedimientos Iniciales para Cada Sesión de Entrenamiento

Procedimiento para Cada Parte de los Ejercicios

Procedimientos Finales para Cada Sesión de Entrenamiento

Progreso no Lineal

**Ejercicio 2A: Creación de una Actitud Mental Tranquila**

**Ejercicio 2B: Creación de una Actitud Considerada**

### **3 Imaginemos la Sensibilidad Ideal**

Cualidades Sugeridas por las Redes Iluminadoras

Formas de Respuestas Sensibles

Cualidades de Mente y Corazón

**Ejercicio 3: Imaginemos la Sensibilidad Ideal**

*Sensación de Sensibilidad Equilibrada hacia Alguna Persona y hacia Nosotros Mismos*

#### **4 Afirmación de Nuestras Capacidades Naturales y Acceso a las Mismas**

La Necesidad de Medios Pragmáticos  
La Naturaleza Búdica  
Los Niveles Base, Camino y Resultado  
Reconocimiento de Nuestra Red de Potenciales Positivos  
Reconocimiento de Nuestra Red de Conciencias Profundas y Nuestra Capacidad para Ser Inspirados

**Ejercicio 4: Afirmación y Acceso a Nuestras Cualidades Naturales**

#### **5 Abstención del Comportamiento Destructivo**

La Necesidad de la Ética  
Definición del Comportamiento Destructivo  
Diez Acciones Destructivas  
Motivación para el Entrenamiento Ético

**Ejercicio 5: Resolución de Abstenerse del Comportamiento Destructivo**

#### **6 Combinación de Calidez con Comprensión**

La Necesidad del Desarrollo Conjunto de Calidez y Comprensión  
Tomar a Otros en Serio  
No Temer a Responder  
Tomar Toda la Información  
Actuación Honesta  
Abstención de Ofrecimientos de Ayuda Innecesaria o No Requerida

**Ejercicio 6: Cinco Decisiones para Combinar Calidez y Comprensión**

### **Parte II: Descubrimiento de los Talentos de Nuestra Mente y Nuestro Corazón**

#### **7 Transferencia del Foco de Nuestra Mente y de Nosotros Mismos a la Actividad Mental**

Integración de Mente y Corazón  
La Mente No Es una Entidad Física en Nuestra Cabeza  
La Mente como el Siempre Cambiante Experimentar de las Cosas  
La Individualidad de la Experiencia  
La mente como un Flujo Ininterrumpido  
Definición General de Mente  
Importancia de la Definición de Mente para las Cuestiones de Sensibilidad

**Ejercicio 7: Transferencia del Foco de Nuestra Mente y de Nosotros Mismos a la Actividad Mental**

#### **8 Reconocimiento de la Naturaleza de Luz Clara de la Actividad Mental**

La Actividad Mental como Luz Clara  
Cuatro Tipos de Naturaleza de Luz Clara  
Nada Puede Afectar a la Naturaleza de Luz Clara de la Mente en Sus Cuatro Aspectos  
Relación de la Luz Clara con las Cuestiones de Sensibilidad

## **Ejercicio 8: Reconocimiento de la Naturaleza de Luz Clara de la Actividad Mental**

### **9 Acceso a los Talentos Naturales de Nuestra Mente y Nuestro Corazón**

Talentos de la Luz Clara  
El Interés Natural en Cuidar a Alguien  
Relación entre el Interés y las Apariencias  
Calidez y Alegría Naturales

### **Ejercicio 9: Acceso a los Talentos Naturales de Nuestra Mente y Corazón**

### **10 Aplicación de los Cinco Tipos de Conciencias Profundas**

Descripción Básica de los Cinco Tipos de Conciencia Profunda  
Conciencia Cual Espejo  
Conciencia de Igualdades  
Conciencia de Individualidades  
Conciencia del Logro  
Conciencia de la Realidad  
Los Cinco Tipos de Conciencia Profunda como una Red Integral

### **Ejercicio 10: Aplicación de los Cinco Tipos de Conciencia Profunda**

## **Parte III: Desaparición de la Confusión acerca de las Apariencias**

### **11 Validación de las Apariencias Que Percibimos**

Exposición del Problema  
Confirmación de la Validez Convencional de lo Que Sentimos  
Validación del Hecho Más Profundo de la Realidad de Acuerdo con la Postura del Propio Vacío  
Validación de los Hechos Convencionales y Más Profundos de la Realidad de Acuerdo al Punto de Vista del Otro Vacío  
Aceptación de los Hechos Convencionales de la Realidad Que Validamente Experimentamos  
Rechazo de las Apariencias Que Contradicen a los Hechos Más Profundos de la Realidad

### **Ejercicio 11: Validación de las Apariencias Que Percibimos**

### **12 Desarme de las Apariencias Engañosas**

La Necesidad de Métodos de Desarme  
Enfoque en los Cambios de la Vida  
Vidas Pasadas y Futuras  
Elevar la Conciencia a Partir de Partes y Causas  
Uso de la Imagen de Olas en el Océano  
Tres Formas de Compasión  
Desarrollo de Compasión hacia Nosotros Mismos para Evitar el Desánimo ante un Progreso Lento

### **13 Cuatro Ejercicios para el Desarme de las Apariencias Engañosas**

#### **Ejercicio 12: Visualización de los Cambios en la Vida**

#### **Ejercicio 13: Disección de las Experiencias en Partes y Causas**

#### **Ejercicio 14: Visión de las Experiencias como Olas en el Océano**

*Anulación de la Preocupación Excesiva frente a Otros*  
*Lograr Estar Más Relajados con Nosotros Mismos*

## **Ejercicio 15: Combinación de Compasión con Desarme**

### **Parte IV: Respuestas con Sensibilidad Equilibrada**

#### **14 Ajuste de Nuestros Factores Mentales Innatos**

Diez Factores Mentales Que Acompañan a Cada Momento de Experiencia  
El Campo de Acción Que Comprende Estos Factores Mentales  
El Funcionamiento de Estos Factores Durante Momentos de Insensibilidad

#### **Ejercicio 16: Ajuste de Nuestros Factores Mentales Innatos**

*Enfoque de Estos Factores en Otros y en Nosotros Mismos*  
*Logro de una Visión Equilibrada de Otros y de Nosotros Mismos*

#### **15 Desbloqueo de Nuestros Sentimientos**

Diferenciación de Varios Aspectos de los Sentimientos  
Sensación de un Nivel de Felicidad o de Tristeza  
Liberación de Sentimientos Perturbadores Que Bloquean Nuestra Sensibilidad  
Superación de la Enajenación de Sentimientos  
Serenidad y Ecuanimidad como Receptáculos de Sentimientos Balanceados  
Componentes de la Simpatía  
Sin Sensación de Simpatía  
Superación de los Sentimientos de Infelicidad al Sentir Simpatía  
La Relación entre Amor y Felicidad  
Entrenamiento para Responder a los Problemas con Sentimientos No Perturbadores

#### **Ejercicio 17: Aceptación del Sufrimiento y Donación de Felicidad**

*Ayuda a Otros y a Nosotros Mismos para Superar la Inseguridad*

#### **16 Toma de Decisiones Sensibles**

Sentimientos, Deseos y Necesidades  
Razones para Sentir Ganas de Hacer Algo y Querer Hacerlo  
Elección entre lo Que Queremos Hacer y lo Que Sentimos Ganas de Hacer  
Hacer lo Que Necesitamos Hacer  
Enajenación de lo Que Queremos Hacer o Sentimos Ganas de Hacer  
Toma de Decisiones  
La No Identificación de lo Que Queremos Hacer o Sentimos Ganas de Hacer  
El No Saber Que Queremos Hacer o Sentimos Ganas de Hacer  
Sentimientos e Intuición  
Negociando Nuestras Preferencias con las de Otros  
Decir Que No

#### **Ejercicio 18: Toma de Decisiones Sensibles**

### **Parte V: Ejercicios Avanzados**

#### **17 Aferramiento a las Funciones Naturales de la Mente en Busca de Seguridad**

Exposición del Problema  
Siete Funciones Naturales a las Que Nos Aferramos en Busca de Seguridad  
Diagrama Lingüístico para la Identificación de las Formas Que Pueden Tomar Estos Problemas

**Ejercicio 19: Identificación del Síndrome de Aferramiento a las Funciones Naturales de la Mente en Busca de Seguridad**

*Apego o Temor a la Actividad Física*  
*Apego o Temor a la Expresión Verbal*  
*Apego o Temor a las Experiencias Mentales o Sensoriales*  
*Apego o Temor a Expresar Interés Cálido*  
*Apego o Temor a Expresar Energía*  
*Apego o Temor al Descanso*  
*Apego o Temor a Expresar Placer*

## **18 Relajación de las Apariencias Triplistas de las Funciones Naturales de la Mente**

Anulación de la Inseguridad a Través del Desarme

### **Ejercicio 20: Relajación de las Apariencias Triplistas de las Funciones Naturales de la Mente**

*Actividad Física*  
*Expresión Verbal*  
*Experiencias Mentales y Sensoriales*  
*Expresión de Interés Cálido*  
*Expresión de Energía*  
*Descanso*  
*Expresión de Placer*  
*Sensación de Comodidad con Otros y con Nosotros Mismos*

## **19 Anulación de la Incomodidad en las Ocho Cosas Transitorias de la Vida**

Ocho Cosas Transitorias de la Vida

Desarme de las Apariencias Dualistas de Recibir o Dar Cualquiera de las Ocho

### **Ejercicio 21: Anulación de la Incomodidad a las Ocho Cosas Transitorias de la Vida**

*Recibir o Dar Elogios o Crítica*  
*Recibir o Dar Buenas o Malas Noticias*  
*Ser el Receptor o el Agente de Ganancias o Pérdidas*  
*Recibir o Cumplir con Expectativas o Peticiones*  
*Ser el Receptor o el Agente de Que las Cosas Vayan Bien o Mal*  
*Evitar una Montaña Rusa Emocional al Relacionarnos Directamente con Alguien*  
*Evitar los Extremos Emocionales al Relacionarnos con Nosotros Mismos*

## **20 Disolución de las Emociones Perturbadas en la Conciencia Profunda Fundamental**

Ingenuidad

Arrogancia y Avaricia

Deseo Anhelante y Aferramiento

Celos y/o Envidia

Enojo

Preocupación y Queja

### **Ejercicio 22: Disolución de las Emociones Perturbadas en la Conciencia Profunda Fundamental**

*Disolución de la Ingenuidad en la Conciencia Profunda de la Realidad cual Espejo*  
*Disolución de la Arrogancia en la Conciencia Igualadora*  
*Disolución de la Avaricia en la Conciencia Igualadora*  
*Disolución del Deseo Anhelante en la Conciencia Individualizadora*  
*Disolución del Aferramiento en la Conciencia Individualizadora*  
*Disolución de la Envidia en la Conciencia del Logro*  
*Disolución del Enojo en la Conciencia de la Realidad cual Espejo*  
*Disolución de la Preocupación en la Conciencia Individualizadora y el Interés Sincero*

*Disolución de la Queja en la Conciencia del Logro*  
*El Trascender la Soledad y Resolver los Conflictos*  
*Desalojo de una Baja Auto-estima*  
Epílogo

## **Prefacio de la Primera Edición**

El Buda enseñó que la vida es difícil. Lograr un equilibrio emocional, por ejemplo, o mantener relaciones sanas, nunca es fácil. Sin embargo nosotros hacemos estos retos más difíciles de lo necesario por varias razones. Entre otras está la falta de sensibilidad ante ciertas situaciones y la reacción exagerada ante otras. Aunque el Buda enseñó muchos métodos para superar las dificultades de la vida, en los textos tradicionales budistas indios y tibetanos no se hace referencia explícitamente al tema de la sensibilidad. La causa de esto es que las lenguas sánscrita y tibetana carecen de términos equivalentes para insensibilidad e hipersensibilidad. Esto no quiere decir que las personas de dichas culturas no sufran estos dos problemas, sino que simplemente no organizan las diferentes manifestaciones de ellos en dos términos generales. Sin embargo, al adaptar los métodos del Buda para el desarrollo personal en el contexto moderno occidental, es necesario tratar estos temas como se formularían en una lengua occidental. Este libro intenta enfrentar este reto.

Algunas personas se oponen a aprender de fuentes antiguas. Ellas sienten que los tiempos modernos exigen nuevas soluciones. No obstante, los principales obstáculos que impiden la sensibilidad equilibrada son universales. Posiblemente algunos factores modernos pueden contribuir a que aumente nuestra falta de sensibilidad, como la exagerada exposición a la violencia en la televisión y el aislamiento de las personas de la tercera edad en instituciones. Otros como la música de fondo en las películas, que enfatiza exageradamente las escenas. Sin embargo, estos factores solamente agravan las causas más profundas que siempre han sido las importantes: preocupación por uno mismo, inseguridad, miedo y confusión. Es más, la historia nos demuestra que muchas veces personas que han sobrevivido los horrores de la guerra, las hambrunas o desastres naturales, se han hecho inmunes al sufrimiento de los demás. En muchas sociedades, sólo los fuertes y sanos sobreviven y sobresalen. Es más, las personas siempre han reaccionado exageradamente para obtener atención, como los niños pequeños que “se lucen” cuando hay visitas en casa. Es un tipo de arrogancia cultural, el pensar que nosotros y nuestros tiempos somos únicos y que no podemos aprender del pasado o de otras sociedades.

Mi principal maestro budista fue Tsenzhab Serkong Rimpoché, el último maestro de debates, compañero y tutor asistente de Su Santidad el Dalai Lama. Tuve el privilegio de servirle durante nueve años como intérprete y secretario. Cada vez que Serkong Rimpoché daba iniciaciones de las prácticas para la clase más elevada del tantra, explicaba que nuestra mente está dotada de manera natural por los cinco tipos de conciencia profunda. Ilustraba este punto con ejemplos de la vida cotidiana, de la siguiente manera, todos tenemos una conciencia cual espejo, nuestra mente toma toda la información visual que vemos. Sin embargo, normalmente no ponemos total atención a los detalles. El recibir un fortalecimiento de un maestro tántrico, estimula el crecimiento de dichas formas de conciencia. Como resultado obtenemos los cinco tipos de “conciencia búdica”, como la habilidad de un Buda de estar atento a todo. Después de la muerte de Rimpoché, reflexioné profundamente en el

significado de este punto. Poco a poco me di cuenta que sugería una profunda guía para el desarrollo de una sensibilidad equilibrada.

Serking Rimpoché mostraba una gran flexibilidad en su estilo de enseñanza, adaptándola a su auditorio. Inspirado en su ejemplo, me dispuse a desarrollar un conjunto de ejercicios de meditación para el reconocimiento y enriquecimiento de los cinco tipos de conciencia como un método para mejorar las habilidades de sensibilidad. Para hacer estos ejercicios más accesibles a los auditorios occidentales, hice uso de varios recursos usados en talleres de desarrollo personal. Dichos métodos incluyen que los participantes se sienten en un círculo, se miren unos a otros y trabajen con un espejo más frecuentemente que en las prácticas tradicionales budistas. Normalmente los meditadores usan un espejo solamente para lograr el entendimiento del vacío y de las apariencias ilusorias. En 1991 comencé a enseñar estos ejercicios en varios centros budistas en el mundo y a refinar los métodos en base a las experiencias y a la retroalimentación de los participantes. La transcripción de uno de esos cursos se publicó en Alemania como *Fünf Weisheiten: im Aryatara Institute. V., München (1993)*. Instituto Aryatara de Munich, 1994.

Muchas personas encontraron útiles estas prácticas de las conciencias profundas y me pidieron que escribiera un libro sobre el tema. Originalmente había planeado usar como base de dicho libro la transcripción de uno de mis cursos, pero al resultar el material demasiado corto para un libro, comencé a extenderme en el tema y a formular ejercicios adicionales sobre otros aspectos de las mismas cuestiones. Al ir avanzando en el trabajo resultó evidente que esos ejercicios se podrían organizar en una progresión lógica para formar un programa completo para el desarrollo de una sensibilidad equilibrada.

Este libro de trabajo está dirigido primordialmente a dos tipos de público. El primero consiste en miembros de centros budistas de cualquier denominación, ya sea de dentro o fuera de la congregación tibetana, que han alcanzado cierto nivel en su práctica del que ya no trascienden y que están buscando material adicional que estimule su progreso. Muy a menudo las personas llegan a un nivel de práctica en el que no les es posible aplicar la meditación a su vida cotidiana. Este programa enfrenta esta necesidad, entreteje facetas de diferentes prácticas tradicionales con ejercicios nuevos, estos ejercicios están dirigidos, a personas en nuestra mente, a otros miembros del grupo y hacia nosotros mismos. Por lo tanto, estos ejercicios pueden ser un suplemento a las prácticas convencionales de meditación en dichos centros, especialmente cuando éstos no cuentan con un maestro de planta.

El segundo tipo de público es cualquier persona en busca de métodos para dar solución a problemas de sensibilidad, o más aún, desórdenes de sensibilidad, pero no personas que se encuentren en estados tan disfuncionales que requieran de ayuda profesional. Personas cuyo trabajo requiera interacción sensible con el público, como por ejemplo, trabajadores sociales, maestros y personal médico podrán encontrar el programa particularmente útil. Con la adecuada supervisión, este programa podría contribuir a su actualización profesional.

Aunque el libro provee las fuentes budistas para cada ejercicio, el llevar a cabo el entrenamiento en casa o en un taller de sensibilidad no requiere el entendimiento o ni siquiera el estar consciente de este contexto. Sin embargo, al ser este un libro de trabajo, su lectura requiere de suficiente tiempo para hacer una pausa y reflexionar cada punto o ejemplo. Esto sigue el método pedagógico budista. Una presentación concisa estimula al lector a poner en práctica todo lo que el texto implica. Con un esfuerzo sincero él o ella, pronto

experimentarán intuiciones profundas y crecimiento personal. Un apoyo a la práctica, es el volumen acompañante: *El Libro de Trabajo de la Sensibilidad, Materiales de Entrenamiento para el “Desarrollo de una Sensibilidad Equilibrada”* que presenta un programa completo de ejercicios, paso a paso presentados esquemáticamente.

La estructura del libro de trabajo se deriva de la aproximación tradicional a la meditación sobre el vacío: el análisis de cuatro puntos. Primero, necesitamos identificar el problema. Después, necesitamos entender y convencernos de la validez del método para anular el problema. Basados en estos dos primeros puntos, podemos entonces, seguir el método. El procedimiento se da con los dos últimos puntos: eliminar las dos posturas extremas.

En la meditación tradicional sobre el vacío, los dos extremos son el nihilismo y el eternalismo, en nuestro caso son la insensibilidad y la hipersensibilidad. Con el nihilismo ignoramos o negamos la realidad de una situación o de la causa y su efecto. Nuestra ingenuidad nos vuelve insensibles ante esto. Por otro lado, con el eternalismo creemos que las situaciones o los efectos de nuestras acciones o las de otros, son permanentes, por lo tanto reaccionamos exageradamente, con hipersensibilidad. Una sensibilidad equilibrada es el “camino medio” que evita los dos extremos.

El primer borrador de este libro se completó en Dharamsala y Nueva Deli, India, durante la primavera y el verano de 1997. Durante el otoño de ese año, impartí en cursos diferentes partes de este programa en centros budistas en Alemania, Holanda, México, Polonia, Suiza y Ucrania. Basado en los resultados de dichos cursos, modifiqué los ejercicios y preparé un borrador final durante el invierno de 1997/98 en Munich, Alemania; Raglan, Gales y Emst, Hollanda.

Deseo agradecer a los organizadores y participantes de estos cursos, así como a Ven. Steve Carlier, Rajinder Kumar Dogra, Dr. Gary Goodnough, Aldemar Hegewald, Dr. Martin Kalff, Sylvie Kämmerer, Alan e Irene Turner y a mi editor de Snow Lion, Christine Cox, for sus invaluable sugerencias. Agradezco especialmente a Alnis Grants, Thirza Happé, Herman Horman, Burgel Norris, y Alan e Irene Turner por su amable apoyo además de proporcionarme los medios necesarios para completar este libro, y a los estudiantes del Instituto Aryatara de Munich por haber sido el paciente auditorio para sus ajustes finales. Finalmente, agradezco profundamente la Fundación Familia Kapor por financiar el proyecto y a la Fundación Nama Rupa por administrar los fondos.

Alexander Berzin  
Munich, Alemania  
27 de febrero de 1998

## **Prefacio de la Segunda Edición**

Basado en mi experiencia de haber conducido talleres de sensibilidad en Inglaterra, Gales, Alemania, México, Venezuela, Chile, Canadá y extensivamente dentro de los Estados Unidos desde la publicación de la primera edición de este libro, he modificado el texto para la segunda edición. Los cambios más significativos, incluyen la simplificación de los Ejercicios Uno y Tres, la expansión de las instrucciones de procedimientos en el Capítulo Dos, Catorce



y Diecinueve. También reemplacé algunos términos poco precisos. Estas modificaciones aparecen primero en las traducciones de este libro al italiano al alemán y al español.

También dividí al libro en dos niveles de práctica: básico y avanzado. El nivel avanzado comprende los Ejercicios Dieciséis, Diecisiete, Dieciocho y Diecinueve de la primera edición. Los capítulos Catorce, Quince, Dieciséis y Diecisiete de la primera edición, contienen estos cuatro ejercicios, ahora forman parte del volumen acompañante, *El Libro de Trabajo de la Sensibilidad: Materiales de Entrenamiento para el “Desarrollo de una Sensibilidad Equilibrada”*. Esta división aparece primero en la edición en alemán.

Deseo agradecer a Michael Ruh por su ayuda con el financiamiento de la traducción al alemán, al Instituto Aryatara por administrar los fondos y a Wendy Ridley y Hans-Harald Niemeyer por sus valiosas sugerencias.

Alexander Berzin  
Berlín, Alemania  
14 de julio de 1999

## **Parte I: Tratamiento Constructivo de las Cuestiones de Sensibilidad**

### **1 Identificación de los Desequilibrios en la Sensibilidad**

#### **¿Qué Es Sensibilidad?**

Algunas personas parecen naturalmente más sensibles que otras. En ocasiones esto es una cualidad admirable. Las personas que son compañeras o pareja son sensibles el uno con el otro ante sus estados de ánimo, y no presentan exigencias al otro cuando éste ha tenido un día difícil. Gracias a este tipo de sensibilidad, nuestras relaciones son más sanas y vivimos más felices. Vamos a llamar a esta capacidad “sensibilidad equilibrada”. En otros casos, el ser sensible es una desventaja. Las personas inseguras son tan sensibles hasta el punto de que se sienten heridas ante la más leve observación. Este síndrome se conoce como hipersensibilidad. En el otro extremo se encuentra la insensibilidad. Las personas egoístas son insensibles al efecto que sus palabras causan en otros y dicen lo que les viene en gana.

La sensibilidad entonces, es la variable que comprende un campo de acción muy amplio que fluctúa desde la insensibilidad hasta la hipersensibilidad, con la sensibilidad equilibrada en algún punto entre estas dos. Sin embargo, el grado de nuestra sensibilidad, no es como una constante matemática que permanece fija durante toda una vida. A través de la educación y el entrenamiento podemos cambiarlo si queremos. Para hacerlo, necesitamos observar muy de cerca lo que quiere decir sensibilidad; esto nos permite diferenciar los factores que la hacen ser una ventaja o una desventaja. Entonces podremos explorar varios métodos para desarrollar o enriquecer las variedades positivas y reducir o eliminar las negativas.

La sensibilidad tiene formas tanto físicas como mentales. La sensibilidad física del cuerpo depende del aparato sensorial o del sistema inmunológico. Un cirujano, por ejemplo, tiene

sensibilidad en los dedos para hacer bien su trabajo y una persona con alergias es sensible al polvo. Aquí trataremos exclusivamente con la forma de sensibilidad que es cualidad de la mente y del corazón. Dicha sensibilidad puede ser al entorno, los negocios, la política, flora y fauna silvestre, otras personas o nosotros mismos. En este caso vamos a explorar las últimas dos formas.

La sensibilidad es una función de dos variables: atención y respuesta. Cualquiera de ellas puede ser débil, fuera de proporción o equilibrada. Con atención, notamos la condición de alguien y las consecuencias de nuestro comportamiento hacia él o ella, o ambas. La respuesta nos permite una reacción espontánea o considerada a lo que notamos. Nosotros no reaccionamos solamente de una manera física o química ante lo que sucede a nuestro alrededor o dentro de nosotros mismos, como el papel litmo a un ácido, respondemos con una emoción, un pensamiento, palabras, acciones o alguna combinación de estas cuatro.

La sensibilidad equilibrada va más allá de lo mencionado, es descubrir el balance entre ser sensibles ante lo que otros requieren, solicitan o exigen de nosotros y ser sensibles ante nuestras propias necesidades.

Si constantemente proveemos a otros, sin poner límites, podemos abusar de nuestros recursos físicos y emocionales. Dicho síndrome, particularmente cuando va acompañado de una baja auto-estima o un complejo de mártir, no es sano para ninguno de los involucrados. De manera similar, si sólo consideramos nuestro punto de vista en las relaciones interpersonales, nuestra actitud narcisista nos va a apartar de los demás.

Nadie es totalmente insensible o hipersensible, nadie atiende únicamente sus necesidades o únicamente las de los demás. Nuestro comportamiento varía de acuerdo a la situación, a las personas, y nuestro estado de ánimo. Es más, un desequilibrio en la sensibilidad comprende frecuentemente ambos polos del problema. Una reacción desproporcionada hacia alguien es muchas veces insensible al efecto que dicho comportamiento puede tener en la otra persona. Una impasible falta de atención o reacción puede enmascarar una hipersensibilidad, un miedo a ser inadecuado o miedo al rechazo. Cuando somos hipersensibles ante las necesidades de otros, podemos fácilmente perder de vista lo que nosotros mismos necesitamos. Cuando ponemos atención excesiva a nuestros sentimientos o deseos podemos ser insensibles a los sentimientos o preferencias de los otros. El desarrollar una sensibilidad equilibrada requiere de una aproximación multidireccional.

### **Ejercicio 1: Identificación de los Desequilibrios en la Sensibilidad**

Shantideva, el maestro budista del siglo ocho, explicó que a menos que veamos con claridad el blanco, no podremos lanzar la flecha al centro del mismo. De la misma manera, a menos que reconozcamos los tipos de desequilibrios que sufrimos, no podremos tratarlos efectivamente. Por lo tanto, el primer paso en nuestro programa es considerar las diferentes formas de hipersensibilidad e insensibilidad y entonces verificar si es que las experimentamos algunas veces. Como ambos son problemas multifacéticos, desdoblaremos sus variedades enfocándonos en las dos principales variables: atención y respuesta. Aunque el análisis no es exhaustivo, incluye las formas más comunes de desequilibrio en la sensibilidad.

El proceso introspectivo que aquí se requiere no es con el fin de hacer juicios personales. No resulta ningún estigma moral el tener, en algunas áreas, una “discapacidad en nuestra

sensibilidad”. El propósito del primer ejercicio es meramente el hacer una encuesta a nuestra personalidad, similar a lo que sería hacer una encuesta de nuestras preferencias de consumo. El estar conscientes de nuestros hábitos y tendencias nos da una idea más clara de las facetas de nuestro perfil que tenemos que tratar.

Para practicar en un taller, el facilitador del grupo puede escoger un ejemplo de cada categoría en los esquemas. Al practicar en casa, podemos hacer lo mismo, eligiendo solamente los ejemplos que personalmente nos sean pertinentes. Para los avanzados o a través de la práctica, podemos considerar todos los ejemplos citados.

*Formas de Hipersensibilidad*

El primer esquema presenta cuatro series de formas alternativas de comportamiento relacionadas con los demás o con nosotros mismos. Las alternativas son, ya sea una manera equilibrada de actuar, o una hipersensible.

Es necesario hacer una pausa después de cada par de alternativas para considerar cuál de los ejemplos citados es más típico en nosotros. Si ninguno de los ejemplos se ajusta a nuestro patrón, podemos tratar de encontrar otros que sean más aplicables a nuestra vida personal.

(1) Podemos poner atención a una situación ya sea de una manera equilibrada o de una manera exageradamente intensa. Por ejemplo, con relación a otros, podemos preguntarle a nuestro hijo enfermo cómo se siente, o importunarlo con esta pregunta cada cinco minutos. Con relación a nosotros mismos, podemos cuidar nuestra salud o ser hipocondríacos.

(2) El poner atención a las consecuencias de nuestras acciones puede tomar una forma equilibrada o una perturbada. Con relación a otros, podemos considerar su opinión al tomar nosotros una decisión; podemos estar tan temerosos de su desaprobación que ésto nos incapacita para decidir lo que es mejor. Con relación a nosotros mismos, podemos poner cuidado en ir bien en la escuela, o podemos preocuparnos obsesivamente en fallar.



*Tabla 1: Alternativas equilibradas e hipersensibles*

(3) Respondemos de dos maneras ante lo que notamos: desapasionadamente o emocionalmente exagerado. Con relación a otros, supongamos que nos damos cuenta de que alguien nos quiere rebasar mientras manejamos en la calle. Podemos responder sobriamente y cambiarnos de carril, o podemos “calentarnos” y pensar obscenidades. En lo concerniente a nosotros mismos, podemos responder calmadamente ante el haber extraviado las llaves y buscarlas sistemáticamente, o podemos entrar en pánico.

(4) Una reacción emocional no necesariamente debe ser exagerado. Podría equilibrada o perturbada. Con relación a otros, podemos notar que nuestra pareja o compañero(a) está molesto, y responder con ternura compasiva, o en cambio, podemos molestarnos nosotros también. Al enfocarnos en nosotros mismos: si sufrimos una pérdida, podemos sentirnos tristes, pero sin desmoronarnos; o bien, regodearnos en lástima por nosotros mismos y hundirnos en depresión.

*Manifestaciones de Insensibilidad*

El segundo esquema presenta cinco manifestaciones comunes de insensibilidad, cada una en relación con otros y con nosotros mismos. Continuando con la introspección, necesitamos buscar ejemplos aplicables a nuestro caso particular.

(1) Podemos no notar o no poner atención a cierta situación. Con relación a otros, podemos no notar que algún pariente está molesto. En cuanto a nosotros mismos, podemos no poner atención en el hecho de que nuestra relación de pareja no es sana.

(2) De manera similar, podemos no poner atención a las consecuencias de nuestras acciones. Con relación a otros, podemos no notar que hemos herido los sentimientos de alguien. En cuanto a nosotros mismos, podemos no notar que el trabajo excesivo nos está causando estrés. En estas dos primeras formas de insensibilidad, nuestra falta de atención puede ir más allá de no notar algo, podemos llegar a negar su existencia.

<b>No Notar</b>	
<b>La Situación</b> <i>(concerniente a otros o a nosotros mismos)</i>	<b>Las Consecuencias de Nuestras Acciones</b> <i>(en otros o en nosotros mismos)</i>
<hr/> <p style="text-align: center;"><b>Notar pero No Actuar</b> <i>(Con relación a otros o a nosotros mismos)</i></p> <hr/>	
<b>Notar y Actuar pero, Desequilibradamente</b>	
<b>Sin Percibir Sentimientos</b> <i>(concerniente a otros y a nosotros mismos)</i>	<b>Con un Juicio Desequilibrado de lo Que Hacemos</b> <i>(concerniente a otros y a nosotros)</i>

*Tabla 2: Formas de insensibilidad*

(3) Aún si nos damos cuenta o aceptamos, ya sea una situación o la consecuencia de nuestras acciones, podemos no hacer nada al respecto. Con relación a otros por ejemplo, podemos ver a una persona herida tirada en la calle, y no pararnos a ofrecer ayuda. Y, con relación a nosotros mismos, podemos notar que estamos cansados mientras hacemos algún trabajo que no es urgente y, sin embargo, ignorar nuestra sensación y no dejar de trabajar.

(4) Aún cuando notamos algo en otros o en nosotros mismos y actuamos en reacción a esto, podemos no percibir sentimientos. En lo que concierne a otros, podemos cuidar atentamente a una persona enferma, pero sin ningún sentimiento, como una enfermera atendiendo fríamente a un paciente, solo cumpliendo con su trabajo. Cuando esto sucede, podemos volvernos insensibles tanto a la otra persona, como a nosotros mismos. Concerniente a nosotros mismos, podemos, estando enfermos, seguir mecánicamente un régimen específico pero ser incapaces de relacionarnos con nuestro cuerpo o nuestra enfermedad, podemos distanciarnos emocionalmente de él. Sin embargo, el no sentir nada, es diferente a ser desapasionado y calmado. La calma es un estado de equilibrio, no la ausencia de sentimientos.

(5) Supongamos que notamos algo en otros y en nosotros mismos y que actuamos en reacción a esto y que sí sentimos algo al actuar. Aún así, nuestra decisión de qué hacer, puede ser insensible porque nuestro juicio es desequilibrado. Con relación a otros, podemos creer que necesitan seguridad económica o cosas materiales, cuando quizás lo que realmente necesitan es afecto y entendimiento de nuestra parte. Con relación a nosotros mismos, podemos hacer lo que otros quieren que hagamos, tal como pasar mucho tiempo con ellos, en lugar de hacer lo que nosotros necesitamos, como podría ser, tener más tiempo para nosotros mismos.

## **2 Silenciar la Mente y Generar una Actitud Considerada**

### **Capacidad de Mejorar**

Al habernos examinado honestamente, la mayoría de nosotros probablemente hemos descubierto que experimentamos muchos de los problemas de sensibilidad descritos. Esto no debe desanimarnos. Aunque la tarea para desarrollar una sensibilidad equilibrada es compleja y desafiante, es una meta que podemos alcanzar.

Todos somos capaces de ser sensibles. Cuando somos bebés, por ejemplo, notamos que tenemos el estómago vacío o que nuestra madre está ausente. Sentimos incomodidad o soledad y respondemos a esto llorando. Si fuéramos totalmente insensibles nunca habríamos podido hacer eso. Simplemente nos habríamos quedado acostados en nuestras cunas con indiferencia, sin sentir nada y sin ninguna reacción.

También somos todos capaces de poner freno a nuestra hipersensibilidad. Por ejemplo, al ir creciendo desarrollamos cierta compostura y hoy en día no lloramos a las primeras punzadas de hambre. Si fuéramos incapaces de ser pacientes y de llevar a cabo acciones en calma, simplemente no podríamos ir al refrigerador y tomar algo para comer. Esto muestra que tenemos las bases para mejorar.

## **Habilidades Requeridas**

Los métodos para el desarrollo de una sensibilidad equilibrada se enfocan en dos aspectos principales. El primero es volverse más atento. El segundo es el responder de manera mas sana y constructiva con emociones, sentimientos, palabras y acciones más apropiadas. Para volverse más versado y natural en cualquiera de estos aspectos, necesitamos eliminar los bloqueos que puedan existir.

Algunos obstáculos no nos permiten ser convenientemente atentos y responder apropiadamente. Por ejemplo, podemos estar preocupados o despreocupados, ser flojos o sentirnos acechados por el temor a ser inadecuados. Estas emociones perturbadoras nos acorralan en soledad y enajenamiento. Al prestar poca atención a nuestra situación externa o interna podemos no responder, o bien, reaccionar exageradamente ante nuestras expectativas. Otros obstáculos son más específicos, aunque no exclusivos a uno y otro aspectos de sensibilidad. Cuando el parloteo mental llena nuestra cabeza, ya sean juicios, preocupaciones, o sólo meros disparates, no ponemos atención a nada más. Cuando fantaseamos imposibles, como el no merecer el amor de nadie, no respondemos a lo que notamos, o bien reaccionamos exageradamente.

El desarrollo de una sensibilidad equilibrada requiere entonces, cultivar confianza, consideración, disciplina, concentración y una visión sobria de la realidad. Al desarrollar estas cualidades y habilidades positivas, necesarias para cualquier forma de crecimiento personal, superamos los obstáculos que nos impiden tenerla.

La confianza elimina el sentimiento de ser inadecuado y las dudas hacia nosotros mismos, la consideración evita que caigamos en la indiferencia, la disciplina ayuda a combatir la pereza, la concentración eliminará el parloteo mental y el embotamiento mientras que el discernimiento de la realidad evitará el creer en fantasías.

Dos factores la empatía y la comprensión, contribuyen a una sensibilidad equilibrada, pero no son necesarios para que respondamos constructivamente. Supongamos que un pariente nuestro sufre de cáncer terminal; aunque nos sea difícil el imaginarnos su dolor, de cualquier manera podemos atenderlo con sensibilidad. Aún más, cuando llegamos a casa con terrible mal humor, podemos no entender qué es lo que nos molesta pero de cualquier forma ser lo suficientemente sensibles como para acostarnos temprano. A mayor empatía y comprensión tenemos, por supuesto, una mejor habilidad para responder apropiadamente.

## **Meditación**

La práctica de la meditación sugiere varias maneras para desarrollar las habilidades que se requieren en el logro de una sensibilidad equilibrada. El meditar significa acostumbrarnos a nosotros mismos a tener una cualidad positiva para que eventualmente se haga parte natural de nuestro carácter. Con la práctica repetida, podemos entrenarnos a patear un balón por encima de un poste, de la misma manera, a través de la meditación, podemos entrenarnos a manejar de manera más sensible o menos exageradamente sensible nuestras vidas.

La meditación emplea varios medios para generar una actitud o un sentimiento constructivos, o nos ayuda a reconocer alguno que ya está presente como una cualidad innata. Por ejemplo podemos desarrollar amor al pensar en la felicidad de otros o al hacer contacto con la calidez natural de nuestro corazón. La escuela tibetana Gelug, enfatiza el primer método, mientras

que la Nyingma, enseña el último en su sistema *dzogchen* (gran perfección). Los sistemas filosóficos occidentales clasifican a estas dos aproximaciones como racional e intuitiva.

Ambas aproximaciones, tanto la racional como la intuitiva, requieren el silenciar la mente de pensamientos externos y embotamiento. No podemos tomar en consideración los problemas de otros o descubrir nuestra bondad innata cuando la preocupación o la fatiga abruman nuestra mente. La concentración es esencial para alcanzar el sentimiento deseado y una vez obtenido, enfocamos dicho sentimiento repetidamente en la otra persona o en nosotros mismos, pero sin verbalizarlo. Decir en silencio “te amo” nos puede alejar de nuestros sentimientos o puede reforzar la incertidumbre de lo que nos inquieta. El experimentar amor directamente a través de enfocarlo de manera no verbal en alguien, lo va convirtiendo en un hábito estable. Esto es el primer paso de la meditación.

El segundo paso es asimilar la nueva costumbre de concentrarse totalmente en el corazón cálido que hemos criado, sintiendo que ya es parte integral de nuestra personalidad.

La tradición Gelug llama a estas dos etapas discernimiento y establecimiento, o meditaciones “analítica” y “formal”. La diferencia entre las etapas es como la diferencia entre ver de manera activa a nuestro recién nacido como nuestro hijo y entonces sentir la calidez del sentimiento de ser padre.

### **Aproximación Básica**

Este programa para el desarrollo de una sensibilidad equilibrada consiste en una serie de dieciocho &&&&& ejercicios basados en la estructura de la meditación, sin embargo personas con cualquier antecedente pueden fácilmente seguir el entrenamiento. El único requisito es una motivación sincera y conocer y entender qué hacer

Cualquier programa de auto-desarrollo que puede ser practicado individualmente ofrece peligros potenciales para personas sin un nivel razonable de salud mental. Este axioma es verdadero con relación a esta serie de ejercicios. Si después de leer algunos capítulos de este libro, alguna persona se cuestiona sobre su propia habilidad para tratar emocionalmente con el material, dicha persona no debería arriesgarse a llevar a cabo el entrenamiento. Podría ser más apropiado comenzar con asistencia profesional. Aunque no necesitamos esperar a estar totalmente equilibrados para emprender este programa, cuando estemos lo suficientemente maduros para que las emociones fuertes no nos desestabilicen, podemos probar los métodos.

La motivación es esencial para iniciar el entrenamiento para la sensibilidad. Si no estamos insatisfechos con nuestra situación presente, no haremos nada para mejorarla. Necesitamos observar honestamente la calidad de nuestra vida. Más específicamente, necesitamos examinar la calidad de nuestras relaciones con otros y con nosotros mismos. Si encontramos deficiencias en éstas, necesitamos considerar si queremos que se sigan deteriorando. ¿Queremos que nuestras relaciones futuras sean también poco sanas? ¿Queremos estar incapacitados para ayudar a otros por nuestra inhabilidad de formar lazos sensibles? Una reflexión profunda de cada uno de estos puntos es crucial para comenzar este programa.

Una vez motivados para actuar, necesitamos buscar las causas de nuestras dificultades. Supongamos que descubrimos, a través del primer ejercicio, que nuestras interacciones a menudo contienen una o más formas de insensibilidad o hipersensibilidad. Necesitamos contemplar de qué manera pueden mejorar nuestras relaciones si reducimos y eventualmente

eliminamos esos desequilibrios. Una vez que hemos entendido la relación causal entre los problemas de sensibilidad y la calidad de nuestra vida, estamos suficientemente motivados, estamos listos para buscar recursos.

El primer paso es aprender acerca de las cualidades positivas que pueden ayudar y de los métodos para desarrollarlas e intensificarlas. El siguiente paso es reflexionar sobre ellas y considerarlas cuidadosamente. Si no nos parecen razonables o valiosas, no tiene caso el tratar de cultivarlas. Sin embargo, el dejarlas como un conocimiento intelectual, una vez que estamos convencidos de que son razonables y valiosas, no es suficiente. Necesitamos integrar estas cualidades a nuestra vida a través de un entrenamiento adecuado.

### **Orden de la Práctica**

Los textos de budismo tibetano sobre cómo limpiar actitudes o “entrenamiento mental”, conocido como *lojong*, recomienda generar sentimientos positivos, primero hacia uno mismo y después, poco a poco irlos extendiendo a otros. En esto se asume el que todo mundo está a gusto consigo mismo. Sin embargo, los occidentales parecen tener un problema especial de baja auto-estima y enajenación. A muchas personas se les dificulta relacionarse consigo mismas de cualquier manera, mucho menos de manera sensible y bondadosa. Por lo tanto, para los occidentales el desarrollar cierta experiencia de sensibilidad equilibrada hacia otros en primer lugar y después hacia ellos mismos parece un orden más apropiado. El relacionarse con otros, aunque sea superficialmente, presenta menos problemas para la mayoría de la gente de lo que significa el mejorar la actitud hacia ella misma.

Mucha gente en occidente experimenta también serias dificultades en sus relaciones personales. En vista de que la interacción con otras personas puede, en ocasiones, ser difícil de manejar, puede ser mejor usar la guía de la psicología moderna. La terapia a menudo comienza con sesiones privadas antes de trabajar en grupo.

La mayoría de los ejercicios del programa contienen tres fases de práctica. Su orden refleja las consideraciones hechas anteriormente. La primera fase involucra el observar fotografías de diferentes personas o simplemente el pensar en ellas a través de una imagen mental, un sentimiento o su nombre, o una combinación de estas tres. La meditación budista tradicional fomenta las visualizaciones. Sin embargo, si nuestros poderes imaginativos no son muy vívidos, el enfocarnos en una fotografía es más efectivo. &&&&& Al escoger una foto, aquélla en la que la persona tenga una expresión neutral, aporta las bases más amplias para el desarrollo de las habilidades sensibles. El detener la foto a la altura del pecho nos previene del embotamiento que comúnmente ocurre al descansarla sobre nuestras piernas. Para muchos de los ejercicios, el usar una fotografía meramente como un punto de referencia, puede ser más conveniente que el enfocarse directamente en la persona durante todo el proceso.

De acuerdo al ejercicio, la persona que escojamos para esta primera fase de práctica varía entre alguien que amamos, alguien con quien tenemos una relación cercana pero difícil, alguien que nos disgusta, un simple conocido, y un total extraño. Las personas de las primeras cuatro categorías pueden ser de nuestra vida actual o de nuestro pasado. Puede aún tratarse de alguien que ya haya muerto. Si en algún momento del pasado tuvimos un período difícil con alguien con quien hoy nos llevamos bien, podemos trabajar con una foto o imagen de esa persona durante ese período difícil. Podemos escoger la foto de un desconocido de una revista. Pero después de varios ejercicios, cuando empezamos a sentir que ese extraño



empieza a tener una cara conocida, necesitamos escoger la foto de otra persona. La práctica tradicional de lojong, se enfoca en sentimientos positivos primero en amigos o parientes, luego en un extraño y por último en un enemigo. En nuestro ejercicio, sin embargo, para silenciar la mente, revertimos el orden del extraño y el amigo, ya que el extraño nos evocará menos pensamientos.

Algunas personas pueden haber tenido experiencias traumáticas con alguno de sus padres o algún pariente que haya abusado de ellas. En estos casos no se recomienda iniciar los ejercicios hacia esas personas. Las emociones que surjan pueden ser demasiado fuertes. No obstante, después de haber obtenido cierto progreso en el entrenamiento, el dirigir estos métodos hacia estas personas especialmente difíciles, puede ser de ayuda, bajo una supervisión adecuada. El objetivo del ejercicio no es el negar o poner excusas a sus acciones destructivas, sino sanar el daño infligido. Para lograr paz mental, necesitamos relacionarnos con nuestros recuerdos y sentimientos sin trastornarnos emocionalmente. También necesitamos balance para poder relacionarnos con esa persona hoy en día, si es que todavía forma parte de nuestra vida.

La segunda fase impone el trabajo con otros, en persona. Durante muchos de los ejercicios, nos sentamos en círculo y nos enfocamos uno por uno en cada miembro del grupo. Nos miramos amablemente, unos a los otros, sin ser impertinentes o intensos. El número óptimo de personas para un círculo es entre diez y veinte. Si en un taller están participando más personas, pueden formar dos o más círculos.

Con frecuencia también nos separamos en parejas o lo hacemos alternativamente, para enfocarnos más estrechamente en una persona a la vez. En cualquier caso, las prácticas son más efectivas cuando se repiten con personas variadas. La manera óptima sería incluir alguno de cada sexo, alguien mayor y alguien menor que nosotros, y alguno de diferente etnia o raza que nosotros. Practicar con personas tanto conocidas como menos conocidas también es útil. Cuando un grupo no se puede dividir exactamente en el mismo número de hombres y mujeres, los participantes pueden rotar a sus compañeros hasta que todos hayan tenido la oportunidad de sentarse frente a alguien del sexo opuesto. Si el grupo no incluye a nadie con algunas de las categorías mencionadas, podemos suplir esta fase enfocándonos en fotografías de revistas en donde aparezcan las personas que no están representadas en el grupo.

En muchas sociedades las personas no están acostumbradas a hacer contacto visual con extraños. Posiblemente les resulte poco educado, impertinente, o posiblemente peligroso. Aún durante una conversación, evitan el contacto visual prolongado. El bloqueo que experimentan puede ser resultado de su timidez. Así pues, alguien contemplándolos a los ojos puede hacerlos sentir preocupados excesivamente de ellos mismos o vulnerables. Si viven vidas solitarias en ambientes impersonales, el que alguien los mire sensiblemente a los ojos, puede ser una experiencia singular, difícil de tolerar. O bien, si tienen baja auto-estima y viven en un mundo altamente competitivo, pueden inconscientemente sentir que otros verán a través de su fachada y descubrirán sus imperfecciones. Aquellos en sociedades altamente estructuradas en las que frecuentemente intentan controlarse unos a otros pueden sentir la necesidad de protegerse de una manipulación dominante.

Si somos una persona así, aunque podamos encontrar el practicar con un grupo de personas en un círculo un poco embarazoso, no debemos permitir que esto se interponga en nuestro camino. Los otros participantes estarán lo suficientemente lejos para permitirnos captar a

todo el individuo de un vistazo. Si acaso hacemos contacto visual, podemos enfocarnos entonces en el resto del cuerpo de la persona. Aún más, cuando trabajemos por parejas, no es necesario que nos forcemos a mirar directamente a la persona. Podemos comenzar mirando hacia abajo y enfocarnos en él o ella a través de la sensación de tener a alguien frente a nosotros. Ocasionalmente podemos mirar por un momento y volver la vista hacia abajo nuevamente, hasta que gradualmente podamos mantener un contacto visual suave. La actitud de quietud y apertura que establecemos con el Ejercicio Dos como un estado mental preliminar al entrenamiento puede ayudar a la gente a sentirse más segura para abrirse a los otros.

La tercera fase se enfoca en nosotros mismos. Implica primero mirarnos al espejo y después reflexionar en silencio sin el espejo. El espejo que escojamos tendrá que ser lo suficientemente grande como para ver toda nuestra cara fácilmente. Al igual que en el caso de las fotografías, el detener el espejo al nivel del pecho evita el embotamiento. Algunas personas han tenido períodos particularmente difíciles en sus vidas. A menudo tienen sentimientos negativos en contra de ellos mismos en esas edades. Es posible que también sientan que no se pueden relacionar con quienes ellos eran en esos momentos. Por eso mismo esta fase concluye con el mirar una serie de fotografías de nosotros mismos tomadas a lo largo de nuestra vida. Dicha práctica es útil para integrar las experiencias de la vida y desarrollar una actitud equilibrada y holística hacia nosotros mismos. Si no tenemos fotos de alguna época en particular, podemos simplemente pensar en cómo éramos nosotros mismos entonces. Sin embargo son preferibles las fotografías ya que la memoria raramente produce una imagen clara u objetiva.

Para obtener resultados óptimos del entrenamiento, las tres fases de cada ejercicio necesitan guiar al los que se entrenan a través de pasos que presenten un reto cada vez mayor. En ciertas culturas la mayoría de las personas son extrovertidas y les es más fácil comunicarse emocionalmente con otros, aunque sea de una manera superficial, que estar solos. Como resultado de esto, pueden platicar fácilmente con extraños. Ya sea que se encuentren en casa o de viaje necesitan tener constantemente prendidos el radio o la televisión para no sentirse solos. El orden de las tres fases presentado en este libro es más adecuado para este tipo de personas.

En otras sociedades, las personas tienden a ser más introvertidas. Pasan la mayoría del tiempo solas y así se sienten a gusto. Cuando están en compañía de otros se vuelven emocionalmente reservados. Les cuesta mucho más trabajo hacer amistades que al primer grupo de personas. Para estas culturas e individuos, puede ser más fácil y efectivo practicar la fase tres de cada ejercicio antes que la dos.

Este programa puede llevarse a cabo por una persona sola o, preferentemente, dentro del contexto de un taller bajo la supervisión adecuada. El volumen acompañante, *El Libro de Trabajo de la Sensibilidad: Materiales de Entrenamiento para el “Desarrollo de una Sensibilidad Equilibrada”* proporciona una guía paso a paso para cada ejercicio y para ejercicios avanzados adicionales. Una vez que hayamos aprendido los métodos como parte de un grupo, podemos continuar nuestro entrenamiento en casa, ya sea repitiendo la secuencia completa de ejercicios o enfocándonos en esas partes que nos fueron más útiles. Si encontramos dificultad para relacionarnos con cualquiera de los ejemplos o imágenes usados en los ejercicios, podemos bien substituirlos o añadir otros que nos sean más relevantes a nivel cultural o personal. Así como se hace en las prácticas tradicionales o sadhanas, que son

dramas mentales multiescénicos, visualizados para establecer una imagen propia pura, el familiarizarse primero con el programa completo nos permite mantener el contexto en mente cuando profundizamos nuestra práctica en cualquiera de sus aspectos. El hacer una revisión ocasional del programa completo, leyendo el índice, refresca nuestro conocimiento del contexto. Al entrenar solos, podemos substituir la fase de trabajo en pareja de cada ejercicio con el enfocarnos en fotografías de diferentes personas, tomadas de revistas o de nuestro álbum de fotos.

La práctica de los ejercicios en la secuencia adecuada, con un máximo de un ejercicio por sesión, da resultados óptimos. En muchos de los ejercicios, cada una de las tres fases tienen varias partes y cada parte varios pasos. Necesitamos por lo menos tres minutos en cada paso durante la sesión y en algunos de los pasos, podemos querer enfocarnos por hasta diez minutos. Al practicar los ejercicios en un grupo por primera vez, es útil abrir una discusión después de cada paso para aclarar el procedimiento y afirmar la experiencia. Podemos hacer una variante al intercambio de experiencias en grupo por conversaciones en parejas. El repetir el ejercicio inmediatamente después de la discusión añade profundidad al proceso.

Una fase o una parte de un ejercicio puede ser material suficiente para una sesión. Esto permite el tiempo adecuado para integrar y asentar la experiencia. Podemos repetir cada ejercicio o algunas de sus fases, partes o pasos, tan frecuentemente como sea necesario, ya sea antes o después de proceder con el siguiente ejercicio en la secuencia. Si una sesión es concebida comenzando con el trabajo en parejas, el empezar con una breve revisión enfocándonos en los miembros del círculo, nos ayuda a preparar a los participantes para la intensa experiencia del trabajo en parejas. Ya que el entrenamiento en la sensibilidad involucra delicados procesos emocionales, la suavidad junto con la perseverancia es la manera sensible y realista de lograr un crecimiento significativo.

### **Aproximación Racional e Intuitiva**

Algunas prácticas del programa requieren de una aproximación racional, mientras que otras de una aproximación intuitiva. La aproximación racional para el desarrollo de una sensibilidad equilibrada es para generar un sentimiento positivo como el amor, de la misma manera que cuando se llega a una conclusión a través de la lógica budista. Contamos con una línea de razonamiento y un ejemplo. Esta aproximación es especialmente útil para personas con sentimientos o emociones bloqueados. Tales personas encuentran difícil el sentir algo espontáneamente. La razón les proporciona un acceso más fácil. Cuando ellos o ellas entienden el por qué ciertos sentimientos son razonables, tienen menos temores u objeciones a tratar de experimentarlos.

Sin embargo, algunas personas con sentimientos bloqueados encuentran que el contar con una línea de razonamiento es insuficiente para generar sentimientos constructivos. Saben, intelectualmente, qué *deberían* sentir, pero, o todavía no sienten nada o lo que sienten parece artificial y superficial. Algunas veces esto las lleva a sentirse inadecuadas o a tener sentimientos de culpa. Dichas personas necesitan perseverar. Por ejemplo, el nadar con cierta brazada puede parecer poco natural en un principio, sin embargo, con la práctica repetida, se convierte en una acción perfectamente normal. Lo mismo sucede al aprender a sentir algo positivo hacia otros o hacia nosotros mismos. Al generar repetidamente un sentimiento a través de una línea de razonamiento nos lleva lentamente a comenzar a sentir algo. Esto ocurre cuando las objeciones y los bloqueos comienzan a debilitarse. Al principio, ese

sentimiento puede parecer forzado, pero al paso del tiempo, se vuelve tan natural que ya no es necesario el contar con la razón para sentir una emoción.

Por otro lado, las personas emotivas, con frecuencia encuentran bastante ajeno el confiar en la razón. Consideran como poco sinceros a los sentimientos generados por la lógica. Para dichas personas, la aproximación intuitiva puede ser más apropiada. Implica el aquietarse y trabajar con los sentimientos que surgen de manera natural. El énfasis está en quitar cualquier elemento perturbador que bloquee o adultere los sentimientos intuitivos.

Sin importar qué tipo de persona somos, el menospreciar cualquiera de los estilos, resulta perjudicial para nuestro progreso. Despreciar la aproximación racional por ser demasiado intelectual, o la intuitiva por ser completamente irracional, nos priva de aprovechar los beneficios de ambas. El entrenar con una combinación de las dos, es de hecho, el método más efectivo para el desarrollo de una sensibilidad equilibrada.

Aquellos que tienen una inclinación racional, se dan cuenta de que una vez que empiezan a experimentar los sentimientos que están tratando de generar, los ejercicios con orientación intuitiva, refuerzan y aumentan esos sentimientos. Tales ejercicios los convencen de que también ellos o ellas tienen en ellos mismos una fuente natural de emociones positivas. Esto los ayuda a progresar más allá de la etapa de experimentar sus sentimientos imaginándolos.

Las personas con inclinación intuitiva encuentran que una vez que se encuentran tranquilos y habiendo tenido acceso a sus sentimientos, los ejercicios que confían en la razón añaden estabilidad a su experiencia. Más aún, dichos ejercicios les dan un método alternativo para generar sentimientos positivos cuando se encuentran de mal humor o cuando los abruma emociones negativas. También encuentran a la aproximación racional útil cuando la persona hacia quien están tratando de sentir algo positivo está actuando terriblemente.

### **Abreviación del Entrenamiento**

La mayoría de las personas desearán leer todo el libro antes de comprometerse a cualquier entrenamiento. Sin embargo, un libro de trabajo no está diseñado para darle un vistazo o para una lectura ligera. El estilo es intencionalmente breve, una primera lectura requiere de suficiente tiempo para hacer una pausa y reflexionar después de cada punto.

Algunas personas desearán hacer solamente una práctica abreviada, otras encontrarán de utilidad el trabajar toda la secuencia de ejercicios de manera corta antes de repetirlos de manera más extensa o de unirse a un grupo para practicarlos. Podemos abreviar el entrenamiento practicando solamente varios de los ejercicios o limitando el campo de acción de cada ejercicio, o haciendo ambas opciones. Un curso introductorio, por ejemplo, puede incluir los Ejercicios Dos, Tres Cuatro, Diez, Once y Dieciséis. Los temas serían el crear una actitud silenciosa y considerada, imaginar la sensibilidad ideal, afirmar y tener acceso a nuestras cualidades naturales, aplicar los cinco tipos de conciencia profunda, validar las apariencias que percibimos y ajustar nuestros factores mentales innatos. Si el tiempo no nos lo permite podemos omitir los últimos dos temas. Un seminario corto comprendería: el crear una actitud silenciosa y considerada y el aplicar los cinco tipos de conciencia profunda. El crear simplemente una actitud silenciosa y considerada es suficiente para un taller de fin de semana.

Si deseamos limitar nuestro campo de acción al trabajar como parte de un grupo, podemos abreviar mirando una foto o pensando solamente en una persona durante la primera fase de cada ejercicio. Durante la segunda fase, podemos trabajar simplemente en un círculo o sólo con una persona y durante la tercera, sólo enfocándonos en nosotros mismos en el espejo, o sin espejo, si es que la práctica del espejo se omite normalmente. Aquellos que están entrenando solos pueden abreviar el programa aún más omitiendo toda la segunda fase.

### **Postura**

La práctica de estos ejercicios no requiere posturas acrobáticas o montajes exóticos. El sentarse cómoda y tranquilamente sin zapatos en algún lugar es suficiente.

Podemos sentarnos sobre un cojín en el suelo o sobre una cama firme, o podemos escoger una silla o sillón también firme. En cada caso necesitamos sentarnos con la espalda erguida pero no tiesa, con nuestros músculos relajados. El mantener una buena postura ayuda a mantener la mente clara y alerta. Aquellos que usen silla o sillón necesitan mantener ambos pies bien asentados en el piso. Aquellos sentados sobre un cojín necesitan escogerlo del grosor y densidad apropiados para que no se les duerman las piernas y no fuercen su espalda. Los que se sienten con las piernas cruzadas, necesitan un cojín bajo sus asentaderas para que sus rodillas se coloquen más abajo que sus traseros.

El mantener los hombros bajos y nivelados y no levantados como al trabajar en un escritorio, es importante. Levantar los hombros al estar atentos crea o acentúa la tensión en el cuello. Si notamos este tipo de tensión, nos puede ayudar el levantar los hombros y luego soltarlos con fuerza para relajar la tensión. También necesitamos mantener la boca y mandíbula relajadas, sin apretar los dientes. El descansar las manos sobre el regazo con las palmas hacia arriba y la mano derecha sobre la izquierda, permite que los músculos de los brazos estén totalmente relajados. Aún más, el mantener la lengua tocando el paladar justo detrás de los dientes frontales, reduce la producción de saliva para evitar distraernos con la necesidad de pasarla continuamente.

Durante las partes del ejercicio practicadas solos, pensando en alguien o enfocados en nosotros mismos sin espejo, podemos mantener los ojos abiertos o cerrados, lo que nos sea más cómodo. En cualquier caso el inclinar un poco la cabeza hacia abajo es mejor. Los que mantengan los ojos abiertos, necesitan mantener una visión panorámica en el suelo sin poner atención en su campo visual. Sin embargo, es obviamente esencial, el mantener los ojos abiertos para los ejercicios que requieren el mirar una foto o a otra persona del círculo, a un compañero individual o al espejo. Durante dicha práctica, podemos parpadear normalmente, sin mirar fijamente.

### **Procedimientos Iniciales para Cada Sesión de Entrenamiento**

El comenzar cada sesión con una breve práctica de respiración, ayuda a desligar nuestra atención de actividades previas. Para hacer esto, respiramos normalmente por la nariz, no muy rápido ni muy lentamente, no muy profundo ni muy superficialmente. El ciclo de respiración más sano consiste en tres fases: la exhalación, un silencioso período de descanso y luego la inhalación. El hacer una pausa después de sacar el aire hace que el cuerpo, de manera natural tome aire profundamente. Al inhalar contamos el ciclo como uno, y sin retener el aire antes de exhalar, contamos el siguiente ciclo como dos y continuamos hasta contar once. Luego, repetimos toda la secuencia por segunda vez.

Enseguida, establecemos o reafirmamos nuestra motivación para practicar el ejercicio. Esto evita que nuestro entrenamiento se torne mecánico. Recordamos, por ejemplo, que nos gustaría obtener una sensibilidad equilibrada para poder usar nuestros potenciales en beneficio de todos, incluso de nosotros mismos. Al reafirmar nuestra motivación tratamos de sentir como se eleva nuestra energía y se dirige a nuestro objetivo.

Luego, decidimos conscientemente concentrarnos durante la sesión. Si nuestra atención divaga, intentamos enfocarla nuevamente en nuestro objetivo. Si sentimos sopor, tratamos de despertarnos. Para implementar nuestra decisión podemos imaginar que ajustamos el foco de la lente de nuestra mente hasta lograr un estado mental claro y definido. También ajustamos nuestra postura, sentándonos derechos y enderezando la espalda.

Por último, modulamos nuestro nivel de energía. Para refrescarnos antes de la práctica principal, podemos enfocarnos por un minuto en el entrecejo. Al hacer esto, necesitamos mantener la cabeza erguida y mirar hacia arriba. Esto levanta la energía baja del cuerpo. Para calmarnos, si estamos nerviosos o preocupados, necesitamos asentar y aterrizar nuestra energía. Para lograr esto podemos enfocarnos en nuestro ombligo y manteniendo la cabeza erguida, miramos hacia abajo y sostenemos suavemente la respiración.

### **Procedimiento para Cada Parte del Ejercicio**

Para estabilizarnos o volver a enfocarnos, necesitamos comenzar cada parte de un ejercicio asentando la mente. Podemos hacer esto mirando hacia abajo o cerrando los ojos y enfocándonos en la sensación del aire entrando y saliendo de nuestras fosas nasales. Estar atentos a nuestra respiración nos conecta con el “aquí y el ahora”. Entonces generamos o adquirimos cierta actitud o sentimiento hacia alguien. Dirigiéndola hacia la persona la veremos de esa manera. Después dejamos que la experiencia se asiente viendo hacia abajo o cerrando nuestros ojos otra vez poniendo atención en los sentimientos que nos produce el ejercicio. Para recobrar nuestra tranquilidad terminamos cada ejercicio concentrándonos en la sensación del aire entrando y saliendo de nuestra nariz.

Para la mayoría de las personas, los ejercicios son emotivamente conmovedores. Los sentimientos dolorosos que surgen ocasionalmente, sobrecogen hasta a las personas más maduras. Algunas se asustan y no saben como manejar estos sentimientos, especialmente si los han estado bloqueando. Si ocurre este problema durante el ejercicio, necesitamos relajarnos y permitir que la emoción fluya a través de nosotros y pase. Si nuestro cuerpo y nuestra mente se tensan ante una experiencia dolorosa, como al recibir una inyección, la molestia se intensifica y se vuelve insoportable. Como ayuda a la relajación mientras experimentamos una emoción que nos turba, podemos enfocarnos diligentemente en la sensación del aliento entrando y saliendo de nuestra nariz. Y luego podemos enfocarnos en el ombligo para asentarnos aún más.

Al practicar con un compañero, a menudo la gente comienza a reírse. Esto pasa con frecuencia por nerviosismo o por la falta de familiaridad del contacto visual prolongado. Las personas pueden también reírse incontroladamente como un mecanismo inconsciente para evitar un contacto personal. Este síndrome a menudo oculta torpeza o miedo. El continuar una vez más con la respiración y enfocándose en el ombligo antes de comenzar la segunda fase de cada ejercicio, reduce las ganas de reírse. Para aquietar las energías si surgen ataques de risa, podemos regresar y continuar con la respiración enfocándonos en el ombligo tanto tiempo como sea necesario.

Durante la mayoría de los ejercicios de grupo, como apoyo para mantener el foco, el facilitador puede repetir ocasionalmente frases clave y el aviso “sin historias mentales”. Él o ella puede repetir esta frase para cada estado mental que estemos tratando de generar o, por lo menos, repetir la secuencia completa lentamente para la integración final de cada fase. En varios ejercicios repetimos una secuencia de frases después del facilitador, no mecánicamente, sino cuando en realidad sentimos la emoción o generamos la actitud descrita por las palabras. Aunque podemos repetir las frases en silencio o en voz alta, es necesario verbalizarlas de manera audible al practicar con un compañero. Cuando practicamos solos, podemos repetir las frases mentalmente o en voz alta. El tener una lista frente a nosotros como un apoyo visual, puede ser útil. Cuando trabajamos en grupo podemos también repetirnos la frase del momento en silencio si notamos que nuestra concentración se ha debilitado.

### **Procedimientos Finales para Cada Sesión de Entrenamiento**

Cada sesión concluye con el deseo de que tal reflexión y práctica contribuya a que podamos ser una persona más equilibrada y sensible, para nuestro beneficio y el de los demás. También deseamos que todos puedan lograr este estado. A estos deseos finales se les conoce como “dedicación”.

Si una conversación profunda y significativa termina abruptamente con el timbre del teléfono, la energía positiva se rompe y se pierde inmediatamente. Si de lo contrario, el encuentro termina con un reconocimiento mutuo de lo maravilloso que ha sido, y el deseo de que la comunicación profundice en el futuro, el resultado es diferente. Los sentimientos positivos creados y las intuiciones profundas ganadas, permanecen en cada persona. Lo mismo sucede con relación a la energía positiva de las intuiciones profundas y las experiencias obtenidas a través de los ejercicios. La energía se vuelve más estable y trae mayor beneficio cuando conscientemente la adicionamos a nuestra red de experiencias positivas y dedicamos dicha red hacia el logro de nuestro objetivo.

Para reducir la distracción provocada por ruido o desorden, en un principio nos entrenamos solamente en el ambiente controlado de un cuarto limpio y tranquilo. Muchos de estos ejercicios pueden hacer surgir emociones fuertes, por lo tanto la práctica en un espacio privado, en soledad o entre amigos afines, reduce la tensión. Gradualmente, ampliamos nuestro campo de acción y practicamos el generar sentimientos constructivos en situaciones “reales”. Usando los mismos métodos que al practicar solos o en un taller; tratamos de dirigir esos sentimientos a personas que vemos en el supermercado o en el transporte público o en cualquier lugar en el que estemos. Dicha práctica nos ayuda a ser más sensibles a las situaciones reales de las personas y a no reaccionar exageradamente en base a pre-concepciones.

Las cualidades que cultivamos a través de estos ejercicios van siendo, al paso del tiempo, parte natural de nosotros mismos. Nuestra personalidad no es más fija o permanente que nuestras habilidades atléticas. Con motivación, métodos apropiados y una actitud realista podemos desarrollar cualquiera de las dos.

### **Progreso No Lineal**

Las personas que tratan de controlar todo en sus vidas, con frecuencia buscan una técnica directa y casi mecánica para controlar los problemas emocionales. Sienten que si

simplemente saben cómo aplicar la técnica, experimentarán resultados inmediatos, como al tomar una píldora. De esta manera esperan mantener el control ante cualquier situación que pueda suceder. Más aún, a menudo tratan de encontrar una buena oferta, quieren la técnica que les cueste una mínima cantidad de tiempo y esfuerzo. Sin embargo, pocas veces tienen éxito en su muy intensa búsqueda. Esto sucede así porque la vida es un proceso orgánico, no mecánico, por lo tanto, el mejorar la calidad de vida, requiere de un método orgánico. Las técnicas mecánicas para aliviar problemas emocionales, como los trucos baratos, rara vez van a las raíces y no producen resultados duraderos.

El desarrollo de una sensibilidad, por lo tanto, como cualquier forma de desarrollo personal, incluyendo la meditación, es un proceso no lineal. Esto quiere decir que el vencer un problema de sensibilidad es diferente que arreglar la gotera de una llave de agua. No podemos simplemente seguir los pasos A, B y C uno después del otro y esperar un resultado instantáneo. Por eso el practicar ejercicios de sensibilidad y aún el completar el curso entero del entrenamiento en la sensibilidad, no puede producir un resultado lineal. Podremos notar una leve mejoría inmediatamente después, pero en momentos de tensión, regresamos a nuestras antiguas maneras. Esto es normal y debe ser esperado, algunas veces las cosas van mejor y otras van peor. En un plazo corto nuestro desarrollo podrá parecer caótico, pero en un período más largo, surge gradualmente un patrón de progreso. Si deseamos cualquier mentalidad de “arréglalo en un minuto” que podamos tener, evitamos las frustraciones en nuestro desarrollo.

### **Creando una Actitud Silenciosa y Considerada**

La práctica tradicional (*sadhana*) para desarmar la auto-imagen negativa y la creación de una más positiva, comienza con silenciar la mente de preconcepciones y el establecimiento de un “círculo de protección”. Esta última práctica puede consistir en una visualización de figuras poderosas asentadas en todas direcciones para detener las interferencias. De manera alternativa, como en la práctica de *ladrub Drugpa Kagyu* (actualización a través del maestro espiritual), podemos generar un campo protector de consideración, amor y compasión tanto dentro de nosotros mismos como a nuestro alrededor. Amor es el deseo de que el otro sea feliz y posea las causas para la felicidad. Compasión es el deseo de que el otro se libere del sufrimiento y de las causas del dolor. Un terapeuta moderno sigue procedimientos equivalentes para establecer una atmósfera cálida de aceptación y confianza dentro de la cual ambos, él o ella y su paciente se puedan sentir seguros emocionalmente.

El entrenamiento en la sensibilidad también requiere un espacio seguro interno y externo dentro del cual nosotros y nuestro grupo, si es que estamos participando en un taller, podamos abrirnos más fácilmente a sentimientos y emociones. La aproximación *Drugpa Kagyu* sugiere que la actitud mental más conducente para el proceso es una tranquila y abierta. Una mente silenciosa y un corazón abierto son de hecho indispensables para ser atentos y responder a otros y a nosotros mismos.

Si estamos practicando en un taller, podemos comenzar a crear una atmósfera amigable y de confianza empezando la primera sesión del curso con la participación de cada asistente diciendo al resto del grupo su nombre y sus antecedentes. Una vez que hayamos obtenido habilidad en los métodos de meditación para la creación de una actitud silenciosa y considerada podemos simplemente recordar esa actitud para reestablecer la atmósfera adecuada antes de cada parte de los ejercicios subsecuentes en el programa. Hacemos esto



cuando inicialmente asentamos nuestra mente a través de enfocarnos en la sensación del aire entrando y saliendo por nuestras fosas nasales.

### **Ejercicio 2A: Creación de un Estado Mental Silencioso**

En primer lugar, necesitamos silenciar nuestra mente del parloteo mental, de historias, quejas, preocupaciones, canciones, pesadez, exceso de emociones o de cualquier otra cosa que pueda interferir con el estar atentos y abiertos. Tres métodos pueden ser útiles para lograr esto. El primero es un ejercicio de respiración llamado “soltar” sugerido por la analogía de ver los pensamientos como nubes pasajeras. La tradición Gelug/Kagyu usa esta imagen en sus enseñanzas de *mahamudra* (gran sello) para explicar la naturaleza de los pensamientos y la mente.

Ya que el silenciar la mente requiere de atención especial, comenzamos cada parte del ejercicio con una decisión consciente de librarnos de cualquier actividad mental ajena. Entonces, tras silenciar nuestra mente al enfocarnos en la sensación del aire pasando por nuestras fosas nasales, volvemos nuestra atención a la fotografía o imagen mental de una persona y respiramos normalmente. Usamos el ciclo de tres partes de: exhalación, descanso e inhalación, como se describe en los procedimientos iniciales para cada sesión. Mientras exhalamos tratamos de imaginar que cualquier pensamiento verbal, imagen mental, sentimiento perturbador o cualquier estado mental ofuscado que podamos tener, nos abandona con la respiración. Podemos visualizar a estos objetos mentales como nubes que oscurecen temporalmente el cielo claro de nuestra mente o podemos manejarlo con una representación gráfica. No expelimos los objetos mentales con una respiración de viento violento como si fueran fuerzas invasoras, sólo exhalamos suavemente como una brisa de verano. Una vez alcanzada la actitud mental tranquila, continuamos con los ciclos respiratorios en tres partes y miramos a la persona con una mente objetiva y aceptante. Si surge cierta paranoia acerca de la recurrencia de la actividad mental ajena, la soltamos también con la exhalación.

En vista de que muchas personas tienen profundamente arraigado el hábito de crear o repetir historias mentales sobre todas las personas y todas las cosas, comenzamos nuestro entrenamiento con personas que evoquen en nosotros pocas asociaciones. Luego procedemos gradualmente con personas hacia las que progresivamente nos sentimos más atraídos. De esta manera, miramos primero fotos de revistas de personas anónimas, hombres, mujeres, niños, niñas o parejas de ancianos y nos enfocamos en una persona a la vez. Cuando practicamos en un grupo, el facilitador puede montar estas fotos en cartones y exhibirlos en el frente del cuarto. Más adelante para ayudarnos a mantener la concentración durante el proceso, el facilitador del grupo puede, ocasionalmente, decir “soltar” o nos lo podemos decir algunas veces a nosotros mismos en silencio. Sin embargo no lo repetimos continuamente como si fuera un mantra.

Cuando nuestra mente se distrae con objetos especialmente atractivos, complementamos el procedimiento de “soltar” con un método dzogchen. Tratamos de sentir nuestro proceso mental verbal como escribir sobre el agua. Cuando escribimos sobre agua, las letras surgen y desaparecen simultáneamente. No hay nada substancial en ellas. Podemos llevar a cabo un ejemplo pensando lentamente de una en una cada palabra del pensamiento “¿Qué hora es?”. Sin visualizar las letras o la acción de escribir, tratamos de sentir cada palabra como a través del proceso de escribir en el agua. La mayoría de la gente encuentra que la energía del pensamiento disminuye significativamente y que el pensamiento mismo pierde su

significado. A menudo se experimenta dificultad hasta para el mero surgimiento de la siguiente palabra o pensamiento. De manera similar, en lo concerniente a películas mentales, emociones perturbadas y embotamiento, si hacemos que aparezcan a través del proceso de la proyección momentánea de una imagen sobre el agua, la energía que los mantiene disminuye y puede hasta llegar a cesar. De tal suerte que después de una breve pausa, continuamos con el ejercicio enfocándonos una vez más en las fotos de revista, una por una y lentamente aplicamos el método de la disolución escribiendo sobre el agua a cualquier actividad mental irrelevante. Como un apoyo para mantenernos enfocados, podemos usar la frase clave “escribiendo sobre el agua”.

Algunas personas encuentran que cuando aquietan su mente de historias mentales y sueltan algo de la tensión, aunque sea por un corto tiempo, algunos bloqueos emocionales parecen abrirse. Sentimientos reprimidos tales como tristeza, ansiedad, inseguridad, o miedo pueden emerger repentinamente. Si esto sucediera, podemos usar una tercera aproximación sugerida por una analogía del mahamudra Karma Kagyu, tomar la mente como un océano y los pensamientos y las emociones como las olas. Tratamos de sentir la repentina ola de emociones pasar como lo haría una ola en el océano y luego sentir cómo ya pasó. Como en los métodos de soltar y escribir en el agua, no nos preocupamos de en donde está mi “yo” durante el proceso. De otro modo podríamos comenzar a marearnos. Si las emociones reprimidas se tornan abrumadoras y la aproximación de la ola en el océano es ineficaz, podemos entonces concentrarnos en la sensación del aliento entrando y saliendo de nuestras fosas nasales y luego enfocarnos en el ombligo.

En vista de que no todo mundo experimenta el surgimiento de sentimientos reprimidos, no practicamos este método como un paso por separado. En cambio concluimos la secuencia, después de una pausa, mirando una vez más a las fotos de revistas, una por una, aplicando el método que parezca más apropiado de los tres. Primero probamos el método de soltar para dejar salir cualquier pensamiento ajeno que surja. Para problemas más persistentes, especialmente pensamientos verbales, usamos el método escribiendo en el agua, mientras que para repentinamente olas de emociones probamos el experimentarlas como olas pasajeras. Nos mantenemos enfocados con las frases clave: “soltar”, “escribiendo en el agua” y “olas en el océano”.

Después, aplicamos la triple aproximación mientras miramos fotos de personas que conocemos o simplemente mientras pensamos en ellas. Comenzamos con un mero conocido y procedemos con alguien con quien tengamos o hayamos tenido una relación cálida o amorosa en la que estén involucrados algunos rencores. Concluimos enfocándonos en algún pariente escandaloso y dominante que posiblemente se inmiscuye demasiado en nuestra vida, pero que en realidad no nos ha lastimado. Sin soltar los sentimientos positivos que podamos tener hacia cada persona, soltamos cualquier lista pendiente o emociones perturbadoras que puedan nublar una interacción equilibrada y sensible.

A continuación, miramos al facilitador de nuestro grupo, si es que somos parte de un taller, y usamos la triple aproximación para soltar cualquier historia mental o lo que sea que pueda surgir. Los encuentros en persona tienen un nivel más alto de energía que los recuerdos de alguien y por lo tanto evocan con mayor fuerza actividades mentales ajenas. En esta etapa del entrenamiento, es prematuro el enfocarnos en otros miembros del grupo. Los otros pueden encontrar incómodo si los miramos sólo con una mente quieta, todavía sin consideración. Si estamos practicando solos, podemos dejar a un lado este paso.

La persona que la mayoría encuentra como el tema que más atrae historias mentales es ellos mismos. Por lo tanto, proseguimos con el método de aquietamiento en tres pasos mientras miramos nuestras manos, y luego nuestra cara en un espejo. Finalmente repetimos el procedimiento mientras miramos dos fotografías de nosotros mismos de diferentes épocas una por una.

### **Ejercicio 2B: Creación de una Actitud Considerada**

El silenciar nuestra mente de historias, emociones perturbadoras, y otros asuntos irrelevantes, solamente crea parte de la actitud mental requerida para la sensibilidad equilibrada. Después de todo, con una mente en silencio, podemos estar despreocupados de todo. Podemos caer en un ofuscamiento y volvernos desatentos a lo que pasa a nuestro alrededor o dentro de nosotros. Aún si notamos algo, podemos no responder a ello. Por lo tanto necesitamos unir la mente silenciosa a una actitud considerada, pero calmada, no ansiosa. Silenciar la mente antes de generar esta actitud, nos ayuda a evitar el estar preocupados, tensos o excesivamente emocionales.

Ser considerados es tomar lo que notamos &&&& como algo relevante e importante para nosotros. Para generar este sentimiento, usaremos el método racional de confiar en una línea de razonamiento. La lógica budista requiere de un ejemplo para ilustrar y substanciar la verdad de cada exposición en una línea de razonamiento. Aquí, el uso de nosotros mismos como ejemplo para las exposiciones relacionadas con otras personas también nos ayuda a balancear la sensibilidad hacia ellos y hacia nosotros mismos.

Después de silenciar nuestra mente como lo hicimos antes, comenzamos por enfocarnos una vez más en una foto o en la imagen mental de una persona con quien tenemos o hemos tenido una relación cálida o amorosa. Usando la triple aproximación creamos una actitud mental tranquila. Luego, escuchamos al facilitador de nuestro grupo repetir en voz alta frase por frase el siguiente argumento lógico, o lo leemos para nosotros mismos si es que estamos practicando solos. Al hacer una pausa después de cada párrafo tratamos de considerar a la persona bajo la luz del argumento. Entonces nos recargamos, figurativamente, y tratamos de enfocarnos en el sentimiento que esta línea evoca. Esto nos permite afirmar y digerir la validez de cada punto.

La línea de razonamiento es:

Eres un ser humano y tienes sentimientos,

Tal como yo tengo sentimientos.

El estado de ánimo en el que te encuentras afectará nuestra interacción,

De la misma manera que mi estado de ánimo la afectará.

La manera en que te trate o lo que diga, afectará aún más tus sentimientos.

Por lo tanto, de la misma manera que yo espero te intereses en mí y en mis sentimientos en nuestra interacción,

Te tomo en cuenta.

Tomo en cuenta tus sentimientos.

Concluimos mirando activamente a la persona con una actitud considerada . Para mantenernos enfocados y hacer nuestros sentimientos más profundos, repetimos después del facilitador, o leemos en voz alta para nosotros, las cuatro frases clave: “No voy a inventar &&& historias sobre ti”. “Eres un ser humano y tienes sentimientos”. “Te tomo en cuenta”.

“Tomo en cuenta tus sentimientos”. &&&& Con los ojos cerrados o la vista baja, dejamos que nuestros sentimientos de consideración penetren en nosotros.

Para completar esta primera fase del ejercicio repetimos todo el procedimiento mientras miramos a una foto o simplemente pensamos en un mero conocido, y luego mientras miramos las fotos anónimas de revistas. Los extraños de las fotos de la revista pueden no ser tan importantes para nosotros como nuestros amigos y conocidos, sin embargo, si un desconocido se nos acercara para preguntarnos por alguna calle, necesitaríamos suficiente consideración como para tomar en serio a la persona y tomarnos el tiempo para ayudarla. Por último, seguimos los mismos pasos mientras nos enfocamos una vez más en nuestro pariente escandaloso y dominante.

Durante la segunda fase, nos sentamos en un círculo con el grupo y repetimos el procedimiento. Después de cada línea de razonamiento, miramos a cada persona y aplicamos lo expuesto en él o ella. Después de esto, nos separamos en pares y repetimos el procedimiento con diferentes compañeros; como mínimo, practicamos primero con alguien de nuestro mismo sexo y luego con alguien del sexo opuesto.

La práctica con cada compañero se hace en cuatro pasos. Primero, repetimos el procedimiento completo, con ambas personas, generando el sentimiento de aceptación y consideración hacia uno y otro. El establecer una actitud silenciosa y considerada entre uno y otro nos permite sentirnos lo suficientemente seguros para trabajar sobre cualquier desequilibrio que sintamos de baja auto-estima. Por ejemplo, la insensibilidad hacia el interés de otros; podemos tener dificultad en aceptar que alguien se interesa por nosotros o por nuestros sentimientos. Por otro lado podemos reaccionar exageradamente y rechazar la actitud considerada de alguien si sentimos que no lo merecemos. Una auto-devaluación también puede causar el que sintamos que nadie podría aceptar nuestro sincero interés.

Para tratar estos problemas, los compañeros repiten por turnos, después del facilitador, las cuatro frases clave, varias veces: “No voy a inventar &&& historias sobre ti”. “Eres un ser humano y tienes sentimientos”. “Te tomo en cuenta”. “Tomo en cuenta tus sentimientos”. El que habla se enfoca primero en interesarse por el que escucha y luego en sentir que alguien acepta su sincero interés. El que escucha se enfoca en sentir la aceptación y la consideración de la otra persona. Mientras recibimos atención abierta y cálida, también necesitamos soltar nuestras barreras internas, especialmente la tensión física en nuestro corazón y nuestro vientre. Después de todo, el sentimiento de ser aceptado y de ser de interés es un sentimiento visceral, no intelectual. Si un fuerte sentimiento de odio a uno mismo, hace difícil en un principio el aceptar un interés sin juicios de otros, podemos enfocarnos en el aire entrando y saliendo de nuestras fosas nasales. El estar conscientes del proceso de nuestra respiración nos asienta en un sentimiento de estar vivos y de ser seres humanos como todos los demás. Para asentarnos aún más, podemos también enfocarnos en nuestro ombligo. Como paso final, ambos compañeros repiten las frases varias veces mientras se enfocan en la mutua generación y aceptación de la consideración del uno por el otro.

La tercera fase comienza al mirarnos a nosotros mismos en un espejo y repitiendo el procedimiento, pero usando una leve variante de la línea previa de razonamiento:

Soy un ser humano y tengo sentimientos,  
Como todos los demás también los tienen.

La manera en que me relaciono y me trato a mí mismo afecta mis sentimientos.  
De la misma manera que la relación y trato de otros afecta lo que siento.  
Por lo tanto, de la misma manera que espero que otros se interesen en mí y en mis  
sentimientos en nuestras interacciones,  
Me intereso en mí mismo.  
Me interesan mis sentimientos.  
Me interesan mis sentimientos hacia mí.  
Me interesa como me trato a mí mismo.

Cuando surja un sentimiento de interés, lo dirigimos a nuestra imagen y mantenemos el foco repitiendo después del facilitador, o diciendo en voz alta para nosotros mismos, cinco frases clave: “No voy a inventar &&& historias de mí mismo”. “Me intereso por mí mismo”. “Me intereso en mis sentimientos” “Me intereso en mis sentimientos hacia mí mismo”. “Me intereso en como me trato a mí mismo”. Mientras tratamos de sentirnos aceptados e interesados por nosotros mismos, repetimos las frases clave varias veces más. Bajamos el espejo y repetimos las frases clave dos veces más. Durante la primera repetición, dirigimos nuestros sentimientos positivos directamente a nosotros mismos. Durante la segunda, tratamos directamente de sentirnos aceptados e interesados por nosotros mismos.

Concluimos mirando dos fotografías de nosotros mismos de diferentes periodos de nuestro pasado. Enfocándonos, primero en una de las fotos, tratamos de generar un sentimiento de interés hacia la persona que vemos, usando el mismo procedimiento, pero pensando:

Yo era un ser humano en ese momento y tenía sentimientos,  
De la misma manera que los tengo hoy.  
El cómo me trataban otros entonces afectaba esos sentimientos.  
Por eso, de la misma manera que esperaba que otros se interesaran por mí y por mis  
sentimientos entonces,  
Hoy me intereso por mí mismo en ese momento.  
Me intereso por mis sentimientos en ese momento.  
Me intereso por mis sentimientos de hoy hacia mí en ese momento.

Entonces dirigimos nuestro sentimiento de interés hacia nosotros mismos en la foto mientras repetimos después del facilitador, o decimos en voz alta para nosotros mismos las cuatro frases clave: “No voy a inventar &&& historias de mí mismo en ese momento”. “Me intereso por mí mismo en ese momento”. “Me intereso por mis sentimientos en ese momento”. “Me intereso por mis sentimientos de hoy hacia mí en ese momento”. En la conclusión de la secuencia, nos imaginamos que la persona de la foto nos agradece por no pensar mal de ella o por no avergonzarnos de ella. Repetimos entonces el procedimiento mientras nos enfocamos en la otra foto de nosotros mismos.

### **3 Imaginemos la Sensibilidad Ideal**

El desarrollo de una sensibilidad equilibrada requiere que tengamos una idea clara del objetivo que deseamos alcanzar para que podamos enfocar nuestros esfuerzos en esa dirección. Un Buda es el ejemplo supremo de alguien completamente sensible en un sentido

positivo y totalmente liberado de los aspectos negativos. Por lo tanto, la descripción de las cualidades de un Buda, sugiere los rasgos que necesitamos lograr.

### **Cualidades Sugeridas por las Redes Iluminadoras**

Una red iluminadora está formada por un vasto conjunto de componentes, no necesariamente físicos, que inspiran y guían a otros a la iluminación. Ya que los constituyentes de estas redes funcionan juntos en un sistema integrado, estos no sólo son una colección.

Un Buda es, literalmente, alguien totalmente despierto, alguien que ha superado todas sus limitaciones y actualizado todos sus potenciales para ser de máxima ayuda a otros. Las cualidades de un Buda se clasifican en varias redes iluminadoras (cuerpos de un Buda) que están operando en su totalidad en dicha persona en todo momento. Una red iluminada esta hecha de un vasto arreglo de componentes, no necesariamente físicos. Los constituyentes no forman una mera colección porque funcionan juntos como un sistema integrado.

Cada Buda tiene una red que comprende todo (*dharmakaya*) y una red de formas iluminadas (*rupakaya*). La primera es la red de cualidades que comprenden una mente totalmente sabia y amorosa. La última es la red de infinidad de variedad de formas físicas en las que un Buda se manifiesta para ayudar a otros.

Si deseamos ser totalmente sensibles en un sentido positivo, necesitamos cualidades similares de ambas redes iluminadoras. Como si poseyéramos un sistema activo completamente sabio, una conciencia amorosa, necesitamos un profundo interés acerca de todo y de todos y atención a todos los detalles. El comprender cada situación y persona nos permite saber cómo ayudar. También necesitamos completa flexibilidad para responder apropiadamente, como lo sugiere un Buda que ayuda a otros a través de sus redes de formas iluminadas. Aún más, necesitamos que todos los aspectos funcionen de manera conjunta y armoniosa como sistemas coordinados, como es el caso de aquellos que están totalmente despiertos.

### **Formas de Respuestas Sensibles**

Una red de formas iluminadas incluye dos sistemas: una red de formas totalmente operativas (*sambhogakaya*) y una red de emanaciones (*nirmanakaya*). La primera es una red de formas sutiles que hacen un uso total de las enseñanzas sobre el altruismo del Buda. La última es una red de formas burdas emanadas de la primera red. La literatura *tántrica*, textos de métodos avanzados para la transformación personal, explica que una red opera como un sistema integrado entre todas las partes de lenguaje. Un sistema de emanación comprende un sistema integrado de todas las formas iluminadas visibles, sin importar el nivel de sutileza.

Una sensibilidad perfecta requiere de manera similar el uso total de nuestro cuerpo y de nuestras habilidades comunicativas. Necesitamos sensibilidad para hablar con otros y para actuar. Por ejemplo, necesitamos evitar el decir o hacer algo que lastime a otros o a nosotros mismos. Más aún, las respuestas físicas sensibles, necesitan extenderse a varios niveles. En un nivel sutil, necesitamos mostrar simpatía con nuestra expresión facial y lenguaje corporal, en un nivel más burdo, necesitamos, por ejemplo, dar un abrazo de consuelo o ayudar a lavar los platos.

Una red de formas no es como una colección de trajes en un armario. Un Buda no tiene para cada ocasión, burda o sutil, un comportamiento determinado, fijo. En vez de eso, un Buda aparece espontáneamente en cualquier forma que el ayudar a otros requiera. De manera

similar, cuando somos apropiadamente sensibles hacia otros, no respondemos con una rutina fija escogida entre un cierto número de rutinas aprendidas. Esto causaría que otros nos sientan poco sinceros. Necesitamos ser flexibles y responder espontáneamente con palabras y acciones sentidas de corazón.

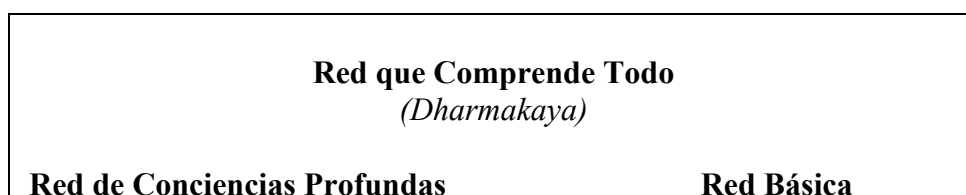
### **Cualidades de Mente y Corazón**

Una red que comprende todo también incluye dos sistemas: una red de conciencias profundas (*jnana-dharmakaya*) y una red básica (marco de referencia de la realidad) (*svabhavakaya*). La tradición tibetana ofrece varias explicaciones. El linaje Gelug y algunos autores Sakya afirman que el primero es la mente totalmente sabia y amorosa de un Buda, con conciencia profunda de todo. El segundo es la naturaleza vacía de dicha mente que suele llamarse “vacío propio.” El vacío propio de algo es su total ausencia de existencias fantasiosas o de maneras imposibles de existencia. La ausencia de lo imposible cuenta para la existencia y funcionamiento de todas las redes iluminadoras de un Buda como la red básica o el marco de referencia de todo.

Las escuelas Kagyu y Nyngma y varios autores Sakya explican que una red iluminada de conciencias profundas es como la naturaleza del “otro vacío” de una mente totalmente sabia y amorosa. El otro vacío es la ausencia en nivel más sutil de la mente, de todos los niveles burdos, como los pensamientos conceptuales y las emociones perturbadas. Otro vacío también implica el dotar a este nivel de la mente con todas las cualidades iluminadas. Estas incluyen la compasión, el entendimiento, y la habilidad de beneficiar a otros evitando cometer acciones inapropiadas e involucrándonos en hechos dignos. De acuerdo a esta postura, la red básica de un Buda es la unión de los sistemas iluminados funcionando juntos como una “meta-red”. La literatura *Kalachakra* (ciclos de tiempo) ofrece otra variante. El gozo profundo que caracteriza a la conciencia totalmente sabia y amorosa, constituye la red básica o marco de referencia para todo.

Cada una de las Redes que Comprenden Todo sugieren los factores necesarios para el desarrollo de la sensibilidad equilibrada. Una sensibilidad apropiada depende no sólo de amor y de comprensión. También confía en el hecho de que nosotros, nuestro corazón y nuestra mente no existen de maneras fantasiosas. Nadie es el centro del universo, o existe totalmente excluido de los demás o de él o ella misma. Además, nadie es incapaz de ser sensible. Esto es así porque la mente de todos está totalmente dotada con todas las capacidades, tales como la capacidad de amar, de comprender y de evitar hacer lo inadecuado.

Más aún, cuando somos adecuadamente sensibles, nuestra mente se mantiene libre de pensamientos inquietantes, emociones perturbadas y actitudes inestables. Nuestros sentimientos, lenguaje y conducta se encuentran integradas y consistentes. Libre de la inseguridad desde la cual proyectamos miedos y fantasías, nuestra mente es también naturalmente gozosa.



<i>(Jnana-dharmakaya)</i> Totalmente sabia, Amorosa, vacía de pensamientos conceptuales y emociones perturbadas	<i>(Svabhavakaya)</i> Vacía de maneras imposibles de existencia. Cuerpo, mente y corazón integrados y gozosos
<hr/> <b>Red de Formas Iluminadas</b> <i>(Rupakaya)</i>	
<b>Red de Formas Totalmente Operativas</b> <i>(Sambhogakaya)</i> Formas sutiles de expresiones físicas. Comunicación verbal	<b>Red de Emanaciones</b> <i>(Nirmanakaya)</i> Expresión a través del comportamiento

*Tabla 3: Las redes iluminadoras*

### **Ejercicio 3: Imaginemos la Sensibilidad Ideal**

El siguiente ejercicio de tres partes toma una aproximación más intuitiva que el anterior. Está basado en el procedimiento básico de la práctica de la visualización tántrica. En el tantra, imaginamos que ya tenemos las cualidades iluminadas de un Buda. Nos imaginamos a nosotros mismos actuando con dichas cualidades hacia todos los que nos rodean. En este ejercicio, usaremos las cualidades sugeridas por las características de las redes iluminadoras. Como en el ensayo de una obra de teatro, tales prácticas nos familiarizan con las maneras con las que nos gustaría actuar en el futuro. Esto sirve como causa para ir actualizando estas capacidades más rápidamente. Al final, fortalecemos nuestra determinación adoptando la estructura de la meditación en las cuatro “actitudes inconmensurables”: amor, compasión, gran gozo y ecuanimidad.

La primera fase del ejercicio se enfoca en una foto o en una imagen mental de una persona con quien tenemos o hemos tenido una relación emocional positiva. Comenzamos por crear una actitud silenciosa y considerada, como en el Ejercicio Dos. Un procedimiento abreviado es suficiente. Usando el método triple de soltar, escribir en el agua y las olas en altamar, aquietemos la mente mientras nos enfocamos en la persona. Cuando hayamos logrado un mínimo de silencio mental, pensamos: “Eres un ser humano y tienes sentimientos.” “Te tomo en cuenta.” “Tomo en cuenta tus sentimientos.”

Enseguida, unamos la respiración y la imagen de escribir en el agua para tratar de silenciar aún más las preconcepciones y juicios no verbales de nuestra mente. Entonces tratamos de soltar nuestros sentimientos de importancia personal recordando que no somos el centro del universo, que la otra persona también existe. Respetamos las fronteras convencionales de la formalidad. Por ejemplo, no nos inmiscuimos impertinentemente en sus asuntos privados, sin embargo, tratamos de sentir que no hay entre nosotros paredes sólidas que eviten una comunicación de corazón. La falta de existencia de paredes no nos deja expuestos, asustados



e inseguros. Al contrario, sin barreras que obstruyan el amor y la comprensión entre nosotros, tratamos de relajar nuestras defensas y de no sentir temor.

Con una sensación de gusto ante las posibilidades de nuestro encuentro, nos enfocamos ahora con atención en la persona. Tratamos de verlo cálida y comprensivamente, también tratamos de expresar nuestro interés con una expresión facial y un lenguaje corporal adecuados. Si estamos escuchando los problemas de alguien sin expresión alguna en nuestro rostro, él o ella pueden sentir que no nos interesan. Por otro lado, si mantuviéramos una sonrisa boba, la persona podría pensar que no la tomamos en serio. Aún más, si nos sentamos con los brazos cruzados, la persona podría pensar que nos mantenemos distantes y críticos.

Al ejercitar el auto-control para evitar decir o hacer cualquier cosa que lastime a otros o a nosotros mismos, nos imaginamos respondiendo con palabras y acciones consideradas. Si por ejemplo, estamos escuchando a alguien por el teléfono, a menos que ocasionalmente digamos “mhum mhum”, la persona imaginará que ni siquiera estamos oyéndola. Por otro lado, si hablamos demasiado, él o ella podrán sentir que sólo queremos escucharnos a nosotros mismos. Es más, el escuchar con una sonrisa de simpatía en nuestros ojos y afirmar con la cabeza no siempre es suficiente. Podemos, entonces, pasar nuestro brazo por los hombros de la persona, si esto puede ser confortante, o bien, ofrecer nuestra ayuda para alguna tarea.

Finalmente, necesitamos familiarizarnos con estos factores. El guía de nuestro grupo puede repetir, o bien nosotros mismos, una por una las siguientes catorce frases clave, varias veces: “sin historias mentales,” “con interés,” “sin censura,” “sin importancia personal,” “sin barreras,” “sin temor,” “con gusto,” “calidez,” “comprensión,” “expresión facial,” “auto-control,” “palabras amables” y “acciones consideradas”. Con cada frase, tratamos de ver a la persona con el estado mental o sentimiento que esta sugiere.

Concluimos por reflexionar detenidamente en los siguientes tres pensamientos, uno por uno, y tratando de sentirlos sinceramente. “Qué maravilloso sería si pudiera lograr actuar así”. “Deseo poder actuar así”. “Definitivamente voy a tratar lograr actuar así”. Entonces tratamos de pensar en un claro ejemplo de sensibilidad equilibrada, ya sea en el Buda o en un guía espiritual, o en alguien de nuestra vida personal. Miramos una foto o simplemente imaginamos a la persona y buscamos inspiración. Tratamos de imaginar que una luz amarilla cálida irradia de la persona y nos llena con su inspiración y su fuerza para alcanzar nuestro objetivo. Al imaginar que la figura se disuelve en nuestro corazón, tratamos de sentir que brillamos con la luz de la inspiración.

A continuación, repetimos una versión corta del procedimiento, dos veces, mientras nos enfocamos en fotos de revistas de personas anónimas. Cada vez nos enfocamos en diferentes personas para una secuencia completa hasta las repeticiones de las frases clave, inclusive. Omitimos los pasos de la práctica que suceden a este procedimiento. Por último, repetimos el proceso mientras nos enfocamos en una foto o en la imagen mental del pariente escandaloso y dominante o de un odioso vecino o compañero de trabajo.

*Sensación de Sensibilidad Equilibrada Hacia Alguien en Persona y hacia Nosotros Mismos*  
Durante la segunda fase del ejercicio, nos sentamos en círculo con los otros miembros del taller. En cada paso, tratamos de ver a la persona en turno con los mismos catorce estados mentales, actitudes, sentimientos e intenciones que cuando practicamos con la fotografía o con alguien en mente. Como ayuda para mantenernos atentos, podemos usar las frases clave

como lo hicimos antes. Luego repetimos el procedimiento frente a un compañero. Como paso final, las parejas repiten, alternadamente, cada una de las cuatro frases mientras se concentran en la generación mutua de aceptación e interés sincero.

Comenzamos la tercera fase mirándonos en un espejo. Repetimos, otra vez, la secuencia de catorce actitudes, dirigiéndolas ahora a nosotros mismos de la siguiente manera. Aquietamos la mente de historias o sentimientos de indiferencia, tratamos también de soltar nuestras actitudes fijas y de desprendernos de juicios hacia nosotros mismos. Para disipar nuestras fantasías, notamos que no somos la persona más importante en el mundo o la única con problemas. Más aún, tratamos de ver que no hay barreras que nos impidan relacionarnos con nosotros mismos. Cualquier enajenamiento de nosotros mismos que sintamos está basado en mera ficción. Sin temor, tratamos de sentir alivio y gusto ante la posibilidad de ser abiertos y relajados con nosotros mismos. Entonces, nos enfocamos en nosotros mismos, con una cálida comprensión y tratamos de ejercer auto-control para no reaccionar exageradamente con baja auto-estima y no ser auto-destructivos. Tranquilos y en paz con nosotros mismos, suavizamos la expresión de nuestra cara y tratamos de mirarnos cuando menos con una sonrisa en nuestra mirada. Tomamos la decisión de hablarnos con amabilidad, de no menospreciarnos, y de tratarnos con consideración.

Con las catorce frases clave, repetimos la secuencia varias veces, lentamente. Luego, bajamos el espejo y pasamos por la secuencia una vez más, pero ahora solamente experimentando directamente los sentimientos. Por último, repetimos dos veces el ejercicio dirigiendo nuestra atención a una fotografía de nosotros mismos de dos periodos diferentes de nuestro pasado. Es especialmente útil el trabajar con periodos que nos gustaría olvidar o en los que sentimos aversión a nosotros mismos. Por ejemplo, podemos enfocarnos en un momento en el que actuamos estúpidamente en una relación poco sana y sustituímos las frases “palabras amables” y “acciones consideradas” por “bondadosos pensamientos de perdón.”

## **4 Afirmación de Nuestras Capacidades Naturales y Acceso a Ellas**

### **La Necesidad de Medios Pragmáticos**

El imaginarnos lo que podría ser el tener una sensibilidad perfectamente equilibrada como la de un Buda nos da una idea del objetivo que queremos lograr. El comparar nuestro nivel actual de sensibilidad con este ideal también nos ayuda a motivarnos y a luchar hacia la consecución de la meta. Sin embargo necesitamos más que el poder de nuestra imaginación para alcanzar este objetivo. Adicionalmente necesitamos convicción de nuestra habilidad para alcanzarlo y una base realista desde la que comencemos a crecer.

El método de la respiración de soltar y el uso de la imagen de escribir en el agua y el de la ola en altamar pueden silenciar nuestra mente, por lo menos temporalmente. Necesitamos reforzar este estado enfocándonos en la sensación del aire entrando y saliendo de nuestras narices mientras respiramos normalmente. Un estado mental calmado nos sirve de plataforma para alcanzar niveles más profundos de paz interior y para ver la realidad más claramente. De cualquier modo, es difícil generar e implementar cualidades tales como la alegría, la calidez o una tierna comprensión, con sólo invocarla en la imaginación. Confiar solamente en el acercamiento racional de la lógica no es tan sencillo. Las enseñanzas sobre la naturaleza búdica, sugieren medios más pragmáticos para trabajar con estas cualidades. El seguir estos métodos nos da la confianza de que el objetivo es factible.

## **Naturaleza Búdica**

El Buda enseñó que todos, no obstante su género, edad o raza, podrían evolucionar hasta el estado de madurez que él había alcanzado. Esto es porque cada individuo posee los factores naturales que permiten la obtención de las redes iluminadoras. El llamó a estos factores “naturaleza búdica”. Estos factores se ordenan en tres grupos básicos. Vamos a presentarlos en el contexto de cómo se relacionan con el tema de la sensibilidad.

(1) Las características fundamentales que nos permiten tener equilibrio en nuestra sensibilidad son las naturalezas del otro vacío y del vacío propio de la mente. O sea que, nadie tiene una mente permanentemente confusa, con pensamientos sin fin e imágenes obsesivas. Nadie tiene un corazón eternamente plagado de emociones perturbadas o sentimientos alterados. Más aún, nadie tiene una mente que exista inherentemente defectuosa o incapaz de estar equilibrada. Estas naturalezas del otro vacío y del propio vacío son hechos permanentes. Solamente necesitamos caer en cuenta de ellos.

(2) Nuestra mente y nuestro corazón están dotados de manera natural de las cualidades básicas que nos permiten una sensibilidad equilibrada. Estas cualidades son parte de nuestra red innata de potenciales positivos y conciencias profundas (*yeshy*), nuestra “colección de mérito y sabiduría”. Así como el cuerpo de todo mundo contiene un estómago como parte de su sistema digestivo, el corazón y la mente de todo mundo tienen un potencial de calidez y una capacidad de comprensión como componentes de sus potenciales positivos y sus sistemas de conciencia. Estos componentes básicos tienen cierto nivel de fuerza en cada persona, como en el caso de los órganos físicos. Por ejemplo, todo mundo tiene cierto nivel de potencial de calidez y todo mundo tiene cierta cantidad de comprensión. Sin importar cuales sean el nivel o la cantidad necesitamos solamente quitar los obstáculos que evitan que estos aspectos funcionen en su totalidad y hacerlos crecer en fuerza, amplitud y profundidad.

(3) Nuestro corazón y nuestra mente pueden ser estimulados para crecer. Todos pueden ser inspirados por algo o alguien a alcanzar nuevas alturas. Este punto refuerza el hecho de que en circunstancias favorables nuestros talentos pueden florecer. Solamente necesitamos apertura y receptividad

## **Los Niveles, Base, Camino y Resultado**

Los análisis budistas diferencian los niveles base, camino y resultado de ciertos fenómenos. Entre otros, los factores que comprenden las redes de potenciales positivos y de conciencias profundas. Su nivel base, es su ocurrencia natural como rasgos de nuestro corazón y nuestra mente. Varias prácticas pueden aumentar estas cualidades para que puedan funcionar a través de un rango más amplio de niveles de camino. Estos niveles actúan como camino para alcanzar el nivel resultante: la completa madurez de funcionamiento de estas características como parte de las redes iluminadoras.

Ya que todo mundo tiene por lo menos el nivel base de cualidades como el potencial para la calidez y la comprensión, podemos traer a la memoria un incidente en el que estuvieran funcionando a algún nivel. El recuerdo de experiencias personales es más intenso que una ocurrencia imaginada. Consecuentemente, la reminiscencia de ciertos sentimientos actúa más eficientemente como trampolín para generarlos nuevamente. Este es el método que emplearemos en el próximo paso de nuestro entrenamiento.

## **Reconocimiento de Nuestra Red de Potenciales Positivos**

Potenciales positivos en beneficio nuestro y de otros son el resultado de un comportamiento constructivo y cuando lo actualizamos, trae felicidad y bienestar. El comportamiento constructivo se refiere básicamente a dos actividades: (1) el ayudar a otros y a nosotros mismos y (2) el evitar actuar, hablar o pensar bajo la influencia de emociones perturbadas. Dicho comportamiento resulta de una actitud considerada y del auto-control. Por lo tanto si todos poseemos cierto potencial de calidez como parte de nuestra naturaleza búdica, debemos tener también cierto nivel de felicidad como resultado y de una actitud considerada y auto-control como las causas de la misma. Si podemos reconocer el acceso a estas tres cualidades, podemos desarrollarlas aún más.

La felicidad o el bienestar se definen como el sentimiento que, al experimentarlo, nos gustaría que continuara o que se repitiera. Esto no implica necesariamente el estar apegado al sentimiento. Podemos estar a gusto y felices mirando a nuestros niños jugar pero no apegarnos a esa experiencia cuando es su hora de dormir. Esta definición tampoco implica que un sentimiento que nos gusta debe ser intenso para ser calificado como felicidad. El suave gozo de relajarnos después de un día de trabajo no es dramático, pero es agradable y es algo que nos gustaría repetir.

Todos hemos experimentado momentos que nos gustaría que continuaran no importa cuan deprimidos podamos usualmente estar. Casi todos han saboreado el gozo de estar en un parque en un día cálido y soleado, o estar acostados, una mañana, en una cama calentita y acogedora. Cómodos, contentos y felices de estar ahí, no tenemos el más mínimo deseo de estar en ningún otro lado. Si recordamos los simples placeres de la vida, los podemos usar como cimientos para sentirnos cómodos, contentos y felices no sólo de estar en un lugar en particular, sino también de estar con una persona en particular o si deseamos estar solos o con otra persona. Dicho estado mental relajado forma la base para extender ese gusto a la persona.

También todos tenemos un nivel básico de interés por los otros. Los biólogos lo llaman el instinto de supervivencia de las especies. Vemos clara evidencia de un interés innato por otros en los niños pequeños. Casi todos los pequeños gustan instintivamente de cuidar a una muñeca o de jugar a la casita o al doctor y de defender su territorio de invasores. Aún más, como adultos, obtenemos satisfacción cuando, sin presión o obligación, podemos criar, guiar o proteger a alguien. Esto sucede aunque la persona no sea nuestro hijo. Cuando recordamos el cálido interés que sentimos naturalmente cuando acariciamos a un gatito o a un perrito en nuestro regazo, tenemos una base para extender ese mismo interés a cualquiera, inclusive a nosotros mismos.

Todos nosotros también podemos ejercitar cierto grado de disciplina y auto-control para no lastimar a otros o a nosotros mismos. Por ejemplo, de manera natural, ejercitamos interés y control cuando sacamos una astilla de nuestro dedo o del dedo de alguien más. Al traer en mente esta habilidad, la podemos aplicar para evitar actuar destructiva o inapropiadamente.

En vista de que cada uno de nosotros tenemos el nivel base de felicidad, interés por otros y auto-control, podemos concluir que todos tenemos por lo menos cierto potencial para beneficiar a otros y a nosotros mismos. Esto quiere decir que todo mundo ha actuado de manera constructiva en el pasado, en grados diversos. En otras palabras, nadie es totalmente

malo. Esta afirmación es importante, particularmente en referencia a nosotros si es que sufrimos de una baja auto-estima.

### **Reconocimiento de Nuestra Red de Conciencias Profundas y Nuestra Capacidad para Ser Inspirados**

Todos nacemos con una red, no solo de potenciales positivos, sino también de varios tipos de conciencia profunda. Nuestra mente tiene de manera innata los rasgos cognitivos que nos permiten obtener conocimiento, discriminar entre lo que es apropiado y lo que no lo es y el saber qué hacer. Por ejemplo, cuando llevamos el zapato desatado, podemos observar la situación, usar nuestra discriminación para ver que hay algo fuera de lugar y entender lo que tenemos que hacer y cómo lo tenemos que hacer. Mientras escribimos algo, nos mantenemos enfocados en nuestra tarea. El reconocer estas capacidades nos da confianza en nosotros mismos para sentir, entender y responder sensiblemente, con una atención enfocada, a las condiciones de otros y de nosotros mismos.

Por último, el corazón y la mente de todos pueden ser conmovida por algo o por alguien, ya sea música, la belleza de la naturaleza, una causa justa o una persona sobresaliente. El recordar un sentimiento edificante que obtenemos de lo que nos conmueve, nos puede servir para propósitos constructivos. Lo podemos usar para inspirarnos a trascender los niveles base de nuestras cualidades recordadas. Nos permite traer estas cualidades lentamente a su nivel resultado de una perfecta sensibilidad equilibrada, lo que hoy sólo nos podemos imaginar.

### **Ejercicio 4: Afirmación y Acceso a Nuestras Capacidades Naturales**

Para obtener un sentimiento más intenso de algunas de las cualidades que hemos meramente imaginado en el ejercicio anterior, aquí tratamos de recordar nuestra experiencia natural de varios aspectos de sensibilidad equilibrada. Volvemos entonces nuestra atención a otros y a nosotros mismos, mientras tratamos de continuar sintiendo estos factores mentales. El ejercicio no sugiere el método imaginativo del recuerdo de la sensación de una ocasión y luego transferirla a otra, en lugar de esto, confirmamos que de manera natural tenemos los componentes principales para la sensibilidad equilibrada y que podemos sentirlos mientras nos enfocamos en otros y en nosotros mismos.

Comenzamos la primera enfocándonos en una foto o simplemente en la imagen mental de alguien con quien tengamos o hayamos tenido una relación positiva. Pensamos en la persona con una mente tranquila y un corazón abierto. Luego, mirando hacia abajo o cerrando los ojos, tratamos de traer a nuestra mente la sensación de comodidad, contento y felicidad de estar sentado o caminando en el parque en un día cálido y soleado. No deseamos estar en ningún otro lugar o de hacer ninguna otra cosa. Al soltar la imagen del parque imaginamos que la sensación de tranquilidad llena nuestro cuerpo e irradia por nuestros poros como si fuéramos el sol. Sin forzarnos deliberadamente, esta sensación abraza de manera natural a cualquiera que se acerca. Luego miramos la foto o pensamos en la persona. Imaginamos que ha entrado en el campo de nuestra luz solar, nos sentimos cómodos, contentos y felices de encontrarnos con dicha persona. Ahora miramos hacia abajo o cerramos los ojos, y dejamos que se asiente la experiencia.

Repetimos el procedimiento con los siguientes cinco estados mentales recordados. Sentirnos cómodos, contentos y felices de estar con alguien, necesitamos entonces poner atención a su situación y a sus palabras. Al recordar nuestra habilidad para enfocarnos cuando escribimos algo, tratamos de irradiar un campo de atención y luego volteamos hacia la persona.

Como necesitamos una actitud cálida y de interés por el otro para responder a lo que notamos y escuchamos, recordamos la sensación de protección tierna que sentimos al acariciar a un gatito en nuestro regazo. Cuando sentimos la calidez de un afecto tierno, también tratamos de brillar con él y luego vemos la foto o pensamos en el individuo.

Una actitud considerada no es suficiente, también necesitamos entendimiento para poder reaccionar de manera apropiada. Al recordar el entendimiento que tuvimos al atar las agujetas de nuestros zapatos, tratamos de irradiar entendimiento al campo de acción de la persona, enfocados en ella. En este caso, un estado mental de entendimiento no significa que en realidad entendamos todo lo que pueda estar perturbando a la persona. Más bien, es un estado mental claro y lúcido capaz de entender, y un vivo interés y voluntad para tratar de comprender todo lo que percibe.

Al reaccionar apropiadamente, necesitamos interesarnos en evitar dañar a la persona o a nosotros mismos. Al recordar el cuidado y auto-control que ejercitamos para no lastimarnos cuando nos sacamos una astilla del dedo, extendemos un campo de auto-disciplina para no dañar y volvemos hacia la persona.

Finalmente, necesitamos inspiración para elevar nuestra energía para poder reaccionar activamente de manera fresca y creativa con nuestros corazones involucrados completamente. De otra manera, como en el caso de la cuarta vez que nos paramos a media noche a consolar a nuestro bebé llorando, podemos estar atentos, ser tiernos y comprensivos pero nuestra reacción puede venir de nuestro “piloto automático”. El bebé conoce la diferencia entre una reacción mecánica y una de corazón, y también los otros la conocen. Por lo tanto, recordamos la inspiración que sentimos al mirar una bella puesta de sol y tratamos de brillar con inspiración y energía elevada y luego nos enfocamos en la persona.

Al mantenernos enfocados en la persona, regeneramos las seis sensaciones en secuencia varias veces, escuchando al guía del taller recitando lentamente las siguientes seis frases clave o dándonos la clave nosotros mismos: “suave comodidad, como en el parque en un día cálido y soleado”, “concentrado, como al escribir algo”, “protección tierna como al acariciar un gatito en mi regazo”, “entendimiento, como al atar las agujetas de mi zapato”, “auto-control para no dañar, como al quitar una espina de mi dedo”, e “inspiración como al ver una bella puesta de sol”. Con cada frase, generamos el estado mental apoyándonos en la imagen del parque, el escribir, etc. sólo por un momento. Luego, brillando con la sensación apropiada, imaginamos que el resplandor de dicha sensación abraza a la persona.

Al principio trabajamos solamente con un estado mental a la vez. Gradualmente, usamos el mismo procedimiento para tratar de integrar los seis en una red. Una red consiste en varios elementos, que se interrelacionan y refuerzan unos a otros, para formar un sistema integrado que funciona como un todo. Por lo tanto al formar redes con varias sensaciones para formar un estado de sensibilidad, necesitamos enfocar nuestra atención principalmente en el sistema integrado, más que en sus componentes individuales. Sólo si notamos que uno de los elementos interrelacionados está débil o desfasado, ajustamos ese factor.

Aunque la música que oímos por la transmisión de un radio es una mezcla más que una red de elementos tales como son los agudos, los graves, el volumen y la buena sintonía, podemos usar la imagen de la música para entender el método que practicamos aquí. El sonido de la

música es una mezcla integrada de elementos constituyentes como los agudos y los graves. Al escuchar la música, escuchamos el sonido como un todo. Sin embargo, podemos identificar cuándo los agudos necesitan corregirse. De manera similar, al interrelacionar varias sensaciones para funcionar como una red, nos enfocamos primordialmente en el estado mental y emocional resultante. Sólo identificamos y ajustamos elementos específicos cuando notamos que no están bien integrados en el sistema orgánico.

En vista de que algunas sensaciones y sentimientos se combinan más fácilmente que otros, modificamos el orden de los seis al construir la red. Para integrar con mayor facilidad los sentimientos o sensaciones en un estado mental multifacético pero individual, cambiamos las imágenes. Ya que posiblemente no hayamos experimentado la imagen compuesta que construiremos paso a paso, usamos una combinación de memoria e imaginación.

Para comenzar el proceso, tratamos de juntar la suave comodidad con la tierna protección, imaginándonos sentados en un cómodo sillón en un bello cuarto y suavemente acariciando un cachorrito que duerme en nuestro regazo. Al soltar la imagen y brillar con la sensación que combina el estar cómodo, contento y feliz con el del afecto tierno, imaginamos que la persona entra al campo de nuestra sensación y es abrazada por la misma.

Ahora añadimos el auto-control para no dañar, imaginemos que mientras estamos sentados en el sillón acariciando al cachorro que duerme en nuestro regazo, tenemos cuidado de no actuar de alguna manera impulsiva o desconsiderada que pueda despertar al cachorrito. Incrementando uno a la vez, constantemente acrecentamos nuestro estado mental, añadiendo la atención enfocada que prestaríamos al cachorrito dormido si notáramos que tiembla mientras duerme, y el razonamiento que usaríamos para entender que el cachorro tiene frío y que necesitamos abrazarlo más. Por último para sentirnos inspirados en esta situación, imaginamos que también estamos escuchando una bella música, hasta que nuestro estado mental incluya todos los seis factores juntos, interconectándose y reforzándose unos a otros. En cada etapa imaginamos a nuestro amigo o amiga dentro del campo de nuestra actitud de sensibilidad equilibrada.

Para reforzar la integración de las sensaciones y sentimientos en redes funcionales en cada etapa, podemos usar el número que sea necesario de adjetivos clave, describiendo el estado: “cómodo”, “tierno”, “cuidadoso”, “atento”, “comprensivo” e “inspirado”. Si este método es insuficiente, también podemos usar un número necesario de palabras clave y frases para reconstruir la imagen y describir el estado: “sillón cómodo”, “cachorrito dormido”, “no lo despiertes”, “temblando”, “frío”, y “música”. Al usar el último grupo de palabras y frases, regresamos nuestra imaginación a la escena con el perrito por sólo un momento y luego volvemos a irradiar el estado mental y emocional de sensibilidad equilibrada.

Una vez que seamos moderadamente versados irradiando un campo de sensibilidad equilibrada, si notamos un elemento débil en el sistema, lo ajustamos repitiendo en silencio para nosotros mismos sólo los adjetivos clave relevantes a dicho elemento. Si al hacerlo no se fortalece el elemento, usamos las palabras o frases clave apropiadas de la secuencia de imágenes.

Completamos la primera fase repitiendo el procedimiento tres veces, dos enfocándonos cada vez en la foto de una revista de diferente persona y una mientras nos enfocamos en la foto o

el recuerdo de un pariente escandaloso y dominante o de un odioso vecino o compañero de trabajo.

Durante la segunda fase del ejercicio, seguimos el mismo procedimiento sentados en círculo con el grupo. En cada paso, recordamos e irradiamos la sensación apropiada y luego extendiendo el radio de su brillo para incluir a todos los del círculo, nos enfocamos en cada persona por turnos. Sin embargo, como paso final nos enfocamos en sólo una persona del círculo a la vez durante todo el proceso de generación e irradiación de un número cada vez mayor de estados mentales simultáneos. Luego repetimos el procedimiento frente a un compañero. Durante la tercera fase, recordamos y tratamos de irradiar estas sensaciones mientras nos enfocamos en nosotros mismos, En cada paso, nos vemos en un espejo y luego sin el espejo, nos enfocamos simplemente en nosotros mismos con la mirada baja. Como paso final, tratamos de imaginar que el campo de las sensaciones abraza a nuestro yo del pasado, mientras vemos dos fotografías de nosotros mismos de diferentes periodos, una a la vez para la secuencia completa.

## **5 Abstención del Comportamiento Destructivo**

### **La Necesidad de la Ética**

El responder a otros o a nosotros mismos con sensibilidad equilibrada está vinculado con la abstención del comportamiento destructivo y dañino y el ocuparse en acciones constructivas y de ayuda. La abstención del comportamiento destructivo sienta los cimientos. Por ejemplo, si no hemos establecido un patrón consistente de restringirnos de hacer comentarios crueles y sarcásticos, los demás no nos confiarán sus problemas personales. Esto sucederá aunque notemos su estado de ánimo y mostremos interés. De manera similar, el usar edulcorantes artificiales en el café sirve de muy poco si continuamos comiendo pasteles. Por lo tanto necesitamos aplicar nuestra habilidad natural de auto-control para mantener reglas éticas de base en nuestras interacciones.

### **Definición de Comportamiento Destructivo**

Cada sistema ético, ya sea religioso o civil, define al comportamiento destructivo de diferente manera. Algunos sistemas tienen una serie de leyes establecidas por la autoridad divina o por la legislación. El comportamiento destructivo es la desobediencia a la ley. Otros definen a las acciones destructivas como aquellas que dañan a otros o a uno mismo. Sin embargo el saber lo que es dañino es difícil. La misma acción puede ser perjudicial para alguien y de ayuda para otros. Aún cuando esté dirigida a la misma persona, puede ser destructiva en una situación y no destructiva en otra. Por ejemplo, el gritarle a alguien puede herir los sentimientos de esa persona o despertarla de la pereza.

La ética budista, enfatiza la importancia de la motivación y del estado mental para determinar si una acción es destructiva. Además de causar daño o sufrimiento, una acción destructiva debe estar motivada por ambición, enojo o ingenuidad acerca de sus consecuencias. Subyacente a la acción destructiva se encuentran, además, dos actitudes poco sanas: el no tener respeto personal o dignidad personal y el que no nos importe el efecto que nuestras acciones puedan tener en nuestra familia y en nuestros antecesores o ponerlos en vergüenza. Bajo este criterio, el gritarle a un mesero mientras cenamos con invitados extranjeros en un restaurante elegante, sin dar importancia al haber perdido la compostura o a lo que nuestros invitados puedan pensar sobre el comportamiento de la gente en nuestro país,



es destructivo aunque no hiera los sentimientos del mesero. Al menos es un acto auto-destructivo, que nos acarrea sufrimiento ya que nos podemos quedar molestos varias horas.

### **Diez Acciones Destructivas**

Muchas acciones físicas, verbales y mentales son destructivas. El budismo delinea las diez que son más dañinas porque casi siempre surgen de emociones perturbadas, desvergüenza y falta de pudor. Son: (1) matar, (2) tomar lo que no se te ha dado, (3) involucrarse en prácticas sexuales inapropiadas, (4) mentir, (5) usar un lenguaje divisor (6) usar un lenguaje ofensivo, (7) parlotear sin sentido, (8) codicia, (9) malicia. (10) tener visiones distorsionadas. Independientemente de antecedentes religiosos o creencias, el evitar estas acciones es pertinente para cualquiera que desee desarrollar una sensibilidad equilibrada.

Las diez acciones destructivas sugieren diez categorías de comportamiento desconsiderado que necesitamos evitar cuando nos estamos esforzando por lograr una sensibilidad equilibrada para con otros y para con nosotros mismos. No es necesario matar para causar dolor físico. El golpear o tratar bruscamente a alguien también es destructivo, así como no prestarle ayuda a alguien que lo necesita para llevar a cabo una tarea física. El tomar lo que no nos ha sido dado no sólo incluye el no robar sino también el conservar algo que se nos ha prestado más de lo necesario o no regresarlo. El comportamiento sexual inapropiado no sólo se refiere a violaciones o adulterio sino también al acoso sexual, el ignorar las necesidades de nuestra pareja al hacer el amor o mostrar muy poco o demasiado afecto. Cuando estamos trabajando con sensibilidad, necesitamos pensar lo más ampliamente posible sobre nuestro comportamiento y sus consecuencias.

### **Motivación para el Entrenamiento Ético**

Dentro de un contexto budista, nos motivamos a ejercitar un auto-control ético al pensar en las consecuencias kármicas de las diez acciones destructivas, principalmente en vidas futuras. Por ejemplo, repetiremos compulsivamente un patrón de comportamiento. Más aún, impulsivamente nos dirigiremos erradamente a relaciones en las que las personas actúen hacia nosotros de la misma manera, cruel e insensible, que nosotros hemos actuado hacia otros. El no querer la infelicidad y la frustración de relaciones poco satisfactorias caracterizadas por falta de amabilidad y consideración, nos motiva a evitar sus causas en nuestro comportamiento de hoy.

No es necesario que pensemos en vidas futuras si no creemos en ellas, para motivarnos a comportarnos éticamente. El considerar solamente esta vida nos lleva a lo mismo. Podemos recordar incidentes en los que otros han actuado de maneras destructivas hacia nosotros y recordar lo heridos que nos sentimos. Podemos entonces traer a la mente ocasiones en las que hemos actuado de manera similar e imaginarnos cómo se han de haber sentido otros, como consecuencia. Al notar que nuestros patrones destructivos se repiten y el horrorizarnos ante prospectos de futuras relaciones poco sanas, nos determinaríamos a liberarnos de estos dolorosos síndromes. Para hacerlo, estaríamos dispuestos a renunciar a nuestros modos negativos. Nuestra determinación se fortalece cuando nuestro interés primordial es el dejar de lastimar a otros.

### **Ejercicio 5: Resolución de Abstenerse del Comportamiento Destructivo**

Durante cada fase de este ejercicio consideramos a las diez acciones destructivas una por una. La primera fase tiene dos pasos. Comenzamos por crear una actitud silenciosa y considerada hacia nosotros mismos. Podemos usar las dos frases clave: “No voy a inventar historias de mí

mismo”, “Me acepto tal como soy”. Luego, tratamos de recordar incidentes específicos en los que otros hayan actuado de estas maneras angustiantes hacia nosotros. Por ejemplo, alguien caminando con nosotros demasiado rápido cuando hayamos estado enfermos. Tratamos de recordar nuestra angustia al no poder mantener el paso. Alternativamente pudimos haber reprimido nuestros sentimientos, al soportar estoicamente la falta de consideración de la persona.

Al recordar un incidente en el que hayamos sido igualmente insensibles, posiblemente al caminar con un pariente anciano, miramos una fotografía o simplemente pensamos en la persona. Luego consideramos cómo se debió haber sentido. Al reconocer el error de nuestro comportamiento insensible, nos arrepentimos de nuestras acciones. El arrepentimiento es diferente de la culpa. El arrepentimiento es meramente el deseo de no haber hecho algo. Por ejemplo, nos arrepentimos de habernos comido algo que nos cayó mal. La culpa, por otro lado, surge de una fuerte identificación de lo que hemos hecho como “malo” y por lo tanto, de nosotros mismos como una “mala” persona. Con la culpa, nos aferramos a estos sólidos juicios y no los soltamos. Es como mantener la basura dentro de nuestra casa y nunca deshacernos de ella. Para trascender sentimientos de culpa, necesitamos caer en cuenta de que nuestras acciones previas están en el pasado. Nos arrepentimos de que hayan sucedido, pero no podemos hacer nada para cambiar el hecho de que ocurrieron. Necesitamos seguir con nuestra vida y no existen razones válidas para tener que repetir estos errores.

El siguiente paso es determinar deshacernos de este hábito destructivo, en nuestro beneficio, en beneficio de nuestro pariente y de cualquier otra persona con la que nos podamos encontrar. También debemos eliminarlo por nuestro propio desarrollo. Al enfocarnos en nuestro pariente anciano, damos nuestra palabra de que trataremos, lo mejor que podamos, de no repetir nuestro comportamiento desconsiderado hacia esa persona o cualquier otra. Hacemos lo mismo aunque la persona de nuestro ejemplo ya haya muerto. Para fortalecer nuestra determinación, reafirmamos la dirección en la que estamos tratando de dirigir nuestras vidas. Estamos procurando tratar e interesarnos en todos con sensibilidad equilibrada. Para limpiar cualquier residuo de pensamiento o emoción sobre el incidente, antes de considerar otro ejemplo de nuestro comportamiento destructivo, reafirmamos: “No voy a inventar historias de mí”, “Me acepto tal como soy

Repetimos el procedimiento con el resto de las diez acciones destructivas. Para la de robar, podemos recordar, por ejemplo, el que alguien haya usado nuestro teléfono para hacer una cara llamada de larga distancia sin pedirnos permiso. Para la conducta sexual inapropiada, podemos recordar alguna insinuación sexual no deseada. Para la de mentir, podemos pensar en alguien que nos haya engañado en cuanto sus sentimientos o intenciones en una relación.

Para la del lenguaje divisivo, podemos recordar a una persona que nos haya dicho cosas terribles sobre algún amigo para hacernos romper la relación. Para la del lenguaje rudo, podemos recordar a alguien que nos haya gritado cruelmente o que insensiblemente nos haya dicho algo que nos haya herido profundamente. Para la del parloteo frívolo, podemos recordar en alguien que haya traicionado nuestra confianza al revelar nuestros secretos íntimos a otros. Podemos pensar también en alguien que interrumpe con frecuencia nuestro trabajo con charlas sin sentido o que nunca nos deja terminar lo que estamos tratando de decir.

Para la de pensamientos de codicia, podemos recordar a alguien que se haya puesto celoso cuando hablamos de nuestro éxito financiero o sobre lo bien que estaban nuestros hijos. Cuando esa persona se perdió en su pensamiento de cómo poder lograr lo mismo que nosotros, dejó de escucharnos. Para la de pensamientos maliciosos, podemos recordar a alguien que se haya enojado por algo que dijimos y planeado vengarse. Finalmente para la del pensamiento antagonista distorsionado, podemos recordar a alguien a quien hayamos platicado algo positivo o éticamente neutro. Puede haber sido algo que hayamos tratado de conseguir para ayudar a otros o para mejorarnos a nosotros mismos, como el estudiar medicina o practicar baloncesto y que la reacción de la persona fue pensar que éramos muy tontos por estar interesados en esas cosas.

Al principio podemos escoger tan sólo un ejemplo leve para cada categoría de acción destructiva, especialmente si tendemos a la culpa o a tener baja auto-estima. Gradualmente podemos escoger a más de una persona para cada acción destructiva. También podemos recordar más de una forma para cada una de las acciones. Entre más amplio sea el panorama que consideremos de comportamientos destructivos, más efectivo será el ejercicio para trascender la insensibilidad al impacto emocional de nuestras acciones.

El segundo paso de la primera fase del ejercicio es enfocarnos en personas específicas de nuestra vida. Comenzamos creando una actitud mental tranquila y abierta, con respecto a nosotros mismos, como hicimos anteriormente. Luego miramos una fotografía o pensamos en alguien con quien tengamos o hayamos tenido una relación cálida y cercana y creamos una actitud mental tranquila y abierta hacia esa persona. Podemos usar las frases claves: “No voy a inventar historias sobre tí.” “Eres un ser humano y tienes sentimientos” Luego examinamos la amplia variedad de formas que cada una de las diez acciones destructivas pueden tomar, verificamos una por una si es que alguna vez hemos actuado de esas maneras hacia la persona. Si no lo hemos hecho nos regocijamos ante eso. Si hemos actuado destructivamente, pensamos en el dolor que hemos causado, tanto a la persona como a nosotros mismos al contribuir en la creación de una relación poco sana. Admitimos nuestro error, nos arrepentimos y nos determinamos a deshacernos de ese hábito destructivo, deseando nunca volver a dañar a la persona, afirmamos que haremos todo lo que podamos para nunca volver a actuar de esta manera y reafirmamos la dirección positiva en la que estamos tratando de llevar nuestras vidas. Deseamos disfrutar una relación sana con esa persona, basada en una sensibilidad equilibrada. Luego repetimos el procedimiento con la siguiente acción destructiva. Si tendemos a culparnos a nosotros mismos y a tener baja auto-estima, podemos limpiar cualquier pensamiento o emoción residual sobre nuestro comportamiento, ya sea después de cada una de las acciones destructivas o después de varias de ellas, reafirmando la actitud mental tranquila y abierta hacia nosotros mismos, como lo hicimos anteriormente.

El afirmar en voz alta nos hace sentir mas comprometidos que meramente hacerlo en silencio. Por lo tanto para fortalecer nuestro intento, concluimos repitiendo después del facilitador de nuestro grupo, o diciéndolo en voz alta para nosotros mismos las frases clave relacionadas

con ejemplos comunes de cada una de las diez acciones destructivas: “No te trataré de manera físicamente ruda”, “No usaré nada tuyo sin permiso”. “No haré insinuaciones sexuales ni ti ni a tu pareja” “No te mentiré acerca de mis sentimientos o intenciones”. “No trataré de separarte de tus amigos contándote cosas malas de ellos”. “No abusaré verbalmente de tí”. “No traicionaré tu confianza revelando tus asuntos privados a otros”. “No envidiaré tus

logros”. “No pensaré maliciosamente en como dañarte si dices o haces algo que no me guste”. “Si estás esforzándote por mejorar o por ayudar a otros, no pensaré que eres tonto, aunque tus elecciones no sean de mi interés”. Para facilitar la práctica, podemos leer estas palabras de un texto frente a nosotros o de un cartel dispuesto en nuestro cuarto de práctica.

A continuación repetimos el procedimiento completo mientras nos enfocamos en una foto o en la imagen mental de un mero conocido y luego de alguien con quien tengamos o hayamos tenido una relación difícil. Por último, nos enfocamos en fotografías de personas anónimas en una revista. Sin embargo, durante esta vuelta, meramente repetimos las frases clave en voz alta como hicimos anteriormente y después de cada línea, miramos a la persona, una por una, y prometemos no actuar de esa manera hacia ella.

La segunda fase del ejercicio comienza con el grupo sentado en un círculo si es que somos parte de un taller y creando una actitud mental tranquila y abierta hacia nosotros mismos y hacia los otros miembros del círculo. Luego seguimos el procedimiento que usamos mientras nos enfocábamos en las fotos de revistas.

Durante la segunda parte de esta fase, nos sentamos frente a un compañero y una vez más comenzamos creando una actitud mental tranquila y abierta hacia nosotros mismos y hacia nuestro compañero. Primero uno de los dos y luego el otro, repiten las diez frases en voz alta a una velocidad cómoda haciendo una pausa después de cada una. El que habla se enfoca en el sincero deseo de tratar de nunca herir al otro, y en que el otro acepta, cree y confía en él y en su afirmación. Al proseguir con los diez puntos, el que habla se siente progresivamente más responsable por su comportamiento en la relación. El que escucha se enfoca en sentirse seguro y a salvo con el que habla. Ya que muchas personas tienen dificultad en sentir confianza en una relación por un profundo temor a ser heridos, dejamos que la experiencia se asiente con la vista baja o cerrando los ojos y luego enfocándonos en la respiración antes de cambiar de lugar, de hablar o escuchar. Como paso final, para cada una de las diez frases, los compañeros se alternan, primero uno asegura y luego el otro repite las mismas palabras, con ambos enfocados en la generación mutua de aceptación de su responsabilidad, seguridad y confianza.

Comenzamos la tercera fase mirándonos en un espejo, creando una actitud silenciosa y considerada, y verificando si es que hemos actuado hacia nosotros de cualquiera de las diez maneras destructivas. Si no lo hemos hecho nos regocijamos ante esto. Si hemos actuado de manera auto-destructiva, reconocemos los problemas y el dolor que eso nos ha traído y nos arrepentimos de los estúpidos errores que hemos cometido. Entonces nos prometemos que haremos todo el esfuerzo que podamos para no repetir el comportamiento auto-destructivo y reafirmamos la dirección positiva en la que estamos tratando de dirigir nuestras vidas. Deseamos relacionarnos sanamente con nosotros mismos, basados en una sensibilidad equilibrada.

Repetimos después del facilitador o leemos en voz alta para nosotros, las afirmaciones, por ejemplo: “Dejaré de maltratarme físicamente, trabajando excesivamente o comiendo mal o no durmiendo lo suficiente”. “Dejaré de gastar mi dinero en cosas triviales o de ser tacaño y mezquino al gastarlo en algo para mí “. “Dejaré de involucrarme en actos sexuales que puedan poner en peligro mi salud”. “Dejaré de engañarme a mí mismo sobre mis sentimientos o mis motivaciones”. “Dejaré de hablar tan odiosamente que mis amigos se harten y me dejen”. “Dejaré de abusar verbalmente de mí mismo”. “Dejaré de hablar

indiscriminadamente sobre mis asuntos privados, dudas y preocupaciones”. “Dejaré de pensar en cómo hacer más de lo que hago por ser un perfeccionista”. “Dejaré de pensar en maneras auto-destructivas e irracionales que sabotean mi relación con otros o mi postura en la vida” “Dejaré de pensar que soy estúpido por tratar de mejorar o de ayudar a otros”. También podemos arreglar los ejemplos de estas frases para que se ajusten a nuestra historia personal.

A continuación, repetimos las aseveraciones a nosotros mismos, sin espejo. Luego, creamos una actitud mental de tranquilidad e interés hacia nosotros y miramos a una serie de fotos nuestras de diferentes etapas de nuestra vida y consideramos si es que hemos pensado negativamente de nosotros mismos en ese momento. Si lo hemos hecho, reconocemos los problemas y el dolor que hemos causado. Admitimos que nuestra manera de pensar ha sido auto-destructiva y nos arrepentimos, nos determinamos a resolver nuestros asuntos emocionales de esos tiempos. No podemos cambiar el pasado, pero podemos cambiar nuestra actitud hacia él y aprender de nuestros errores. Damos nuestra palabra de dejar de pensar negativamente de nosotros durante esos periodos usando tres frases clave: “Dejaré de pensar insatisfactoriamente sobre cómo era entonces, deseando que hubiera actuado de manera diferente”. “Dejaré de pensar con odio a mi mismo en ese momento”. “Dejaré de pensar que fui estúpido entonces por hacer lo que hice para mejorar o para ayudar a otros”.

Si es necesario, podemos terminar reafirmando la actitud mental tranquila y abierta hacia nosotros mismos, también podemos arreglar los ejemplos de estas frases para que se ajusten a nuestra historia personal.

A continuación repetimos las aseveraciones a nosotros mismos, sin espejo. Por último, después de crear una actitud silenciosa y considerada hacia nosotros mismos hoy en día, miramos a una serie de fotos de nosotros mismos de diferentes etapas de nuestra vida y creamos una actitud silenciosa y considerada hacia nosotros mismos en aquel entonces. Podemos usar las frases clave: “No voy a inventar historias sobre mi mismo en ese entonces” “Me acepto tal y como era en ese momento”.

Procedemos considerando si es que hemos pensado negativamente de nosotros mismos en ese momento. Si no lo hemos hecho, nos regocijamos ante esto. Si hemos pensado negativamente, reconocemos los problemas y el dolor que hemos causado. Al admitir que nuestra manera de pensar ha sido auto-destructiva, nos arrepentimos y nos determinamos a resolver nuestros problemas emocionales en esos tiempos. No podemos cambiar el pasado, pero podemos cambiar nuestra actitud hacia él y aprender de nuestros errores. Así que reafirmamos la dirección positiva a la que estamos tratando de dirigir nuestras vidas. Deseamos relacionarnos con nuestro pasado de una manera sana, basada en una sensibilidad equilibrada.

Damos nuestra palabra de dejar de pensar negativamente de nosotros durante esos periodos usando frases clave: “Dejaré de pensar insatisfactoriamente sobre cómo era entonces, deseando que hubiera actuado de manera diferente”. “Dejaré de pensar con odio hacia mi mismo en ese momento” “Dejaré de pensar que fui estúpido entonces por hacer lo que hice para mejorar o para ayudar a otros”. Al concluir, si es necesario, reafirmamos la actitud mental tranquila y abierta hacia nosotros, tal como éramos en ese entonces y tal como somos hoy en día.

Concluimos el ejercicio reafirmando las bases éticas para nuestro comportamiento hacia otros y hacia nosotros mismos, repitiendo las siguientes frases clave: “Me intereso por mi mismo”. “Me intereso en los efectos que mis acciones tienen en mi mismo tanto a largo como a corto plazo”. “También me interesa que mi forma de actuar, hablar y pensar me permitan respetarme a mi mismo”. “No deseo perder mi integridad personal”. “Me intereso por los demás”. “Me interesa el efecto de mis acciones en otros tanto a corto como a largo plazo”. “Me interesa que mi comportamiento permita que otros respeten a mi familia, a mis amigos, a mi género, a mi raza, a mi religión y a mi país”. “Deseo nunca ponerlos en vergüenza”. “Por lo tanto trataré de actuar, hablar y pensar sin apego, sin codicia, sin enojo sin arrogancia, sin envidia, sin ingenuidad”.

Este ejercicio exige que nos enfrentemos a aspectos de nosotros mismos que la mayoría de nosotros preferiríamos olvidar. Como consecuencia, posiblemente nos haga sentirnos incómodos o avergonzados, especialmente mientras estamos frente a un compañero. Si esto sucede, podemos tratar de sentir que dicha emoción pasa por nosotros como una ola en altamar. Luego, necesitamos reafirmar nuestras cualidades positivas que descubrimos en el ejercicio previo. Con el esfuerzo apropiado, podemos usarlas para trascender nuestros modos negativos.

## **6 Combinación de Calidez con Comprensión**

### **La Necesidad del Desarrollo Conjunto de Calidez y Comprensión**

El alcanzar la iluminación requiere el ampliar y fortalecer nuestras redes innatas de potenciales positivos y conciencias profundas hasta que se conviertan en redes de formas iluminadas y conciencias amorosas profundas que abarquen a todos y a todo. Así como las dos redes iluminadoras resultantes se combinan una con otra para constituir a un ser holístico iluminado, nuestras redes innatas de potenciales y conciencias están interconectadas, reforzándose una a la otra. Por lo tanto, en armonía con esta estructura, necesitamos incrementar nuestras dos redes base, mientras nos vamos desarrollando en el nivel del camino. La frecuente analogía es que engranar las bases gemelas de redes de manera coordinada y conjunta es como emplear las dos alas que se requieren para volar.

La combinación de calidez y comprensión es también necesaria para lograr una sensibilidad equilibrada. Supongamos que tenemos sentimientos cálidos y amorosos hacia los otros pero que carecemos de comprensión de su situación. Podemos dejarnos arrastrar por las emociones y actuar de manera poco sabia. A menudo sobre actuamos cuando nos emocionamos exageradamente. Por otro lado si solamente comprendemos la situación, pero carecemos de calidez alguna, podemos responder de manera insensible hacia los otros.

Cada uno de nosotros cuenta con un nivel base de ambos, calidez y comprensión. Cuando los desarrollamos conjuntamente, podemos ser más balanceados y sensibles para ayudar a otros y a nosotros mismos. Examinemos cinco puntos que nos ayudan a unir los dos factores.

### **Tomar a Otros en Serio**

Los otros son reales. Las personas que nos encontramos no son personajes ficticios de una película o caras anónimas de un reportaje en el noticiario. Podemos estar bien informados sobre los problemas que otros enfrentan, las estadísticas, sin embargo, no sirven de mucho si no tomamos en serio sus necesidades. Necesitamos interesarnos a un nivel humano.

Por ejemplo, supongamos que estamos acostados en una cama de hospital, esperando ser operados. La mayoría de nosotros estaríamos asustados y preocupados de la posibilidad de no sobrevivir. Supongamos que llega la enfermera para prepararnos para la cirugía. Aunque no deseamos el que nos tengan lástima, definitivamente apreciaríamos el que nos trataran con calidez y comprensión. El conocer todos los detalles técnicos para prepararnos físicamente no es suficiente. Somos personas de verdad, abrumadas por el miedo y queremos que la enfermera nos tome en serio.

Si esto es cierto en nuestro caso, también lo es en el de otros. Todos merecen ser tomados en serio. Aún más, el tomar en serio a los demás, les ayuda a tomarse en serio a sí mismos. Esto fortalece la confianza en sí mismos y así mismo a sobreponerse a su baja auto-estima.

### **No Temer a Responder**

Nuestras acciones no determinan el resultado de cada evento, ni este resultado está predestinado, si así lo fuera, no tendría caso el responder a las necesidades de nadie, ni ofrecer ayuda o el hacer nada. Los éxitos o fracasos de otros serían parte del destino. De acuerdo al entendimiento budista, lo que pasa surge en dependencia de muchos factores, siguiendo las leyes de causa y efecto.

Los factores principales que afectan a lo que le sucede a las personas son sus potenciales kármicos. Podemos meramente tratar de ofrecer circunstancias para que sus potenciales positivos maduren y tratar de evitar el proveer condiciones para que emerjan los negativos. Sin embargo, si los otros no poseen suficientes causas para la felicidad por su historia personal, nuestros mejores esfuerzos no pueden tener éxito. De manera similar si los otros no poseen las causas para la tragedia, nuestros peores errores no los puede arruinar. De cualquier manera somos responsables de nuestras acciones y necesitamos actuar con sensatez.

Por lo tanto, el temer a responder a las necesidades de otros o a las nuestras es inapropiado. Aunque cometamos un error, por lo menos habremos tratado de ayudar. No nos sentimos deprimidos o culpables cuando nuestra ayuda falla. Ni tampoco tomamos crédito, de manera arrogante, cuando otros tienen éxito por nuestro apoyo. Sólo podemos tratar de ser útiles con la mayor cantidad de calidez y comprensión que nos sea posible.

Por ejemplo, supongamos que tenemos una hija pequeña, o que estamos visitando a alguien que la tiene, y supongamos que estamos tratando de enseñarle a la bebé a caminar. Un infante en esa etapa, inevitablemente se cae. Si se tambalea y comienza a llorar, ¿somos culpables? ¿es nuestro error? ¿dejamos de tratar de enseñarle a caminar? Obviamente el éxito de la bebé al aprender a caminar depende primordialmente del desarrollo de su fuerza, su equilibrio y la confianza que tenga de sí misma. Nosotros meramente proveemos las circunstancias para que estos potenciales maduren.

Así que no tendríamos miedo de responder a los pasos vacilantes de la bebé mientras la enseñamos a caminar. Lo haríamos de manera natural, con gusto sin tomar la absoluta responsabilidad de su éxito o su fracaso. Sin embargo, también actuaríamos responsablemente, llevando a la bebé de la mano al principio y manteniéndonos cerca para detenerla o por lo menos consolarla cuando la pequeña se tambalee y caiga.

### **Tomar Toda la Información**

Necesitamos tomar la información completa acerca de una situación antes de responder, aún cuando estemos muy preocupados. Si lo hacemos, sin censura o comentarios mentales, evitamos el reaccionar exageradamente o responder a algo que meramente hemos inventado. Por ejemplo, Supongamos que oímos a nuestro hijo pequeño gritar y salimos apresuradamente, vemos su brazo muy magullado. En lugar de responder con pánico, pensando que se ha fracturado el brazo, necesitamos mantener la calma y primero consolar al niño. Sin llegar a conclusiones, necesitamos preguntar y mirar cuidadosamente para valorar el daño.

Otra situaciones de la vida requieren del mismo acercamiento. Por ejemplo cuando escuchamos por el teléfono a un amigo platicar de sus problemas, necesitamos oír con una mente silenciosa y un corazón abierto. Necesitamos permitir que nuestro amigo termine su relato antes de ofrecer consejo.

### **Actuación Honesta**

El tomar nuestro tiempo y analizar fríamente el cómo solucionar los problemas de los demás, no es suficiente. Por supuesto que necesitamos decidir que hacer. Sin embargo, una vez que sabemos que hacer, necesitamos actuar sensible y honestamente ante la emergencia que el otro experimenta. Supongamos que vemos a alguien batallando con unos bultos y a punto de tirarlos. El hacer comentarios sobre lo mucho que esa persona adquirió o preguntar a qué tienda fue de compras es claramente absurdo. Necesitamos entender la situación y responder inmediatamente, con consideración y amabilidad.

### **Abstención de Ofrecimientos de Ayuda Innecesaria o No Requerida**

Podemos ayudar a otros con calidez y amabilidad. Pero, si nuestra motivación oculta es el obtener un sentimiento de valía personal o de ser necesitados, o de sentirnos más seguros al tomar control de las cosas, los estamos explotando. El entender este punto nos permite tener la sensibilidad de detenernos cuando la ayuda más indicada es el dejar que la misma persona maneje la situación por sí misma. De esta manera evitamos el resentimiento de otros o el rechazo por nuestra insistencia. También nos ayuda a prevenir respuestas hipersensibles de sentirnos poco apreciados, no necesitados, no queridos o sin valía cuando otros se rehusan a recibir nuestra ayuda.

Por ejemplo, supongamos que tenemos una hija de dos años. El darle de comer con una cuchara, de más pequeña, nos hizo sentir bien. Nos sentíamos necesitados y útiles. Sin embargo, llega el momento en el que tenemos que dejar de hacerlo y permitirle alimentarse sola. Insistir en tratarla como a un bebé, aunque sea con muestras de afecto efusivas, es explotación. No ayuda a nuestra hija y a nosotros tampoco.

### **Ejercicio 6: Cinco Decisiones para Combinar Calidez y Comprensión**

Las decisiones son muy efectivas cuando están basadas en la razón. Las decisiones tomadas por capricho o por fuerza en general no son sentidas sinceramente y consecuentemente no duran mucho. Nos puede ser útil el adoptar el procedimiento de la lógica budista para llegar a una conclusión. Muchas meditaciones lo usan para igualar e intercambiar nuestras actitudes hacia nosotros mismos y hacia otros. Como en la aproximación racional que tomamos en el Ejercicio Dos para generar una actitud considerada, llegamos a una conclusión o tomamos una decisión, al traer en mente una razón y un ejemplo. El tener un pensamiento consciente a través de una línea de razonamiento y al haber llegado a una conclusión, reafirmamos nuestro



intento diciendo en voz alta nuestra decisión y luego suspendiendo cualquier pensamiento verbal, simplemente vemos a la persona mientras, mantenemos la decisión activa en nuestra mente. Nos mantenemos enfocados en la persona y dejamos que nuestra decisión se hunda en nosotros, nos concentramos en sentir la combinación de calidez y comprensión hacia ella.

Comenzamos la primera fase del ejercicio escogiendo a un miembro cercano de la familia hacia quien tengamos sentimientos positivos. Si no contamos con una persona así en nuestra familia, podemos escoger a un amigo cercano. Mirando la foto o simplemente pensando en la persona, procedemos de la siguiente manera:

(1) Tratamos de recordar un incidente en el que alguien no nos haya tomado en serio. Por ejemplo, nuestra madre nos insistió en comer una segunda porción cuando ya le habíamos dicho que estábamos llenos. En un nivel más doloroso, nuestro compañero ni siquiera trató de cambiar su comportamiento cuando le dijimos que nos contrariaba. Al tratar de recordar cómo nos sentimos, dirigimos nuestra atención hacia el pariente cercano que hemos escogido para el ejercicio. Decidimos conscientemente, “Te voy a tomar en serio, porque tú, tus palabras y tus sentimientos son reales, como en mi caso cuando dije que estaba lleno o contrariado”. Para afirmar nuestra decisión, repetimos después del facilitador del grupo, o lo decimos en voz alta nosotros mismos, “Te voy a tomar en serio”. Ya que estas líneas y las subsecuentes pueden resultar difíciles de recordar, podemos leerlas de un texto frente a nosotros o de un cartel dispuesto en nuestro cuarto de práctica.

(2) Entonces tratamos de recordar una ocasión en la que alguien haya estado temeroso de responder a nuestras necesidades. Por ejemplo, estábamos contrariados y a nuestro propio hermano o amigo le daba miedo consolarnos. Aunque no esperábamos que resolviera todos nuestros problemas, hubiéramos apreciado algún tipo de reacción cálida y sensible. Al dirigir nuestra atención en nuestro pariente, decidimos conscientemente: “No tendré miedo de responderte si me necesitas. Aunque pueda contribuir a tu éxito o fracaso, no soy la fuente absoluta de lo que afecta a tu situación, como con mi hermano o amigo de quien necesité consuelo”. Repetimos en voz alta: “No tendré miedo de responder si me necesitas”.

(3) A continuación tratamos de traer a nuestra mente un incidente en el que alguien no haya tomado toda la información sobre nuestra situación o sentimientos y haya llegado a conclusiones falsas. Por ejemplo, nuestra madre nos pidió que compráramos algunas cosas de camino a casa. Teníamos toda la intención de hacerlo, pero tuvimos que quedar hasta tarde en el trabajo a terminar unos asuntos urgentes. Para cuando llegamos a la tienda, ésta ya había cerrado. Al vernos entrar con las manos vacías, se puso furiosa y comenzó a gritarnos lo irresponsables que somos. Recordamos lo enfadoso que fue calmar a nuestra mamá y asegurarle que habíamos hecho lo mejor que pudimos. Las circunstancias estaban fuera de control. Entonces nos enfocamos en el miembro de la familia en nuestro ejercicio y conscientemente decidimos: “Tomaré toda la información sobre la situación, antes de llegar a conclusiones. Haré esto porque deseo evitar una reacción exagerada o responder a algo que meramente he inventado, como cuando mi mamá se imaginó que se me había olvidado su encargo”. Repetimos en voz alta, “Tomaré toda la información sobre la situación, antes de llegar a conclusiones”.

Una variante importante concierne especialmente las interacciones con aquellos más cercanos a nosotros. Por ejemplo, podemos recordar el haber criticado algo que haya dicho o hecho nuestro compañero. Este, perdiendo de vista todas las otras facetas de nuestra historia juntos,

concluyó inmediatamente que ya no lo amábamos. Se deprimió o se puso extremadamente hostil. Al tratar de recordar el esfuerzo que nos tomó el asegurarle nuestro amor a nuestro compañero, le damos a nuestro pariente confianza adicional. “Tendré en cuenta el contexto amplio de nuestra relación para no llegar a conclusiones falsas a partir de un muy pequeño incidente, como lo hizo mi compañero cuando critiqué su comportamiento”. Repetimos en voz alta, “Tendré en cuenta el contexto amplio de nuestra relación para no llegar a conclusiones falsas a partir de un pequeño incidente”.

(4) Luego, tratamos de recordar una vez en que alguien no actuó de manera honesta cuando necesitamos su ayuda. Por ejemplo, un miembro de la familia nos ofreció llevarnos en su coche al aeropuerto para que no tuviéramos que dejar ahí el nuestro durante nuestras vacaciones. Sin embargo, él o ella llegó tan tarde, que perdimos nuestro avión. Volvemos al pariente en nuestro ejercicio y concluimos, “Una vez que decida hacer algo por ti, actuaré conforme a mi decisión. Haré esto porque tú experimentas tu problema como algo urgente, como yo cuando necesitaba tomar el avión”. Para confirmar nuestra decisión, repetimos, “Una vez que haya decidido hacer algo por ti, actuaré conforme a mi decisión.”

(5) Finalmente, tratamos de recordar una ocasión en que alguien haya ofrecido su ayuda, opinión o consejo sin que lo hayamos pedido o necesitado. Por ejemplo, estamos picando verduras y nuestra mamá corrige la manera en que lo hacemos. ¿Qué estaba tratando de probar? Nos enfocamos en el miembro de nuestra familia y decidimos conscientemente, “Evitaré ofrecer mi ayuda, mi opinión o mi consejo cuando no me lo pidan. Lo haré porque no deseo explotarte para obtener el sentimiento de valía personal o de ser necesitado o de mayor seguridad por tomar el control de las cosas, como mi mamá cuando no pudo resistir corregir mi manera de picar verduras”. Entonces repetimos en voz alta, “Evitaré ofrecer mi ayuda, mi opinión o consejo cuando no me lo pidan”.

Si queremos practicar más detalladamente, podemos extendernos como en el ejercicio previo de abstenernos de acciones destructivas. Después de recordar un incidente en el que alguien haya actuado hacia nosotros en cada una de las cinco maneras insensibles, recordamos una ocasión en la que nosotros hayamos actuado de manera similar hacia otro. Admitimos que fue un error, nos arrepentimos y reafirmamos nuestra determinación de liberarnos del síndrome. Decimos entonces a la persona involucrada nuestra afirmación de que trataremos, de la mejor manera que podamos, no repetir ese comportamiento.

A continuación tomamos las mismas cinco decisiones mientras miramos la foto de alguien que no conocemos, en una revista. Como los ejemplos de las partes anteriores del ejercicio, pueden ser inapropiadas para personas anónimas, podemos usar los ejemplos más generales de la discusión anterior. Decidimos, uno por uno, “Te voy a tomar en serio, como cuando preparan a un paciente para una operación.” “No tendré miedo de responder a tus necesidades, como cuando se le enseña a caminar a un bebé”. “Tomaré toda la información acerca de ti y no llegaré a conclusiones falsas, como al examinar a un niño con el brazo magullado”. “Una vez que haya decidido hacer algo por ti, lo haré conforme a mi decisión, como cuando vemos a una persona cargando un bulto pesado, a punto de tirarlo.” “Evitaré ofrecer mi ayuda cuando no me la piden o no se necesita, como cuando se insiste en darle de comer en la boca a un niño de dos años.” Con cada decisión, repetimos la misma línea que antes, dejamos que la decisión penetre en nosotros, y luego nos enfocamos en el sentimiento combinado de calidez y comprensión hacia la persona. Finalmente, repetimos el

procedimiento usado con el desconocido mientras miramos a la foto o simplemente pensamos en alguien con quien tengamos una relación difícil.

La segunda fase de la práctica comienza con el grupo sentado en círculo y dirigiendo las decisiones, una por una hacia cada persona en turno. Para abreviar el procedimiento, sólo repetimos en voz alta la misma frase clave que usamos en la persona anónima y en las personas que nos presentan un reto emocional. Dejamos que la decisión penetre en nosotros y luego nos enfocamos en sentir calidez y comprensión combinados hacia la persona.

Sentados con un compañero, primero uno de los dos repite para sí mismo(a) las cuatro frases clave usadas en el círculo, mientras se concentra en la decisión. Ahora la persona repite la frase en voz alta para darle seguridad al otro, mientras se enfoca en el sentimiento combinado de calidez y comprensión. Luego, la persona que habló se concentra en sentir que el otro acepta y confía en la seguridad que le acaba de ofrecer. Durante este procedimiento, el que escucha se enfoca en sentir, aceptar y confiar en la calidez y comprensión del que habla. Luego los compañeros cambian de tarea. Como paso final los compañeros hacen lo siguiente para cada una de las frases clave: primero uno la dice al otro dándole seguridad y luego el otro hace lo mismo con el primero, ambas personas enfocadas en la generación de un sentimiento combinado de calidez y comprensión y su aceptación mutua.

Comenzamos la tercera fase mirándonos en un espejo y dirigiendo hacia nosotros mismos los cinco sentimientos de combinar calidez y comprensión. Seguimos el mismo procedimiento que con un compañero, pero sustituimos la frase clave: “Voy a tomarme en serio”. “No tendré miedo de responder a lo que veo de mí mismo o siento de mí mismo, si es necesario”. “Voy a considerar todos los hechos sobre mi situación, sin llegar a conclusiones falsas”. “Una vez que haya decidido hacer algo acerca de mi situación, actuaré conforme a mi decisión.”. “Evitaré presionarme a hacer algo innecesario”. Entonces repetimos, el procedimiento sin espejo.

Como paso final, miramos a una serie de fotografías de nosotros mismos de diferentes etapas de nuestra vida. Tratamos de ver cada fotografía como revelándonos a una persona real y tratamos de tomar cada una en serio. Tratamos de no tener miedo de relacionarnos con nuestros sentimientos hacia nosotros mismos en ese momento. Sin insistir en una impresión fija basada en nuestra memoria selectiva, tratamos de considerar todos los hechos sobre ese periodo. Si nuestra actitud sobre nosotros mismos en ese momento, es poco sana y nos causa dolor, o emociones bloqueadas, nos decidimos a actuar honestamente y a cambiar esa actitud. Finalmente, tratamos de no presionar hasta lo imposible permaneciendo morbosamente en el deseo de que hubiéramos actuado de manera diferente. El pasado ya pasó, no podemos hacer nada para cambiar lo que ya pasó. Lo que podemos hacer es aceptarlo con comprensión, calidez y perdón, y aprender de nuestros errores.

Para afirmar nuestra decisión, repetimos en voz alta las frases clave: “Me voy a tomar en serio en ese momento”. “No tendré miedo de ocuparme de lo que sentía de mí mismo en ese momento, si es necesario”. “Voy a considerar todos los hechos sobre mi situación en ese momento, sin llegar a conclusiones”. “Una vez que tome la decisión de hacer algo, actuaré de manera honesta conforme a mi decisión para ocuparme de mis sentimientos sin resolver”. “No presionaré hasta lo imposible, perdonaré”. Después de dejar que se hunda en nosotros cada decisión, nos enfocamos en sentir calidez y comprensión hacia nosotros mismos como éramos entonces.

**Parte II:**  
**Descubrimiento de los Talentos**  
**de Nuestra Mente y Nuestro Corazón**

**7 Transferencia del Foco de Nuestra Mente y de Nosotros Mismos a la Actividad Mental**

Los recursos que de manera natural acontecen internamente, que permiten una sensibilidad equilibrada, gozo, concentración, calidez, comprensión, auto-control y un sentimiento de inspiración, son, todos ellos, factores de la mente y del corazón. Para trabajar de manera efectiva con estos factores se requiere de un poderoso marco de referencia conceptual. Debe ser lo suficientemente amplio para que incluya todos los aspectos relevantes de la mente y el corazón y para que haga las aproximaciones comprensibles para tratar a cada uno. La presentación budista de la mente provee dicho marco de referencia.

**Integración de Mente y Corazón**

La mayoría de los sistemas metafísicos occidentales dividen de manera bien definida mente y corazón. La primera trata con el pensamiento racional mientras que el segundo da cuenta de las emociones y sentimientos. El budismo, en contraste, agrupa estas tres facetas bajo la rúbrica de un término e incluye con ellas la percepción sensorial, la imaginación, el soñar, el dormir, y el inconsciente. Por falta de un término más adecuado, las lenguas occidentales lo traducen como “mente”

El ver a la mente y al corazón como dos facetas del mismo fenómeno ofrece menos obstáculos al integrar comprensión y calidez. Cualquier programa para balancear la sensibilidad necesita tomar este punto seriamente. Una visión dualista de mente y corazón, contribuye significativamente a la enajenación de los procesos lógicos o de las emociones y sentimientos. Esto es especialmente cierto si consideramos uno de ellos como confiable o bueno y el otro como sospechoso o malo.

**La Mente No Es una Entidad Física en Nuestra Cabeza**

La mente no tiene forma. No es un órgano material que se encuentre en algún lugar del cerebro o es reducible a algo físico, como el sistema nervioso o el proceso electroquímico que describe las funciones neurológicas. La mente tampoco es meramente una entidad metafísica abstracta capricho de los filósofos. Desde el punto de vista budista, el fenómeno traducido como “mente” no es en realidad una entidad. En cambio, la palabra “mente” se refiere a la actividad mental, tanto consciente como inconsciente, que tiene como base el cerebro del individuo y su sistema nervioso, y a los procesos psicológicos de ambos.

Además, el término “mente” no se refiere al agente de la actividad mental o a la herramienta que usamos para comprender lo visto, pensar un pensamiento o sentir una emoción. La

palabra “mente” denota solamente a la actividad mental misma, como el ver, pensar, o sentir algo. Incluye, también, la actividad mental sutil que acontece durante el sueño.

Cuando consideramos a nuestra mente como una “cosa” dentro de nosotros, con frecuencia proyectamos una identidad fija en ella. Imaginamos, por ejemplo que nuestra mente es incapaz de sentir algo o de manejar las emociones que la abruman. Al identificarnos con nuestra mente, nos juzgamos como inadecuados o damos excusas. Insistimos que otros nos aceptan por la manera como somos. Si en cambio, vemos a nuestra mente como actividad mental, estaremos más abiertos al hecho de que con el cambio de las circunstancias, nuestras experiencias cambian. Al reconocer y edificar los factores positivos que ya acompañan a nuestra actividad mental, de manera natural nos volvemos más equilibrados en nuestra sensibilidad.

Cuando tomamos esta aproximación, vemos que la sensibilidad no depende de nuestra competencia o valía como persona, ni es la actividad de una entidad fija en nuestra cabeza. Por lo tanto, el culpar a nuestra mente o a nosotros mismos por ser insensibles o hipersensibles no tiene sentido. Sin auto-recriminarnos, necesitamos simplemente ajustar la atención y reacción que acompañan a nuestra actividad mental durante cualquier evento.

### **La Mente Como el Siempre Cambiante Experimentar de las Cosas**

La actividad mental siempre involucra a un objeto. No solamente vemos, si vemos, vemos lo que está a nuestra vista. Si pensamos, pensamos un pensamiento. Aún más, los objetos de nuestra actividad mental están cambiando constantemente. En un momento estamos viendo la pared y el siguiente a un ser amado. Aún cuando miramos a la pared, nuestro foco cambia constantemente de manera muy leve. En un momento en particular, el ver y la visión no existen de manera independiente uno del otro, por lo tanto cuando vemos algo diferente, nuestra experiencia de ver una visión también ha cambiado.

Una experiencia, entonces, no tiene meramente contenidos emocionales. No podemos experimentar un estado de ánimo, por ejemplo, sin percibir algún objeto al mismo tiempo. Así que no podemos sentirnos deprimidos sin ver simultáneamente la pared o pensar en algo ya sea verbalmente o de otra manera. Aún si nuestra depresión no es acerca de algo de lo que estemos conscientes, si cerramos lo ojos y no tenemos pensamientos verbales, de cualquier forma percibimos la obscuridad al estar deprimidos. Intelectualmente podemos distinguir un estado de ánimo del objeto que percibimos mientras estamos en ese estado de ánimo, pero siempre experimentamos a ambos juntos.

Aún más, un estado de ánimo, no es una entidad mental monolítica. Consiste en un agregado de factores, como sentimientos, emociones, atención, interés y demás. Como los objetos que experimentamos cambian cada momento, cada uno de estos factores también cambian de manera natural, y no todos al mismo tiempo o en la misma proporción. Por lo tanto un estado de ánimo nunca permanece estático.

La confusión sobre estos puntos a menudo nos hace insensibles al momento presente. Antes de encontrarnos con alguien, podemos imaginar que nuestro estado mental permanecerá igual a como ha estado hasta entonces. De manera alternativa podemos esperar que se repitan experiencias previas con esa persona. Por ejemplo, supongamos que nuestra interacción con nuestros colegas en el trabajo fue difícil esta mañana. Nos molestamos con cualquier cosa

que dijeran. Al concluir que estamos teniendo un mal día, podemos asumir que el resto del día, sin duda, será igual.

Esto no es forzoso. Al ver a nuestra familia en la noche, estamos teniendo una nueva experiencia, con una actividad mental fresca, involucrando a diferentes objetos. Si estamos conscientes de este hecho, podemos soltar lo que concebimos como nuestro estado de ánimo previo y calmarnos y ser cálidos y comprensivos.

### **La Individualidad de la Experiencia**

Las mentes son individuales. Mi experiencia de ver lo que está a mi vista nunca es igual a la tuya. Esto es porque la visión de la cara de alguien que vemos depende del ángulo y la distancia desde donde la miramos. Lo que vemos desde la derecha a medio metro de distancia es diferente de lo que alguien a diez metros de distancia ve simultáneamente desde la izquierda. Si cada quien tomamos una foto en el mismo momento, las dos fotos no serían iguales. Pero ambas serían fieles a la imagen de la cara.

El comprender este punto nos convence de que la experiencia de cada persona tiene sentido con su propio contexto. Esto es cierto en relación no sólo a lo que las personas que ven o escuchan, sino también en cómo lo interpretan. El apreciar este hecho nos ayuda a trascender la insensibilidad de imaginar que sólo lo que nosotros vemos o pensamos es lo correcto. Esta intuición profunda es el cimiento en el que construiremos una forma duradera para la resolución de conflictos.

Por ejemplo, supongamos que compramos un complejo sistema de entretenimiento para la casa. Al llegar nuestra pareja al hogar, le ofrecemos leer juntos el instructivo, nuestra pareja toma nuestra sugerencia como un insulto y nos acusa de no confiar en ella o él. Por otro lado, nosotros simplemente queríamos la intimidad y el gusto de compartir la experiencia. Al tomar la reacción hipersensible de nuestra pareja como un rechazo personal, concluimos que ya no nos quiere.

Para resolver el malentendido, ambos necesitamos recordar el ejemplo de las dos personas mirando la misma cara desde diferentes perspectivas. Cada uno ve algo diferente y a la vez los dos están en lo correcto. Cada uno necesitamos reconocer la validez de la experiencia de la conversación del otro y aceptar los antecedentes y las razones para la reacción del otro. Una vez que disipamos la creencia arrogante de que sólo nuestra experiencia del evento es correcta, podemos recobrar nuestra compostura.

### **La Mente Como un Flujo Ininterrumpido**

La mente de cada persona o su actividad mental, es una continuidad ininterrumpida. Una experiencia sigue a otra, formando un flujo que obedece a las leyes de causa y efecto. Al reflexionar en este hecho, nos damos cuenta de que nuestra falta de sensibilidad en algunas situaciones y arranques de exceso de sensibilidad en otros, tienen tanto efectos inmediatos, como prolongados. Oleadas de sacudidas de estos, desestabilizan nuestra mente y las de otros. Somos responsables de nuestras actitudes y comportamiento. El negar que tienen importancia, no evita el que creen problemas.

El budismo explica que la actividad mental continúa ininterrumpidamente, no sólo en esta vida, sino sin principio o fin. Creamos o no en vidas pasadas y futuras, ganamos una motivación más fuerte para balancear nuestra sensibilidad cuando consideramos un hecho

irrefutable. Los efectos de nuestro comportamiento continúan no sólo hasta la vejez sino en las generaciones futuras. Por ejemplo, si no respondemos sensiblemente a nuestros hijos, afectamos su carácter psicológico. Esto a su vez, juega un importante papel en cómo van a criar ellos a sus futuras familias. Necesitamos pensar cuidadosamente en nuestro legado emocional. Si no queremos cargar a las futuras generaciones con secuelas psicológicas por nuestro comportamiento, necesitamos trabajar en nuestros problemas hoy.

### **Definición General de Mente**

El entrenamiento en la lógica budista tibetana, involucra el estudio de maneras de conocer (*lorig*). La literatura sobre este tema define la mente como “mera claridad y darse cuenta”<sup>1</sup>. Así como la mente no es una entidad, tampoco lo es la claridad y el darse cuenta. Son facetas de la actividad mental relacionadas al objeto que caracterizan cada momento de experiencia en nuestra vida.

“Claridad” se refiere a la actividad de producir un objeto mental y no tiene nada que ver con nitidez o foco. Al describir esta actividad mental desde un punto de vista occidental, podríamos decir que a cada momento, nuestra mente crea un estado mental. Desde un punto de vista budista, simplemente diríamos que cada momento de nuestra experiencia trae consigo el surgimiento o la aparición de dicho objeto. Los objetos mentales incluyen visiones, sonidos, olores, sabores y sensaciones táctiles o físicas, sueños, pensamientos, sentimientos y emociones.

Para evitar un malentendido, debemos diferenciar entre la cara de alguien y la visión de esa cara. Lo que vemos es una visión, una imagen en nuestra retina, no la cara real en sí misma. En nuestra mente surge sólo a la visión de la cara de alguien y lo hace descansando en: la conciencia visual, la cara de la persona y las células sensoriales de nuestros ojos. Nuestra mente no produce la cara en sí misma. Las visiones existen sólo en el contexto de ser vistas por una mente, mientras que los objetos como nuestra cara, existe aunque no sea vista por nadie. El barro de nuestra nariz no desaparece cuando lo cubrimos con crema o cuando no nos miramos en el espejo. Lo único que desaparece es nuestra experiencia de ver la visión del mismo.

“El darse cuenta”, el segundo término de la definición de mente, es la actividad mental de ocuparse el objeto mental de una manera o de otra. Experimentar algo, necesariamente acarrea, ya sea ver, oír, oler, gustar, sentir físicamente, soñar, pensar, o sentir emocionalmente. Este es el caso cuando el ocuparse es consciente o con entendimiento. Más aún, el producir un objeto mental y ocuparse en él, son dos facetas de la misma actividad, ocurren simultáneamente, no consecutivamente. Un pensamiento no surge antes de que lo pensemos.

La palabra “mera” en la definición, implica que el producir la apariencia de algo y el ocuparse en ello, son todo lo necesario para la actividad mental. Ni foco, ni comprensión son requeridos, aunque estos y otros factores mentales pueden estar presentes.

“Mera” también excluye, no sólo la necesidad, pero la existencia de una mente concreta y que se puede encontrar o un agente “aquí dentro” que está haciendo que aparezca la visión o haciendo que la veamos. Sin embargo, “mera” no niega el hecho de que hablando

---

<sup>1</sup> En inglés: “mere clarity and awareness”. El término “awareness” es a veces traducido como conciencia, pero no cuenta con un término exacto en español. N. del T.

convencionalmente, nuestra mente y no nuestra nariz, produce y se ocupa de las apariencias. Más aún, nosotros y no alguien más, las ve o las piensa. No obstante, la mente de la persona involucrada, no es ni concreta ni una “cosa” que se pueda encontrar en nuestra cabeza. Si imaginamos que es así, pronto les proyectaremos una identidad fija como por ejemplo, inherentemente insensible o exageradamente emocional y consecuentemente ni siquiera tratamos de cambiar nuestra personalidad. Sentimos que nosotros y todos los demás tenemos que aprender a soportarnos.

Más adelante, cuando nos concibamos como un “patrón” concreto dentro de nuestra cabeza, que debe siempre, estar en control, podemos crear otros problemas para nosotros mismos. Por ejemplo, cuando actuamos insensiblemente o reaccionamos exageradamente, podemos lanzar alegatos e insultos a dicho jefe. Podemos pensar que el patrón debió haber estado en control y no lo estuvo. Al cambiar de posición e identificarnos con el patrón, podemos sentirnos culpables. Por otro lado, podemos temer que si el jefe no tiene el control, la única alternativa es que nuestra actividad mental esté fuera de control. Este entendimiento también está equivocado. “Mera” no excluye el hecho de que los factores mentales de discriminación y auto-control siempre pueden acompañar a nuestros pensamientos y sentimientos.

### **Importancia de la Definición de Mente para las Cuestiones de Sensibilidad**

La comprensión de la definición de mente es crucial para balancear nuestra sensibilidad. Nos permite ver los factores reguladores que acompañan a los cambios de nuestra actividad mental y de nuestra personalidad y experiencia de la vida. Consideremos lo que sucede cuando nos encontramos con alguien. El marco de referencia de nuestra experiencia está surgiendo simultáneamente con la imagen de la persona y el verla. Ciertos factores mentales siempre acompañan cada momento de experiencia, así como cierto nivel de atención e interés. Si deseamos incrementar nuestra sensibilidad, necesitamos ajustarlos. Otros factores son opcionales. Podemos ver a alguien con o sin filtros de preconcepciones y juicios morales, la elección es nuestra. Aún así, otros factores están totalmente ausentes como un “yo” concreto que mira a través de nuestros ojos y alrededor del cual cristalizamos una preocupación por nosotros mismos, inseguridad o paranoia.

Cuando entendemos estos puntos concernientes a nuestra actividad mental, podemos aplicarlos para manejar situaciones difíciles con balance emocional. Consideremos el malentendido con nuestra pareja acerca de aprender a usar el equipo de sonido. Él o ella nos acusó injustamente, Podemos evitar una reacción exagerada si experimentamos el oír esas palabras como un mero surgimiento de palabras y ocuparnos de ellas, simplemente seguimos al siguiente momento de experiencia.

El pensar así no significa que ignoremos las palabras de nuestra pareja, ya sea inexpresivos o con una sonrisita de estúpida benevolencia. Entendemos su significado perfectamente bien, sin embargo, al no identificarnos con, el que oye los sonidos, como una identidad concreta dentro de nosotros, evitamos el tomarnos las palabras de manera personal. Aún más, al no sacar las palabras de proporción, no tomamos lo que nos dice nuestra pareja como sentimientos reales hacia nosotros, por lo tanto, no nos ofendemos o nos ponemos a la defensiva o agresivos Nos mantenemos sensibles a lo que le está causando estar molesto y respondemos en calma, pacientes, y de manera comprensiva. Si podemos hacer esto cuando un niño de cuatro años nos dice: “te odio” después de haberle negado un dulce justo antes de la comida, podemos hacer lo mismo con nuestra pareja.



## **Ejercicio 7: Transferencia del Foco de Nuestra Mente y de Nosotros Mismos a la Actividad Mental**

La meditación de mahamudra en el estilo Kagyu sugiere el siguiente ejercicio. Comenzamos relajando nuestro cuerpo y nuestra mente de cualquier tensión física, mental, o emocional que podamos tener. Hacemos esto poniendo particular atención en nuestra postura, usando el método de respiración de soltar y aplicando a las imágenes de preocupación y tensión el escribir en el agua y olas en altamar.

Mantenemos los ojos abiertos y miramos lentamente alrededor del cuarto, escuchando cuidadosamente cualquier ruido. Tratamos de notar el mecanismo que automáticamente ocurre a cada momento, de ver y oír. La base es el simultáneo surgimiento de visiones y sonidos y el ocuparnos en ellos. Dirigida hacia un objeto, como un reloj o su tic-tac, nuestra actividad mental simultáneamente produce y percibe los objetos mentales que constituyen lo que directamente experimentamos. En otras palabras, el producir una apariencia de algo y percibirla son dos facetas de la misma actividad. Una vez que hayamos reconocido lo que está sucediendo cada vez que vemos, oímos o pensamos en algo, tratamos de acompañar a nuestra actividad mental, momento a momento con un claro entendimiento del mecanismo involucrado.

No es necesario verbalizar nuestro entendimiento. Somos perfectamente capaces de entender algo sin decir nada en nuestra mente. Consideremos el ver que la luz de un semáforo cambia a rojo, comprender su significado y pisar el freno. Podemos hacer esto fácilmente, sin verbalizar que tenemos que frenar porque está la luz roja.

Primero, tratamos de mirar y escuchar mientras entendemos que estamos simultáneamente produciendo y percibiendo apariencias de objetos. Luego, tratamos de mirar y escuchar mientras sentimos que este proceso está sucediendo. Finalmente, alternamos el haber entendido y la sensación y entonces tratamos de combinar los dos. Para hacer esto, necesitamos comprender lo que sensación quiere decir en este contexto.

La palabra “feeling”<sup>2</sup> en inglés, tiene muchos significados. Estos incluyen una sensación física, una emoción, un nivel de felicidad o tristeza, un nivel de sensibilidad y un sentido de estética. Otras acepciones, cuando lo precede “un” (a feeling) es: una experiencia imaginada, la urgencia o impulso de hacer algo, una intuición, una impresión, una opinión o un sentido de identidad o de realidad. Nos podemos sentir<sup>3</sup> hambrientos, enojados, felices, sensibles, o creativos. Podemos tratar de sentir lo que sería volar, o podemos sentir ganas de comer. También podemos sentir que algo maravilloso va a pasar, que estamos en un momento importante de nuestra vida, que hay algo que no está bien, o que somos talentosos. Aquí estamos usando la palabra “feeling”<sup>4</sup> para significar un sentido de realidad.

Podemos apreciar la diferencia entre entender algo y sentir que está pasando, a través de la analogía de volar en avión. A menudo durante un vuelo, no estamos conscientes de que estamos volando, sin embargo, podemos experimentar la travesía con el entendimiento de que estamos viajando por el aire a alta velocidad. También podemos sentir que vamos a alta

---

<sup>2</sup> La palabra “feeling” está transcrita en inglés ya que en el texto original, el autor explica sus diferentes acepciones en inglés. Algunos de los significados de dicha palabra en español, según su contexto son: tacto, sentido del tacto, sensación, percepción; palpamiento, tocamiento; emoción, sentimiento, ternura, sensibilidad, compasión; pasión, calor. En este contexto use sensación. N.del T.

<sup>3</sup> En el texto original las palabras aquí subrayadas son “feeling” o “feel”. N.del T.

<sup>4</sup> En este contexto la traduje como “sensación” N.del T.

velocidad en un avión. Aquí, no queremos decir sentir la sensación de volar, sino que sentir la realidad de lo que está sucediendo. De manera similar podemos tener la sensación, mientras miramos y escuchamos, que nuestra actividad está produciendo la impresión audiovisual que percibimos y que se está ocupando en ella.

El mantener nuestra actividad mental sin una preocupación personal, es crucial en esto. Esto significa el no concebir un “yo” concreto que podemos encontrar o una mente dentro de nuestra cabeza como un observador pasivo o un controlador activo de nuestra actividad mental. El ver nuestra experiencia desde la perspectiva del observador que está alejado, puede reforzar el hábito de insensibilidad. Ajenos a nuestros sentimientos, podemos encontrar difícil el responder a lo que observamos. Por otro lado, si vemos a nuestra actividad mental como un controlador o patrón, podemos fortalecer nuestra tendencia a reaccionar exageradamente. Esto ocurre por involucrarse intensamente con lo que está sucediendo y el ansioso esfuerzo por manipularlo, que surge de la importancia personal y la inseguridad.

Por lo tanto, tratamos de experimentar cada momento con el entendimiento de que nuestra actividad mental ocurre sin un “yo” concreto o una mente concreta. Entonces, tratamos de ver y de escuchar sin auto-centrarnos. Por último, tratamos de combinar tanto la concepción como la sensación de que no existe un “yo” concreto con el ver y el escuchar.

Al transferir nuestro foco de la mente a una actividad mental sin preocupación personal, también debemos tener cuidado de no negar la existencia convencional de nuestra mente o de nosotros mismos. De otra manera, podemos enfrentar el peligro de ya no hacernos responsables de lo que pensamos, sentimos, decimos o hacemos. Podríamos actuar así porque sentimos que no hay a quién responsabilizar o que nuestra experiencia está fuera de control. Para impedir que esto suceda, ahora tratamos de ver y escuchar al mismo tiempo que entendemos nuestra realidad. Aunque no existimos como un patrón concreto dentro de nuestra cabeza, aún somos responsables de lo que experimentamos y de cómo lo experimentamos. Después de tratar de mirar y escuchar por unos minutos, con este entendimiento, tratamos de ver y oír y al mismo tiempo sentirnos responsables. Entonces, tratamos de combinar el entendimiento y el sentimiento de responsabilidad mientras se da nuestra actividad mental.

A continuación, tratamos de notar y enfocarnos en el hecho de que cada momento de nuestra experiencia tiene diferente contenido que cambia continuamente como el fluir de un arroyo. Estos contenidos no sólo consisten de visiones, sonidos y pensamientos varios, sino también de diversas emociones y diferentes niveles de interés y atención y demás. En primer lugar, tratamos de añadir este entendimiento a nuestra actividad mental de ver y oír, en acción. Luego, tratamos de mirar y escuchar mientras sentimos el fluir del cambio. Por último tratamos de combinar tanto la comprensión como la sensación de un cambio continuo con nuestra experiencia momento a momento.

Ahora tratamos de observar que lo que experimentamos es particular para nosotros. Depende en nuestras perspectivas física y mental. Si estamos practicando en grupo y, por ejemplo, alguien tose, cada uno de nosotros experimentamos el escuchar ese sonido de diferente manera. Algunos lo oyen como una molestia, como una interrupción a su concentración, mientras que otros lo oyen con preocupación de que alguien pueda estar enfermo. Si te empiezan a doler las piernas, de manera similar experimentamos, ya sea irritación o un interés apacible. Primero tratamos de mirar y escuchar mientras entendemos que nuestra

experiencia es particular para nosotros. Luego, mientras miramos y escuchamos, tratamos de sentir la individualidad de nuestra experiencia, como sintiendo nuestra singularidad como personas. Para finalizar, tratamos de experimentar de manera simultánea la comprensión y el sentimiento de peculiaridad mientras nuestra actividad mental continúa.

A continuación, pensamos en cómo es que nuestra actividad mental forma un flujo y que lo que percibimos, pensamos y sentimos ahora, afectará nuestras experiencias futuras. Si somos insensibles a otros o a nosotros mismos, o si reaccionamos exageradamente ante las inconveniencias, continuaremos experimentando infelicidad. Si deseamos evitar experiencias desagradables, necesitamos desarrollar un mejor entendimiento de la vida. Primero, tratamos de suplementar nuestro ver, oír y pensar con la comprensión de que experimentaremos los efectos de nuestra actividad mental. Luego, tratamos de acompañar a nuestro mirar y escuchar con una sensación para esto, como la sensación de certeza que tenemos de que estaremos felices al llegar a casa y ver a nuestros seres queridos. Por último, tratamos de combinar la unión del entendimiento y la sensación de la causa y efecto con nuestra actividad mental continua.

El paso final es tratar de entender y sentir todos estos puntos reunirse al mirar y escuchar alrededor del cuarto. Para empezar el proceso, el líder del taller puede repetir despacio, uno a uno, las ocho frases clave: “producir y percibir apariencias”, “sin observador”, “sin controlador”, “sin embargo, responsable de lo que experimento”, “apariencias cambiantes”, “factores mentales cambiantes”, “particular, sólo para mi mismo” y “experimento los efectos de mi actividad mental”. Con cada frase, tratamos de mirar y escuchar conjuntamente con entendimiento y una sensación de realidad.

Comenzamos a integrar los puntos en nuestra red de conciencias profundas alternando dos frases que condensan tres aspectos, “producir y percibir apariencias” y “sin preocupación por mi mismo”. Luego, añadimos una tercera frase. “responsable”. Una por una, añadimos las frases clave condensadas: “fluir cambiante”, “particular para mi”, y finalmente “experimento los efectos”.

El repetir estas frases demasiado seguido puede distraer nuestra atención, también puede causar que nuestra práctica se vuelva más intelectual que experimental. El escuchar o repetir las frases debería meramente recordarnos el entendimiento y la sensación, y ayudarnos a mantenernos enfocados. El punto principal es mantenernos frescos en la experiencia de cada momento de actividad mental, alerta, conscientes e incrementando cada vez más el entendimiento y la sensación de la realidad de lo que está sucediendo.

Durante la segunda fase del ejercicio, nos sentamos en círculo con nuestro grupo y enfocamos en varias personas o en una a la vez, lo que nos sea más conveniente. Para proveernos de un foco a un objeto obviamente cambiante, necesitamos mover la cabeza o cambiar de posición de vez en cuando y cambiar ocasionalmente la expresión facial. Hacemos esto mientras seguimos el procedimiento anterior de tratar de incrementar el entendimiento y la sensación de realidad en nuestra actividad mental de ver una o más personas. Luego, repetimos el procedimiento frente a un compañero.

Durante la tercera fase, seguimos el mismo procedimiento mientras nos vemos al espejo, ocasionalmente moviendo la cabeza y cambiando de expresión. De vez en cuando, también miramos a lo lejos o cerramos los ojos para dar variedad a la experiencia. Durante todo el

proceso, nos enfocamos, no solo en lo que vemos sino que también en nuestras emociones, sentimientos o lo que parezca ausencia de ellos que podamos experimentar. Finalmente, repetimos el procedimiento alternando el mirar una serie de fotos de nosotros mismos y cerrar los ojos.

## **8 Reconocimiento de la Naturaleza de la Luz Clara de la Actividad Mental**

### **La Actividad Mental como Luz Clara**

Muchos textos budistas describen la naturaleza de la mente (en otras palabras, la naturaleza de la actividad mental) como “luz clara”. Sin embargo, luz clara, es meramente una analogía. No quiere decir que poseamos, literalmente, una fuente de luz interna, como un foco en el fondo de nuestro cerebro. La mente no es ni una fuente de luz ni un agente que haga brillar luz en los objetos, haciéndolos conocidos. Tampoco es la luz en sí misma. Más bien, el término “luz clara” implica que la actividad mental, por naturaleza, es claro como el espacio vacío. Como el espacio vacío, permite que cualquier objeto mental (no sólo una visión, sino también un sonido o un pensamiento) surja y sea conocido, como si tal objeto fuera algo visible al ser iluminado en la oscuridad.

El término “clara” se refiere entonces, a una ausencia. En otras palabras, por naturaleza, la actividad mental es clara de “manchas” que no la adulteran. Existen dos tipos de manchas: las pasajeras y las naturales. La primeras pueden existir, las últimas son imaginarias.

Las manchas pasajeras pueden estar presentes, pero como pasan, no son fallas inherentes. Algunas manchas pasajeras evitan la liberación del sufrimiento y obstruyen la habilidad de ayudar a otros. Ejemplos de esto son las emociones y las actitudes perturbadas. Otras, como los pensamientos conceptuales, no crean tales problemas, algunas hasta pueden ayudar a trascenderlos, sin embargo, con la obtención de la Budeidad, la actividad mental continua sin ellas.

Las manchas naturales se refieren a características concretas que puedan encontrarse en la actividad mental y que fueran la causa de que existiera de maneras imposibles. Dichas características incluyen las fallas inherentes y la omnipotencia para cambiar la realidad. Cuando investigamos la actividad mental profundamente, nunca podemos encontrar dichas características a pesar de la posibilidad de creer en ellas. Ya que las manchas naturales son meramente imaginarias, la actividad mental existe de manera natural sin ellas.

Nuestra mente opera en dos niveles. En el nivel más burdo, nuestra actividad mental contiene las manchas pasajeras de las emociones y pensamientos perturbados. En el nivel más sutil, está vacía de dichas manchas. Sin embargo, ambos niveles de la mente están vacíos de fallas inherentes. Este nivel más sutil también es conocido como la luz clara o la mente más sutil, subyace en cada momento de nuestra experiencia. Provee la continuidad de nuestra actividad mental.

### **Cuatro Tipos de Naturaleza de Luz Clara**

Varios aspectos de la actividad mental se encuentran no adulterados ya sea por manchas pasajeras o manchas naturales y son, por lo tanto, tan claros como el espacio vacío. Cada uno de ellos es responsable del hecho de que los objetos mentales puedan surgir y ser conocidos. Consecuentemente, la actividad mental tiene cuatro tipos de naturaleza de luz clara: (1) las

características que la definen: el meramente producir objetos mentales y ocuparse en ellos; (2) la naturaleza del vacío propio: su falta de existencia de maneras fantásticas e imposibles; (3) su nivel más sutil: el que le provee continuidad; y (4) la naturaleza del otro vacío: el vacío del nivel más sutil de niveles burdos de actividad mental.

En otras palabras, no importa cuán confundida o preocupada pueda estar nuestra actividad mental, (1) de cualquier manera produce objetos y se ocupa en ellos y (2) de cualquier manera no existe de maneras imposibles. Su nivel más sutil (3) de cualquier manera provee de continuidad ininterrumpida y (4) se encuentra imperturbada por las sacudidas de los niveles burdos. Todos estos aspectos de la naturaleza de la luz clara de la mente permiten que se conozcan los objetos aunque las manchas puedan temporalmente entintarla.

### **Nada Puede Afectar a la Naturaleza de Luz Clara de la Mente en Sus Cuatro Aspectos**

La actividad mental no existe u ocurre de maneras imposibles. Las teorías del vacío propio explican que esto es un hecho permanente y que siempre es así. Nada puede afectar esta verdad. La posición del otro vacío asevera y concuerda con lo mismo en relación a las otras tres naturalezas de la luz clara. Un nivel de actividad mental (1) con una estructura para producir apariencias y ocuparse en ellas, (2) que provee continuidad de un momento al siguiente y (3) que está vacía de niveles burdos, también es permanente. Es permanente ya que su presencia y funcionamiento siempre son así. Esto es verdadero sin importar que apariencia produce la mente y en qué se ocupa, y sin importar qué factores mentales acompañan a dicha actividad. Por lo tanto, por naturaleza, la mente no está adulterada por mancha alguna.

Abreviando, aunque los objetos y factores mentales cambien constantemente, la naturaleza de la luz clara de la mente permanece siempre igual. Desde un punto de vista, las emociones y pensamientos perturbados afectan nuestras experiencias. Al cambiar estos factores, cambia también nuestra experiencia. Desde otro punto de vista, la estructura de nuestras experiencias nunca se altera. El nivel más sutil de nuestra mente no se ve afectado por emociones o pensamientos perturbados porque está vacío de esos niveles burdos. Nuestra actividad mental básica de producir objetos mentales y ocuparse en ellos tampoco se ve afectada aún cuando emociones y pensamientos puedan ser parte de ella. Este último es un hecho muy relevante para nuestra discusión.

### **Relación de la Luz Clara con las Cuestiones de Sensibilidad**

Cuando desarrollamos exitosamente una sensibilidad equilibrada, nuestra actividad mental de producir apariencias y ocuparnos en ellas se encuentra libre de manchas. Se vuelve como luz clara. En la terminología del mahamudra, alcanzamos nuestro “estado natural no adulterado” que es como siempre ha sido. Nuestra actividad de la luz clara nunca ha existido con fallas inherentes. Nunca ha sido cierto que no podamos sentir nada o que seamos demasiado sensibles como para manejar situaciones difíciles. Nuestros miedos y actitudes auto-centradas han sido sólo fases pasajeras que no son inherentes, o partes permanentes de nuestra personalidad. El marco de referencia conceptual que usábamos para balancear nuestras emociones era muy útil pero ya no lo necesitamos. Estamos automáticamente, por completo atentos a otros y a nosotros mismos. Más aún, respondemos espontáneamente de manera equilibrada sin ningún pensamiento consciente o deliberado.

### **Ejercicio 8: Reconocimiento de la Naturaleza de Luz Clara de la Actividad Mental**

Comenzamos la primera fase de este ejercicio escogiendo a alguien con quien tengamos o hayamos tenido una relación voluble. Por ejemplo, podemos escoger a un pariente o amigo a quien extrañamos cuando estamos separados pero que con frecuencia nos fastidia cuando estamos juntos. Colocamos la fotografía de la persona frente a nosotros, asegurándonos de seleccionar una imagen con una expresión neutral, no una sonrisa. Como estaremos trabajando con una variedad de sentimientos y pensamientos acerca de la persona, necesitamos enfocarnos en una imagen que se preste fácilmente a diferentes respuestas emocionales.

Primero, tratamos de experimentar el hecho de que la naturaleza de la luz clara de la mente de producir y ocuparse de objetos mentales nunca está bloqueada o manchada. Enfocándonos en la visión de la cara de la persona en la foto, tratamos de permanecer conscientes de la actividad mental que esta ocurriendo mientras vemos la imagen. Esa actividad es simplemente la creación simultánea de la apariencia que percibimos y de la visión de la misma. Entonces, al recordar un incidente desagradable que hayamos tenido con esa persona, tratamos de generar el sentimiento de fastidio. Hacemos un alto y observamos si nuestra emoción perturbada evita la actividad mental que produce la visión de la cara y el que nosotros la veamos.

Luego, quitamos la vista de la foto y pensamos en la persona, usando su imagen mental, un sentimiento o simplemente un nombre para representarla. Podemos mantener los ojos abiertos o cerrados lo que más nos acomode. Nuevamente tratamos de recordar el incidente en el que nos sentimos fastidiados. ¿Acaso nuestro fastidio bloquea el nombre de la persona o evita que la imagen de su cara surja en nuestra mente y podamos pensar en ella? De hecho, no podemos estar conscientemente fastidiados con la persona sin pensar de alguna manera en ella.

A continuación, recordamos una situación desagradable que no tenga nada que ver con la persona y generamos un sentimiento de fastidio, por ejemplo, con nuestro trabajo. Miramos a la foto en este estado mental y examinamos si nuestra emoción evita que nuestra actividad mental produzca la visión y el verla. Todavía fastidiados con nuestro trabajo, tratamos de pensar en la persona. Aunque esto pueda ser difícil si estamos muy molestos, de cualquier forma podemos por lo menos pensar en el nombre de la persona. Finalmente, la experiencia personal nos lleva a la conclusión de que no importa cuán perturbada este nuestra mente, esto no afecta nuestra actividad mental de producir apariencias y ocuparse en ellas momento a momento. Aún así podemos ver y pensar. Por lo tanto, no importa que tan desconcertados emocionalmente estemos, aún podemos estar conscientes de las situaciones de otros. Al estar molestos, podemos no poner mucha atención a su situación, pero las emociones perturbadas no nos incapacitan para ser capaces de ver o pensar en ella. Tratamos de digerir este entendimiento.

Mirando, una vez más, a la fotografía, pensamos conscientemente en un pensamiento verbal acerca de la persona, tal como “Es un ser humano”. Investigamos si dicho pensamiento evita que la actividad mental produzca la visión de la cara y el que la veamos. Entonces hacemos lo mismo mientras simplemente pensamos no verbalmente en la persona. ¿Cómo podemos pensar que este es un ser humano sin pensar en la persona?. A continuación, pensamos en algo que no tenga nada que ver con la persona, como “¿Es hora comer?”. ¿Podemos simultáneamente tener ese pensamiento y ver la foto?. ¿Podemos tener ese mismo

pensamiento mientras tenemos la imagen mental de la cara de la persona?. La experiencia nos lleva a concluir que el pensamiento verbal tampoco bloquea nuestra visión o pensamiento de alguien. Tratamos de enfocarnos en este hecho.

Nuevamente al mirar la foto, pensamos, “No me puedo relacionar con esta persona”. Aunque pensemos que esto es cierto, ¿existe alguna falla inherente en nuestra actividad mental que nos impide ver lo que vemos?. Repetimos el pensamiento mientras simplemente pensamos en la persona y nos hacemos la misma pregunta. A través de este proceso, descubrimos otro hecho crucial que nos permite tener una sensibilidad equilibrada. Las manchas naturales tampoco obscurecen u obstruyen la naturaleza de la luz clara de nuestra mente de meramente producir apariencias y ocuparse en ellas. Sin importar lo que creamos, podemos ser apropiadamente sensibles cuando veamos o pensemos en alguien. Una vez más, tratamos que este entendimiento profundice en nosotros enfocándonos en la sensación y la convicción de que esto es cierto.

A continuación, tratamos de experimentar que nada puede afectar la naturaleza del vacío propio de la luz clara de nuestra mente, el hecho de que no existe de maneras imposibles. Una manera imposible sería que nuestra mente pudiera alterar la realidad, no sólo nuestra experiencia subjetiva de la realidad, sino la misma realidad objetiva. Cuando creemos que nuestra mente tiene este poder, imaginamos que cualquier cosa que pensemos de alguien es cierto, simplemente porque así lo pensamos. A dicha creencia subyace el sentir que nuestra opinión acerca de alguien es siempre correcta. Pensar esto nos hace insensibles a la realidad de la persona y a menudo nos lleva a reaccionar exageradamente basados en la creencia de una fantasía. En este ejercicio, examinemos este tema sólo en su nivel más obvio. Más adelante lo exploraremos profundamente.

Primero, miramos a la fotografía con temor y pensamos, “Esta persona es un monstruo”. ¿Hacen nuestros sentimientos o pensamientos un monstruo a esa persona? No, no la hace un monstruo. Alguna persona puede actuar *como* un monstruo, o podemos meramente pensar que actúa como un monstruo. Sin embargo, nadie *es* realmente un monstruo, porque los monstruos reales no existen. Al repetir el procedimiento mientras meramente pensamos en la persona, concluimos y tratamos de enfocarnos en el hecho de que nuestra mente no puede cambiar la realidad. Nuestra actividad mental no existe con este poder imposible.

Luego, tratamos de experimentar el hecho de que el nivel sutil de la luz clara de la mente subyace a cada momento de nuestra experiencia y, teniendo el otro vacío, está vacío de toda mancha. Para hacer esto investigamos qué provee la continuidad de nuestra experiencia de mirar o de pensar en la cara en la fotografía. Tratamos de interesarnos en la visión y luego en el pensamiento de la cara con fastidio, añoranza y finalmente con celos. Ya que ninguna de estas emociones perturbadas dura y cada una puede ser reemplazada con la siguiente, el nivel de la actividad mental que provee continuidad debe ser una más sutil, una que subyace a todas las emociones. Tratamos de experimentar lo mismo con una variedad de pensamientos verbales acerca de la persona y llegamos a la misma conclusión. El nivel que provee continuidad debe también subyacer y ser más fundamental que un pensamiento verbal.

Lo que permanece ahora de nuestra actividad mental es meramente el ver y el pensar en la imagen de la cara. Lentamente alternamos ambas, cerrando los ojos cuando pensemos en la persona, si es que no lo habíamos hecho antes. En ambos casos, se da el surgimiento de una apariencia y el ocuparse en ella. La actividad mental fundamental es la misma. Por lo tanto, el

común denominador que subyace toda nuestra experiencia y que provee su continuidad es la actividad mental de meramente producir apariencias y ocuparse en ellas.

Finalmente, tratamos de incorporar estas intuiciones profundas en nuestra experiencia momento a momento, mirando la foto y usando las frases clave: “producir y percibir apariencias”, “sin ser afectadas por emociones o pensamientos”, “sin fallas inherentes”, “incapaz de cambiar la realidad”, y “siempre ahí”. Primero, trabajamos con un entendimiento a la vez al seguir la secuencia. Luego, para expandir nuestra red de conciencias profundas, tratamos de estar conscientes de cada vez más puntos simultáneamente, trabajando primero con dos frases, luego con tres, con cuatro y finalmente con las cinco. En cuanto al ejercicio previo, no repetimos las frases más de una vez cada dos o tres minutos. De otra manera se vuelven una distracción. Entonces repetimos el procedimiento mientras meramente pensamos en la persona.

A continuación, nos sentamos en círculo con el grupo y repetimos todo el ejercicio, dos o tres veces. Cada vez, alternamos el ver a diferentes personas del grupo y el sólo pensar en alguna de ellas para la secuencia completa. Con alguien que conozcamos bastante bien, podemos generar emociones perturbadas al tratar de recordar incidentes en los que hayamos sido impacientes con la persona, o nos hayamos sentido superiores o inferiores, etc. Con personas que no conocemos muy bien o que no conocemos en absoluto, podemos tratar de recordar un incidente emocional de nuestras vidas, también en el primer paso. Cuando conocemos a alguien por primera vez, con frecuencia podemos estar molestos por algo que sucedió con alguien más.

Durante la segunda parte de esta fase del ejercicio, repetimos el procedimiento frente a un compañero, alternando el mirar a la persona y el sólo pensar en ella mientras cerramos los ojos. Al generar emociones varias durante el primer paso, podemos hacer lo mismo que cuando nos sentamos en un círculo o usar el nerviosismo o la timidez que podamos sentir en ese momento si es que no conocemos a la persona.

Durante la tercera fase, alternamos el mirarnos a nosotros mismos en un espejo y el hacer nuestra imagen mental o pensar en nuestro nombre. Seguimos los mismos pasos que la vez anterior. Para generar una emoción perturbada durante el primer paso, tratamos recordar haber sentido baja auto-estima, auto-desprecio, o importancia personal y luego tratamos de sentir estas emociones nuevamente. Por último, repetimos el procedimiento mientras miramos a la serie de fotos de nosotros mismos y luego desviar la mirada e imaginarnos en cada uno de esos periodos de nuestra vida. Cuando generamos emociones varias, tratamos de recordar momentos de haber sentido auto-desprecio o importancia personal hacia nosotros como éramos en ese momento.

## **9 Acceso a los Talentos Naturales de Nuestra Mente y Nuestro Corazón**

En el Ejercicio Dos, confiamos en una línea de razonamiento para generar uno de los ingredientes de la sensibilidad equilibrada. En el Ejercicio Tres, imaginamos a nuestra actividad mental conteniendo todas las cualidades necesarias. En el Ejercicio Cuatro, entramos al nivel base de algunas de estas cualidades a través de recuerdos de haber experimentado un cierto grado de cada una. Ahora, estamos listos para trabajar con otra fuente de los elementos de una sensibilidad equilibrada.



Los Ejercicios Siete y Ocho nos han dado los antecedentes. El primero nos acostumbró a las características generales de la actividad mental, mientras que el último, nos familiarizó con las cualidades de su naturaleza de luz clara. Para obtener los ingredientes para una sensibilidad equilibrada, podemos ahora, extraer los talentos naturales de nuestra mente y nuestro corazón.

### **Talentos de la Luz Clara**

De acuerdo a la explicación del otro vacío, la luz clara de la mente resplandece de manera natural con todas las cualidades para la iluminación. Estas incluyen los dos ingredientes principales de la sensibilidad equilibrada: la atención y la reacción. El hecho de que cada momento de nuestra actividad mental se ocupa de su objeto, significa que siempre está operando cierto nivel de atención. De otra forma, el ocuparse mentalmente del objeto sería imposible. El poner atención a algo, quiere decir que se toma como objeto de foco, ya sea a través de verlo, oírlo, pensar en él, sentirlo, etc. Por lo tanto, tenemos el primer pre-requisito para la sensibilidad equilibrada: la atención. Esta actividad básica es el marco de referencia en el que fijamos otros factores que se requieran tales como la consideración y la concentración.

Además, el hecho de que a cada momento nuestra actividad mental produzca la apariencia de su objeto, ya sea algo visible, audible, pensable o que se pueda sentir, significa que existe algún nivel de reacción como parte de esa actividad. En otras palabras, parte de la actividad natural que ocurre como reacción al mirar la cara de alguien, por ejemplo, es la producción de la visión de lo que vemos. Ya que estamos respondiendo a nuestro encuentro, por lo menos de esta manera refleja, automáticamente tenemos el segundo pre-requisito para la sensibilidad equilibrada: la reacción. Le podemos adicionar otras cualidades esenciales, como calidez y comprensión.

### **El Interés Natural en Cuidar a Alguien**

La luz clara de nuestra mente, también está naturalmente dotada de otras cualidades que requiere la sensibilidad equilibrada. Entre otras, una digna de ser notada es el interés en cuidar a alguien. Posiblemente no esté funcionando en este momento en su nivel más alto como actividad mental. Nuestro interés, acompañado por egoísmo y ambición, puede estar dirigido primordialmente hacia nosotros mismos. Es más, cuando está acompañado de baja auto-estima, puede que nuestro interés por nosotros mismos no sea particularmente cálido, sin embargo, el interés se encuentra presente.

Cuando sacamos el desorden de la actividad mental básica de interesarnos, descubrimos que de manera natural, irradian sentimientos de calidez e interés irradian hacia todos. La preocupación egoísta y el interés altruista, son formas diferentes de la misma actividad mental.

### **Relación Entre el Interés y las Apariencias**

Desde el punto de vista de la biología, los instintos de conservación y de supervivencia de las especies llevan automáticamente a varias actividades para sustentar la vida. El sistema dzogchen describe el mismo fenómeno al explicar que el interés natural de la mente lleva a la actividad de producir apariencias.

Las apariencias que surgen del interés en cuidar a alguien pueden ser visiones, sonidos, olores, gustos, sensaciones físicas o táctiles, pensamientos o sentimientos y emociones. Específicamente, son apariencias de nosotros mismos ocupándonos en diferentes actividades físicas, verbales y mentales. Es más, una actitud considerada, no sólo da surgimiento a la visión, sonido o sentimiento de estas actividades, sino también a las acciones mismas.

Estos puntos están relacionados al desarrollo de una sensibilidad equilibrada. Cuando dirigimos nuestro interés primordialmente a nosotros mismos y lo mezclamos con importancia personal, no funciona a su nivel más alto. Sin embargo, cuando nuestro interés, está liberado de egoísmo, se traduce de manera natural en la aparición de palabras y acciones equilibradas y sensibles.

### **Calidez y Alegría Naturales**

El sistema Sakya del otro vacío, se enfoca en el “gozo natural” de la mente más sutil de la luz clara y llama a esta alegría la “juventud de la mente”. Este es el gozo de ese nivel al estar libre de pensamientos conceptuales y emociones perturbadas. Específicamente, es el gran gozo de estar libre de la labor de estos niveles burdos. Esa labor es la de fabricar ideas caprichosas y papeles imposibles que nos sentimos obligados a cumplir. Cuando nuestra actividad mental deja de tejer telas de preconcepciones, experimentamos a nuestra mente y a nuestro corazón llenarse de manera natural de alivio y alegría.

Los pensamientos conceptuales y las emociones perturbadas atan nuestra energía más profunda manifestándose como tensión y nerviosismo. En el nivel más sutil de la luz clara, esta energía fluye libremente. Cuando alcanzamos este nivel, recuperamos en un sentido, la juventud olvidada de nuestra mente. La claridad, la frescura y la alegría que siempre estuvieron ahí de manera natural se traducen en atención sensible y respuestas cálidas.

Muchos simpatizantes Sakya del vacío propio, también hablan del gozo como una fuente para las apariencias que manifestamos. Estos maestros se enfocan, sin embargo, en el gran gozo que caracteriza la comprensión de que la luz clara de la mente está naturalmente libre de todos los modos absurdos de existencia.

Esta presentación del gozo natural también es apropiado para obtener una sensibilidad equilibrada. Muchas personas sufren de baja auto-estima. Algunas hasta se sienten culpables si son felices. Dicha auto-desaprobación bloquea la sensibilidad a sus propias y verdaderas cualidades evitando que pueda atender las de otros. Sin embargo, no existimos de la detestable manera que proyecta nuestra confusión. por lo tanto, no tenemos razón para sentirnos culpables por estar a gusto y felices con nosotros mismos. De hecho, la felicidad, es el estado natural de la mente. Cuando comprendemos este punto, automáticamente nos sentimos aliviados y alegres. El sentirnos bien con nosotros mismos nos lleva de manera natural a sentirnos a gusto con otros, a ser sensibles ante su situación y a sentirnos seguros para ayudar en lo que nos puedan necesitar.

### **Ejercicio 9: Acceso a los Talentos Naturales de Nuestra Mente y Nuestro Corazón**

La primera fase de este ejercicio comienza mirando a una fotografía o simplemente pensando en alguien con quien tengamos una relación cercana. Puede ser un amigo, un pariente o un colega del trabajo. Tratamos de relajar nuestra tensión muscular y de silenciar nuestra mente de pensamientos verbales e imágenes, usando la el método de la respiración de soltar y la imagen de escribir en el agua.

Entonces tratamos de tomar conciencia de las preconcepciones que tenemos sobre la persona, sobre nuestra relación y sobre nosotros mismos. Tratamos de traer a nuestra mente cualquier juicio asociado que hacemos como: “Eres tan flojo y desconsiderado”, “¿No te interesa nuestra relación?” o “Siempre tengo la razón”. Tomando en cuenta que nadie permanece igual por siempre (los contenidos de la experiencia siempre están cambiando), tratamos de soltar estas preconcepciones y juicios. Imaginamos que nos abandonan lentamente con nuestra respiración mientras exhalamos suavemente. Alternativamente o adicionalmente, podemos imaginarlas disolviéndose automáticamente como escribiendo en el agua.

A continuación, tratamos de tomar conciencia de los papeles que sentimos que cada uno debemos representar hacia el otro. Estos pueden incluir: “Tú tienes que ser la secretaria eficiente”, o “ Yo tengo que ser la madre perfecta para ti”. También tratamos de caer en cuenta de las expectativas que tenemos, como: “Siempre tienes que estar disponible para mí”, o “Siempre tengo que limpiar lo que dejas sucio”. Luego nos recordamos a nosotros mismos que el vivir tratando de representar un papel fijo es imposible. Nadie existe en términos de representar un papel. Cada quien es simplemente un ser humano. El caer en cuenta en esto, tratamos de liberar a esta persona y a nosotros mismos de estos papeles a representar (proyectados) y de las expectativas esperadas asociadas. Hacemos esto una vez más, tanto tratando de exhalarlas o dejando que se disuelvan naturalmente como escribiendo en el agua. Durante este proceso, tratamos de sentir que niveles cada vez más profundos de tensión física, mental y emocional se sueltan y niveles cada vez más sutiles de estrés se disipan lentamente. Entramos en un estado de alivio profundo y tranquilo.

Por último, tratamos de notar cómo nos sentimos de manera natural en este estado que se aproxima a uno de luz clara. Si hemos traído a la superficie nuestras principales preconcepciones y por lo menos las hemos liberado parcialmente, automáticamente nos sentimos cálidos, alegres y abiertos hacia esa persona. Estamos atentos y tenemos interés de manera natural, y no sentimos dudas ni ansiedad en responder con cualquier palabra o acción que parezcan apropiadas. Tratamos de permanecer en este estado por varios minutos. Los maestros tibetanos lo llaman “el lugar de descanso de los yogis”.

A continuación repetimos el ejercicio mientras miramos la foto de un extraño de una revista o mientras miramos la foto o pensamos en alguien a quien apenas conozcamos. Tratamos de hacernos conscientes y luego de desechar la imagen pública que nos sentimos obligados a mantener, especialmente cuando nos encontramos con alguien por primera vez. También tratamos de soltar nuestras preconcepciones acerca de los extranjeros o los extraños, tratamos de descansar en la sensibilidad naturalmente equilibrada hacia la persona, que este proceso relajante trae de manera automática. Luego, seguimos el mismo procedimiento mientras nos enfocamos en alguien que nos disgusta.

Practicamos la segunda fase del ejercicio, primero, mientras nos sentamos en círculo con el grupo. Enfocándonos en las personas que están dentro de nuestro campo visual, tratamos de soltar todos los conceptos y la tensión que podamos tener por estar en general con gente. Luego, repetimos el procedimiento frente a una sucesión de compañeros. Tratamos de soltar las múltiples preconcepciones, censuras, papeles a representar y expectativas que sean específicas a la relación que tengamos con cada uno de ellos. Es importante el practicar con la variedad más amplia de personas posible. Lo mejor es trabajar con personas de cada sexo de tres generaciones: la nuestra, una menor y otra mayor que nosotros. Para cada categoría,

tratamos de practicar con alguien con los mismos antecedentes sociales, nacionalidad o raza que nosotros y luego con alguien diferente. Aún más, dentro de cada sub-categoría, tratamos de trabajar primero con alguien que conocemos y luego con un extraño. Hasta podemos practicar con un perro o un gato. Tenemos que sacudirnos bien todas las ideas fijas. Si no contamos con tal diversidad de personas en nuestro grupo, podemos usar fotos de una revista.

Durante la tercera fase, dirigimos la práctica a nosotros mismos, primero mirándonos en un espejo y luego sin espejo. En este momento es crucial el tratar de traer a la superficie las preconcepciones y expectativas que tenemos hacia nosotros mismos y los roles y juegos que llevamos a cabo en nuestra vida. Necesitamos soltarlos todos. Concluimos enfocándonos en la serie de fotos de nosotros mismos. Cuando dejamos los juicios, encontramos que somos naturalmente más cálidos, abiertos y sensibles hacia nosotros que como éramos en el pasado, como somos ahora y podríamos ser en el futuro.

## **10 Aplicación de los Cinco Tipos de Conciencia Profunda**

### **Descripción Básica de los Cinco Tipos de Conciencia Profunda**

Una facultad adicional de la luz clara de la mente más sutil, es que está naturalmente dotada de cinco tipos de conciencia profunda como parte de nuestra red innata de conciencias profundas. Estas cinco son un tema discutido principalmente en la clase más alta de trantra, *anuttarayoga*. Las tradiciones Nyingma y Kagyu, las correlacionan con la naturaleza búdica y proveen la mayoría de los detalles. Como ingredientes cruciales para una sensibilidad equilibrada, las cinco comprenden lo que hasta ahora hemos llamado “entendimiento”. Son (1) la conciencia cual espejo, (2) la conciencia de igualdades, (3) la conciencia de individualidades, (4) la conciencia de ejecución, y (5) la conciencia de la realidad (*dharmadhatu*).

Las cinco conciencias, como la mente, son actividades mentales dirigidas a un objeto. Más específicamente, cada una es una manera de ocuparse en el objeto. Así, de manera más completa, las cinco son: (1) percibir los detalles de un objeto de la manera que lo hace un espejo, (2) percibir cómo es que el objeto es igual a otros en muchos aspectos, (3) percibir el objeto como algo individual y único, (4) percibir como llevar a cabo algún propósito relacionado con el objeto, y (5) percibir la realidad del objeto.

Como otros talentos naturales de la luz clara de nuestra mente, los cinco tipos de conciencias tienen niveles de base, camino y niveles de resultado. Para desarrollar una sensibilidad equilibrada, necesitamos reconocer en nuestra experiencia el nivel base y entonces cultivar el del camino para alcanzar por lo menos una aproximación de su resultado.

### **Conciencia Cual Espejo**

Todos tenemos el nivel base de la conciencia cual espejo. Esto es así porque la conciencia mental o sensorial de todos, toma todos los detalles del objeto al que se dirige. La palabra “espejo” en este término técnico, no implica el que esta conciencia se limite a la esfera visual. La conciencia cual espejo también funciona con nuestros sentidos del oído, olfato, gusto y el sentir sensaciones físicas, así como con nuestro “sentido mental” de sentir emociones.

El término “espejo” tampoco implica que nuestra conciencia mental o sensorial refleje información. Meramente toma la información como una cámara de video o un micrófono. Así

es que cuando nos enfocamos en un artículo en un campo mental o sensorial, no sólo percibimos ese artículo sino que también tomamos todos sus detalles. Cuando miramos a la gente a la cara, por ejemplo, también vemos sus ojos y su nariz. Es más, esta actividad mental no requiere verbalización. Vemos todas estas características sin necesidad de decir en voz alta o en silencio “ojos” o “nariz”.

Aunque tomamos toda la información de nuestro campo sensorial y mental, nuestra conciencia cual espejo, actualmente, no produce todos los resultados de que es capaz. Esto es así, porque los factores mentales de soporte que la acompañan, como la atención y el interés, tampoco funcionan, actualmente, en su nivel óptimo. Esto, en consecuencia, se debe al poco interés o débil concentración que tenemos. Por ejemplo, nuestra atención puede estar dividida por pensamientos o emociones de auto-absorción. Aún más, nuestro interés o preocupación pueden ser meramente por curiosidad o meramente académicas. Con frecuencia los resultados de estas deficiencias es que somos insensibles ante lo que vemos, oímos o sentimos. Ni respondemos ni nos acordamos qué es lo que hemos percibido.

Para beneficiar a otros y a nosotros mismos más plenamente, necesitamos notar, con interés sincero y amoroso, toda la información que nuestros sentidos y mente toman de manera natural con la conciencia cual espejo. Notar significa entender la presencia de una característica particular o de un detalle de algo. Es un factor mental, o actividad mental, que puede acompañar al ver, oír, oler, probar o sentir física o emocionalmente esa característica.

El ver gente y notar la presencia de varios aspectos es un componente importante de una sensibilidad equilibrada y lleva a un mayor entendimiento. Por ejemplo, podemos decir mucho de una persona cuando notamos su expresión facial, las líneas de su cara, como llevan su cuerpo, que tan calmadas o inquietas están, y si nos miran o no durante una conversación. También podemos aprender mucho sobre ellas observando que tan sanas o poco sanas lucen, que tan frescas o cansadas son sus apariencias, que tan limpias o sucias están, cómo visten, C observando llevan su cabello, que tanto maquillaje o joyería usan. Siempre que vemos gente, vemos todos estos detalles. Solamente necesitamos poner atención y notarlos.

De manera similar, cuando escuchamos hablar a las personas, podemos decir mucho sobre ellas, no sólo por oír las palabras que dicen, sino también por notar el tono emocional en sus voces y el volumen, velocidad y claridad de expresión. El estilo gramatical de la persona, y su acento, también nos revelan información. Aún más, podemos aprender mucho de nosotros mismos si tratamos de notar las complejas emociones y sentimientos que están comprendidos en nuestros estados de ánimo.

En el nivel del camino, podemos trabajar con nuestra conciencia cual espejo para derivar el mayor beneficio de la misma. Hacemos esto a través de extender el campo de acción de esta conciencia y a través de edificar nuestro interés y concentración. Consecuentemente, notamos cada vez más información acerca de lo que vemos, oímos, o sentimos. En el nivel resultante, un Buda nota, con una actitud considerada hacia todo, cada detalle de información que su conciencia cual espejo tome. Este es nuestro objetivo ideal.

### **Conciencia de Igualdades**

Cuando percibimos algo, no sólo tomamos información, sino que naturalmente organizamos esa información en patrones para que podamos procesar, comprender y responder a dicha información. El organizar información en patrones es la función de la conciencia de

igualdades, o conciencia igualadora. Todos tenemos esta conciencia en su nivel base. Por ejemplo, cuando vemos gente, nuestra conciencia cual espejo toma la forma de su cuerpo. Cuando caemos en cuenta de esta característica física, la comparamos con nuestro conocimiento previo y comprendemos que esta forma es similar a otras que hemos visto. Consecuentemente, vemos gente con el entendimiento de que caen en la categoría común de ser delgados o gordos. No necesitamos verbalizar este hecho para ver a la gente con este entendimiento.

La conciencia igualadora funciona de manera similar cuando nos enfocamos en una o en varias personas a la vez y si las miramos, escuchamos o pensamos en ellas. Sin embargo, cuando más de una persona está involucrada, también caemos en cuenta de que son iguales la una a la otra al compartir algunas características. También podemos estar conscientes de que ellas y nosotros podemos ser iguales en algunos aspectos. Aún más, la conciencia de las igualdades puede tocar hechos físicos obvios como el peso o algunos menos obvios como el estar a dieta.

La conciencia de las igualdades no opera a su nivel más alto cuando su campo de acción se ve limitado. Su campo de acción varía de acuerdo a qué tantos detalles notamos y qué tantos hechos conocemos acerca de alguien o de algo. También depende del rango de personas u objetos que consideremos compartiendo estos hechos. Por ejemplo, supongamos que estamos esperando en fila para pagar en el supermercado detrás de varias personas. Cuando las miramos, vemos que cada una de ellas está de igual manera que nosotros esperando su turno. Pero, si no notamos que cada uno de nosotros probablemente también tiene otras cosas que hacer, podemos pensar que somos los únicos que tienen prisa. Entonces nos impacientamos y enojamos. La conciencia de igualdades nos permite ver lo que tenemos en común con otros para que podamos relacionarnos con ellos más sensiblemente.

Hay otros hechos sobre la gente que son más básicos que el tener prisa y que pueden aplicarse a todos. Comúnmente no vemos a todos como iguales en cuanto a su deseo de ser felices y de no sufrir, y tampoco vemos a todos como iguales en cuanto a tener el mismo derecho de ser felices y de no sufrir. Como consecuencia, no nos relacionamos con todos con el mismo interés, atención, amor o respeto. Un Buda ve a todos como iguales en el hecho de que todos comparten los mismos deseos y tienen los mismos derechos, todos tienen los mismos potenciales de crecimiento, y todos existen de la misma manera. Si deseamos lograr una sensibilidad equilibrada perfecta, necesitamos tener la conciencia profunda de que todos los seres, inclusive nosotros, somos iguales de modo profundo y extenso.

También necesitamos dirigir nuestra conciencia de igualdades para ver patrones en nuestro comportamiento destructivo y en el de otros. Si no podemos reconocer los patrones de actitudes perturbadas que son el combustible para nuestro estruendo emocional, no podemos comenzar a responder sensiblemente con pasos apropiados para llegar a ser más equilibrados.

### **Conciencia de Individualidades**

Cuando percibimos personas u objetos, no sólo estamos C en de manera natural de cómo son iguales a otros en ciertos aspectos, sino que también estamos C de su individualidad. Por ejemplo, podemos ver una clase de adolescentes indisciplinados como a unos pelafustanes. Sin embargo, simultáneamente también podemos ver a cada persona en la clase como individuos: Juan, María, o Francisco. No necesitamos verbalizar o aún conocer sus nombres para verlos como individuos.

La conciencia de individualidades, o conciencia individualizadora, es esencial para una sensibilidad equilibrada. Por ejemplo, al estar parados entre una multitud en un tren subterráneo, con frecuencia perdemos de vista esta conciencia y nos volvemos insensibles a otros. Sin embargo, la gente no existe sólo como otra cara en la multitud o sólo como otro miembro de una minoría étnica a quien debemos temer. Todos en el tren subterráneo son individuos. Cada uno tiene familia y vida privada, vida de trabajo e historia personal. El ver a cada quien con este entendimiento nos permite respetarlos como individuos. Esto, a su vez, nos permite una reacción más sensible y equilibrada hacia cada uno. Como Budas, veríamos a toda la gente de esta manera, siempre y en cualquier lugar.

Cuando estamos conscientes de los patrones en el comportamiento neurótico de otros y en nuestra propia conducta neurótica, también necesitamos ver la individualidad de cada manifestación. Ya que de otra manera, podemos responder con una respuesta-patrón que no es adecuada a esa ocasión particular. Aunque dos eventos pueden tener el mismo patrón en común, nunca son idénticos. Situaciones diferentes requieren respuestas diferentes.

### **Conciencia del Logro**

El cuarto tipo de conciencia es qué hacer para llevar a cabo algo y cómo hacerlo. Todos tenemos un nivel básico de esta conciencia. Cuando tenemos hambre y vemos comida en nuestro plato, por ejemplo, automáticamente sabemos qué hacer y cómo hacerlo. No necesitamos verbalizar este conocimiento para ejecutar nuestro cometido.

Con este tipo de conciencia, también sabemos cómo relacionarnos con varias personas y situaciones. Cuando cuidamos a un bebé, por ejemplo, sabemos como actuar y como hablar. También sabemos como comportarnos cuando estamos con adultos. No relacionarnos de manera idéntica con bebés y con adultos, significa que somos flexibles de manera natural. Respondemos de manera diferente de acuerdo a lo que es apropiado.

Sin embargo, en este momento, esta conciencia no está funcionando a su nivel más elevado. Podemos a veces tratar a nuestro hijo adulto como si fuera un niño de doce años. En otros momentos podemos no saber en absoluto cómo relacionarnos con alguien. Como un Buda, sabríamos como relacionarnos de manera perfecta con todo mundo.

La conciencia del logro, se vuelve más hábil entre más ampliamos el campo de acción de los tres tipos anteriores de conciencia. Por ejemplo, cuando nos encontramos con un amigo, y con la conciencia cual espejo notamos que tiene una expresión preocupada, podríamos ver el patrón de emociones contrariadas con la conciencia de igualdades. Con la conciencia de individualidades, podríamos considerar esto como un evento al que tiene derecho y tomarlo en serio. No lo tomaríamos sólo como otro berrinche. Basados en esto y en un interés cariñoso, responderíamos apropiadamente con la conciencia del logro, por ejemplo, consolando y calmando a la persona.

### **Conciencia de la Realidad**

Cada fenómeno tiene dos hechos o naturalezas que constituyen su realidad. Estos, generalmente son llamados las “dos verdades”. Son el hecho convencional de lo que el fenómeno es y el hecho más profundo de cómo existe. En un nivel base, la conciencia de la realidad de algo o alguien es la conciencia de lo que es o de quien es. Por ejemplo, cuando vemos a nuestro hijo pequeño haciendo un berrinche, la conciencia cual espejo y la

conciencia de igualdades nos proveen de la información y de los patrones. Estas permiten que la quinta conciencia señale que es un niño varón y que se está portando como un malcriado. Dependiendo de qué tanta información notemos, también podemos darnos cuenta de su realidad como alguien que está muy cansado. Independientemente de su terrible comportamiento, quiere cariño, no quiere ser regañado, como tampoco lo querríamos nosotros si estuviéramos en su lugar. Nuestra conciencia de su individualidad y de cómo ejecutar algo significativo puede permitirnos relacionarnos adecuadamente y llevarlo a dormir. Sin embargo, para seguir siendo de ayuda, también necesitamos estar conscientes de la esfera más profunda de su realidad.

Al aprender más sobre su realidad, vemos que el chico no tiene una identidad fija de malcriado. La situación está abierta. Puede actuar de manera diferente mañana, y después de todo, no siempre va a ser un niño y a necesitar supervisión. Dicha conciencia nos da la flexibilidad para relacionarnos con el niño de manera creativa mientras crece, sin las ataduras de preconcepciones o maneras de responder fuera de época. Si nuestro objetivo es una sensibilidad equilibrada, necesitamos expandir nuestro campo de acción de nuestra esfera de la realidad. Como un Buda, conoceríamos todos los hechos acerca del chico, en todos los niveles, y nos mantendríamos conscientes de cada uno de ellos simultáneamente y en todo momento.

### **Los Cinco Tipos de Conciencias Profundas como una Red Integral**

El anuttarayoga tantra explica que los cinco tipos de conciencia profunda totalmente funcionales forman una red que comprende cada momento de experiencia de un Buda. Esto sugiere que la sensibilidad equilibrada también requiere el funcionamiento conjunto y armonioso de las cinco conciencias profundas como una red integral. Una red es un sistema no lineal: cada componente opera de manera simultánea, conectado y sustentado con cada uno de los demás. Es difícil, sin embargo, examinar a fondo la manera exacta en la que un sistema así opera. Por lo tanto, para apreciar la necesidad de todas sus partes y la manera en que se complementan unas con a otras, simplificaremos el sistema a un modelo lineal. Cuando entrenamos para realzar nuestros cinco tipos de conciencias, trabajaremos primero con una forma a la vez y luego trataremos de fusionarlas en una red.

Consideremos el ejemplo del trabajo para sobreponer una depresión. Cuando estamos deprimidos, necesitamos tomar, como un espejo para emociones, todos los detalles de lo que sentimos. Usando la conciencia de igualdades, compararíamos esta información con lo que hemos experimentado con anterioridad, para ver patrones. Con la conciencia de la realidad, identificaríamos el patrón y sabríamos que estamos contrariados por algo.

Sin tomar la escena como que una vez más estamos turbados y deprimidos, respetaríamos el ser únicos con la conciencia de individualidad. Para identificar las características únicas, nos conectaríamos una vez más con la conciencia de la realidad. Esto nos permitiría responder adecuadamente. Con la conciencia del logro, nos relacionaríamos con nuestro estado de ánimo como con algo con lo que deseamos relacionarnos. Nuestra energía se elevaría ante la ocasión y confiaríamos una vez más en la conciencia de la realidad para identificar específicamente qué hacer. Finalmente, con la conciencia de la realidad más profunda, sabríamos que aunque podemos estar deprimidos ahora, esto no es nuestra identidad inherente y permanente en nosotros. Entendiendo esto, estamos tratando sin juicios de cambiar nuestro estado de ánimo



### **Ejercicio 10: Aplicación de los Cinco Tipos de Conciencia Profunda**

Como no es fácil dirigir la conciencia cual espejo a imágenes mentales de personas, vamos a practicar la primera fase de este ejercicio solamente mientras miramos fotografías. Comenzamos por enfocarnos en una foto de familia o en una foto de un grupo de amigos. Como en los ejercicios anteriores, tratamos de silenciar nuestra mente de historias mentales, preconcepciones, y censuras no verbales. Estando en un estado más sutil y aquietado, podemos automáticamente sentir cierta cantidad de cálido interés. Necesitamos elevar ese sentimiento. Este es el contexto para aplicar los cinco tipos de conciencias profundas. Lo mejor es repetir, en forma abreviada, la segunda parte del Ejercicio Dos y tratar de generar auténtico interés a través de la línea de razonamiento:

Cada uno de ustedes es un ser humano y tiene sentimientos igual que yo.

Tu estado de ánimo afectará nuestra interacción tal como lo hará el mío.

El cómo te trate y lo que te diga afectará aún más tus sentimientos, tal como tu trato y tus palabras hacia mi afectarán los míos.

Por lo tanto, así como yo espero que te intereses por mi y por mis sentimientos en nuestra interacción, yo me interesaré por ti y tus sentimientos.

Una vez que sinceramente sintamos interés por estas persona, tratamos de enfocarnos en cada una de ellas con la conciencia cual espejo. Como una cámara de video, tratamos de tomar toda la información que vemos, sin comentarios y sin inventar historias en nuestra mente. Siguiendo esto, tratamos de ver varias personas a la vez, en diferentes combinaciones con la conciencia de igualdades. Específicamente con la conciencia de igualdades y de la realidad unidas, tratamos de verlas a todas como iguales en querer ser felices y no querer sufrir nunca. Basados en esta consideración sincera, tratamos de sentir amor igualitario, compasión y apertura a todas ellas. A continuación, tratamos de ver a cada una con conciencia de su individualidad. Tratamos de acompañar unir esto con respeto por cada uno como individuo, sin ni siquiera decir su nombre.

Luego, tratamos de enfocarnos con la conciencia del logro. Específicamente con las conciencias del logro y de la realidad unidas, tratamos de ver con el entendimiento de cómo relacionarnos con cada uno. Por ejemplo, podemos imaginar estar a la mesa con todo el grupo. No tendríamos ninguna dificultad en mirar a uno por uno y saber C por uno hablarle a cada uno de acuerdo a su edad, sus intereses y su personalidad. A continuación, tratamos de aplicar la conciencia de la realidad más profunda. Tratamos de ver a cada uno, no sólo como nuestra hermana, padre, hijo o amigo, sino también como alguien abierto a ser muchas cosas. Aunque la persona pueda ser ahora un niño con ciertos intereses, él o ella crecerán y cambiarán en los años venideros. Tratamos de ver al niño como abierto a todas las posibilidades.

Por último, tratamos de familiarizarnos con estos estados mentales y tipos de conciencias, usando las siete frases clave: “sin historias”, “interés sincero”, “cámara de video”. “iguales”. “individual”. “relacionarse”. y “abierto”. Primero, trabajamos con un estado mental o un tipo de conciencia cada vez, mientras repetimos la secuencia varias veces. Luego, tratamos de combinar un número cada vez más grande de estos estados, usando primero dos frases, luego tres, y así, hasta que podamos establecer una red integral de todos los siete estados mentales.

A continuación, ponemos, junto a la foto de nuestras personas queridas la foto de un extraño de una revista y repetimos el ejercicio. Aunque no conocemos al extraño personalmente, de

cualquier manera, basados en la conciencia cual espejo, por su apariencia, tenemos una idea de cómo relacionarnos con las conciencias del logro y de la realidad unidas. De cualquier manera, sabemos como relacionarnos con extraños en general. Como paso final para esta primera fase, ponemos junto a estas dos fotos, una de alguien que nos desagrade y repetimos el procedimiento una vez más.

Durante la segunda fase del ejercicio, nos sentamos con nuestro grupo en un círculo. En cada paso, tratamos de ver a cada persona en turno con una mente quieta, con interés cariñoso, y con uno de los cinco tipos de conciencias, usando las siete frases clave, como hicimos antes. Aquí, es especialmente útil el repetir la frase clave también para la generación inicial de cada tipo de conciencia, y ocasionalmente alternar con “sin historias” e “interés cariñoso”. En prácticas de grupo, el mirar a cada persona primero con interés cariñoso, ayuda a evitar que al ser objeto de la conciencia cual espejo la persona se sienta intimidada por una mirada inquisitiva.

Para la conciencia de igualdades, miramos a dos o tres personas a la vez y meramente las vemos con el mismo interés. Lo dejamos así, sin complementar, esta conciencia con la conciencia de la realidad. En otras palabras, no necesitamos identificar las maneras en las que las personas son iguales, o pensar en las maneras en que son diferentes. Similarmente, para la conciencia individualizadora, simplemente consideramos a cada persona como un individuo sin identificar los factores que definen su individualidad. Más adelante, para la conciencia del logro, meramente extendemos nuestra energía a la persona con el profundo deseo de relacionarnos con ella. Estamos dispuestos a ir más allá de la mitad del camino para encontrarnos con la persona. Aquí, no necesitamos identificar la mejor manera en la que nos podamos conectar. Con la conciencia de la realidad nos enfocamos, no sólo en el hecho de que cada persona está abierta al cambio, sino también en nuestra propia flexibilidad y apertura hacia ella.

Cuando tratamos de combinar los siete estados mentales, ya no miramos alrededor del círculo sino que nos enfocamos en un grupo particular de dos o tres personas para la ronda completa. Cuando repetimos este paso para la integración, podemos escoger a otro grupo de personas.

Comenzamos la tercera fase sentándonos con varias personas frente a un espejo grande. Al ver nuestra imagen en un grupo y caer en la cuenta de que somos iguales a otros, puede ser una experiencia poderosa y valiosa. Pasamos por los pasos del ejercicio como en la segunda fase.

Luego, nos sentamos solos sin espejo. Después de tratar de generar silencio mental y una cálida y suave sensación de interés hacia nosotros mismos, dirigimos la conciencia cual espejo a los sentimientos y emociones que estemos experimentando en ese momento. Tratamos de hacernos conscientes de los complejos factores que están comprendidos en el momento pero sin comentarios mentales. Esta parte del ejercicio es más efectiva cuando se practica al comienzo de una nueva sesión cuando los sentimientos del día todavía dan color a nuestro estado de ánimo. Necesitamos incluir como parte de lo que notamos cualquier sentimiento de censura que podamos tener en el momento hacia nosotros mismos. También necesitamos incluir el no sentir nada, si ese es nuestro estado presente.

Con la conciencia igualadora, vemos nuestros sentimientos presentes como iguales a cualquiera otros que hayamos experimentado, sólo son sentimientos, ni más ni menos. Esto

nos permite encararlos con ecuanimidad, libre de temores. Empatamos la conciencia igualadora con la conciencia de la realidad y tratamos de ver e identificar los patrones en nuestros sentimientos y emociones. Sin embargo, con la conciencia individualizadora, reconocemos que lo que estamos experimentando ahora es único. Con la conciencia del logro emparejada con la conciencia de la realidad, tratamos de ver cómo relacionarnos con eso que sentimos. Posiblemente necesitamos ser más amables con nosotros mismos, o más firmes para levantarnos de la depresión. Finalmente, con la conciencia de la realidad más profunda, tratamos de no identificarnos sólidamente con nuestro estado de ánimo del momento. Vemos que nuestros estados de ánimo y nosotros mismos estamos abiertos al cambio. Usamos las siete frases clave para asimilar y formar una red integral de estos estados mentales y tipos de conciencias.

A continuación, arreglamos frente a nosotros la serie de fotografías de diferentes etapas de nuestra vida. Primero, dirigimos la conciencia cual espejo a los sentimientos que descubrimos en cada una de ellas. Luego, repetimos el procedimiento que usamos para enfocarnos en nuestro estado de ánimo del momento para trabajar con los otros cuatro tipos de conciencias. Concluimos tratando de dirigir la conciencia igualadora para atendernos con la misma calidez el resto de nuestra vida.

La aproximación Karma Kagyu a los cinco tipos de conciencias en su sistema específico de conciencias profundas (*namshey yeshey*) sugiere un paso final enfocado a nosotros mismos. Podemos practicarlo mientras nos sentamos tranquilamente sin ningún apoyo. Primero, con la conciencia cual espejo, nos abrimos a todo el campo de acción de nuestra personalidad, en el sentido de que nos aquietamos y reflejamos su fundamento, la luz clara de nuestra mente. Como la luz clara de la mente está libre de pensamientos conceptuales, mantenemos la conciencia de la realidad más profunda al enfrentarnos a nuestro carácter sin censura o historias. Al poner nuestra personalidad en foco, aplicamos la conciencia igualadora para tener igual interés en todos sus aspectos, de esta manera mantenemos la ecuanimidad.

A continuación, con la conciencia individualizadora, nos enfocamos en un aspecto específico de nuestro carácter. Con la conciencia del logro, extendemos nuestra energía para tratarlo. Finalmente, con la unión de las conciencias del logro y de la realidad, vemos cómo relacionarnos a este aspecto y cómo llevarlo a nuestra vida cotidiana de una manera práctica. Al reconocer sus facultades y sus deficiencias, tratamos de identificar métodos para elevar los primeros y eliminar, o por lo menos minimizar, los últimos. Podemos repetir esta parte del ejercicio redireccionando nuestra atención a otras facetas de nuestra personalidad.

### **Parte III: Desaparición de la Confusión Acerca de las Apariencias**

#### **11 Validación de las Apariencias que Percibimos**

##### **Exposición del Problema**

La actividad mental básica en cada momento de nuestra experiencia es la de producir objetos mentales y simultáneamente ocuparnos en ellos. Sin embargo, si el objeto real que percibimos con la conciencia como espejo es meramente una apariencia que crea nuestra

mente, esto despierta una incógnita. ¿Cómo sabemos que la interpretación de la realidad que hace nuestra conciencia de lo que vemos o escuchamos es verdad?

Por ejemplo, supongamos que notamos una expresión en la cara de nuestro amigo y nuestra mente lo hace aparecer como si él o ella está enojado con nosotros. ¿Cómo podemos saber que lo que percibimos es correcto, para que podamos responder con la conciencia del logro?. Después de todo, nuestra paranoia puede hacer que alguien aparezca como desaprobándonos cuando a esa persona simplemente le duele el estómago. Esto fácilmente puede causar que hagamos el ridículo.

### **Confirmación de la Validez Convencional de lo Que Sentimos**

El maestro budista indio del siglo VI, Chandrakirti, explicó tres criterios para validar cualquier percepción. Primero, lo que percibimos necesita ser bien conocido en el mundo. Por ejemplo, cuando la gente se enoja y desaprueba a alguien, puede fruncir el ceño y torcer la boca. Sin embargo, esta convención, no es universal. En algunas sociedades, la gente muestra su desaprobación alzando las cejas y haciendo el sonido “tsk”. Los perros, por otro lado, gruñen. Con la conciencia de igualdades, necesitamos correlacionar lo que vemos o escuchamos con la convención social apropiada. También necesitamos aplicar la conciencia de las igualdades para comparar lo que vemos con el patrón de comportamiento personal del individuo. Esto nos dice si nuestro amigo generalmente expresa de esa manera su enojo.

Segundo, lo que percibimos no debe ser contradicho por una mente que de una manera válida ve los hechos convencionales de la realidad: o sea lo que las cosas son. Por lo tanto, antes de aplicar el primer criterio, posiblemente necesitemos acercarnos más o ponernos los lentes. Necesitamos asegurarnos de que lo que vemos no está distorsionado por la distancia o por mala vista. Si no hay nada malo con nuestra conciencia como espejo y lo que percibimos entra correctamente en el patrón, necesitamos corroborar nuestra conclusión con otra evidencia. Podemos confiar en una siguiente observación o conversación con nuestro amigo y con otros cercanos a él (o ella).

El enojo surge de una amplia lista de causas y circunstancias. Estas incluyen el carácter emocional de alguien, su familia y sus antecedentes sociales, y un incidente que sirva de chispa para encender el enojo. Todo lo que surja de causas y circunstancia produce efectos. Por eso, si nuestro amigo está enojado con nosotros, él o ella puede hacer esto o aquello y respondernos de ésta o ésta otra manera. Esto sucederá esté nuestro amigo consciente o no de su enojo y esté dispuesto o no a discutirlo. Necesitamos buscar más evidencia con la conciencia como espejo e identificar los patrones con la conciencia de las igualdades.

Resumiendo, la habilidad para producir un efecto, distingue si lo que percibimos convencionalmente es o no es una completa invención de nuestra imaginación. De ahí que, con estos dos primeros criterios discriminemos entre apariencias correctas y distorsionadas y entre entendimientos correctos y distorsionados de lo que las apariencias correctas significan convencionalmente. Sin embargo, esto sigue siendo insuficiente.

Supongamos que la apariencia que percibimos del ceño fruncido de nuestro amigo es correcto, que no es una distorsión debida a nuestra mala vista o a iluminación insuficiente. Supongamos también que la persona viene de una sociedad que comparte la costumbre de mostrar esta expresión cuando hay enojo. Aún más, siguiendo estas convenciones, es un comportamiento normal en nuestro amigo cuando se encuentra en ese estado de ánimo.

Todavía más, supongamos que ya hemos verificado otra evidencia. Nuestro amigo nos echó fuego por los ojos cuando llegamos y se quedó callado cuando lo saludamos. Por lo que nuestro entendimiento y etiqueta del significado de su mirada son correctos. Nuestro amigo está en verdad enojado con nosotros, y no sólo le duele el estómago. Aún así, puede parecernos como una persona ridícula que siempre está enojada y molestando. En consecuencia podemos reaccionar exageradamente y también enojarnos. La apariencia que produce nuestra mente no debe ser contradicha por una mente que percibe válidamente los hechos más profundos de la realidad: el cómo existen las cosas.

### **Validación del Hecho Más Profundo de la Realidad de Acuerdo con la Postura del Vacío Propio**

De acuerdo a la postura del vacío propio, como lo explica la tradición Gelug, el hecho más profundo de la realidad es que todo existe vacío de maneras fantasiosas e imposibles de existencia. A menos que seamos un ser iluminado, nuestra mente crea automáticamente apariencias engañosas de cómo es nuestro amigo. Luego mezcla una manera de existencia que no corresponde con la realidad, con otra que sí lo hace. En otras palabras, nuestra mente fabrica la apariencia de un modo imposible de existencia, como la de una persona verdaderamente ridícula. Y luego la proyecta a la apariencia de nuestro amigo como realmente es, simplemente como una persona que se encuentra, por el momento, enojada con nosotros por determinadas causas y circunstancias. Cuando creemos que la proyección de nuestra fantasía se refiere a algo real y que nuestro amigo realmente es de la manera que nuestra mente, engañosamente, lo hace aparecer, reaccionamos exageradamente. Por lo tanto, necesitamos emplear el tercer criterio para validar si realmente existe lo que percibimos.

Examinemos este punto de vista más de cerca. La apariencia confusa que produce nuestra mente cuando vemos la visión de la cara fruncida de nuestro amigo, es que él o ella es *realmente* una persona enojona y ridícula. Nuestro amigo aparece como alguien que *siempre* se pone furioso ante las cosas más triviales, que no tiene remedio y que *nunca* va a cambiar. No aparece como si sólo estuviéramos colocando la etiqueta correcta a la expresión que vemos con el significado de que en este momento nuestro amigo está enojado. Ni tampoco aparece simplemente como que nuestro amigo, enojado en este momento, es meramente lo que esta etiqueta significa, basada en su expresión facial, y en varias causas y circunstancias. Sino que aparece como si fuera una característica inherente en nuestro amigo, que le da la apariencia de identidad concreta de una “persona *realmente* enojona y ridícula” como una falla permanente de su carácter.

Supongamos que nuestro amigo realmente existiera con una característica inherente que pudiéramos encontrar, que lo volviera una persona *realmente* enojona. Eso haría que nuestro amigo estuviera enojado continuamente, siempre, sin importar lo que pudiera pasar o lo que pudiéramos hacer. Esto es absurdo. No importa que tan enojado o molesto pueda estar alguien en un momento dado, nadie existe así permanentemente.

Por lo tanto, si nuestra mente confusa produce la apariencia de nuestro amigo como inherentemente inmadura, que provoca que lo veamos con desaprobación, impaciencia y enojo, lo que percibimos queda invalidado por una mente que ve correctamente el vacío propio. Dicha apariencia no tiene punto de referencia con nada real. Aunque nuestro amigo pueda estar enojado con nosotros ahora, y pueda estar actuando de manera inmadura, nadie existe como una persona incorregible e inherentemente exageradamente sensible. Nadie existe con una falla permanente que lo haga mantener un rencor eterno cuando se ve molesto

o enojado. El comportamiento inmaduro y molesto de las personas surge dependiendo de causas y circunstancias. Cuando cambiamos las variables que afectan la situación, el comportamiento de la persona también cambia.

### **Validación de los Hechos Convencionales y Más Profundos de la Realidad de Acuerdo al Punto de Vista del Otro Vacío**

De acuerdo a la explicación del otro vacío que da la tradición Karma Kagyu, la luz clara de la mente más sutil, da surgimiento a nuestras experiencias. El contenido de cada momento de experiencia consiste en dos aspectos inseparables: el percibir algo y el algo que es percibido. Cuando nuestras experiencias son acompañadas por instintos de confusión, nuestra mente produce “apariencias dualistas”. El “hacer apariencias dualistas” causa que el aspecto percibido y el objeto percibido de una experiencia aparezcan como si fueran fenómenos totalmente separados y sin relación alguna. Parece como si nuestra mente estuviera en algún lugar “aquí dentro” mirando hacia afuera y la visión o apariencia que vemos estuviera “por allá” sentada, esperando que la veamos. Una mente tal, y un objeto mental tal, son fenómenos totalmente imaginarios. Una mente que válidamente percibe los hechos convencionales de la realidad, contradice a dicha apariencia confusa.

Las apariencias dualistas también son contradichas por una mente que válidamente percibe los hechos más profundos de la realidad, o sea, una mente que se percata del otro vacío. El otro vacío en el nivel más sutil de la actividad de la luz clara. Dicha actividad está vacía de los niveles burdos, como los que producen estas apariencias dualistas y aquellos que creen en ellas. El hecho más profundo de la realidad es que la actividad pura de este nivel más sutil solamente produce experiencias no-dualistas. Dicha actividad mental contradice todas las apariencias de dualismo.

Consideremos nuestro ejemplo anterior. Cuando nos encontramos con un amigo, la luz clara de nuestra mente da surgimiento a una apariencia de una visión de su cara y al verla. Bajo la influencia de los instintos de confusión, entonces, un nivel de actividad mental un poco más burdo, produce una apariencia dualista. El objeto y la mente en la experiencia parecen separarse en dos fuerzas opuestas. La cara de enojo parece ser algo verdaderamente molesto “allá afuera”, que nosotros, los inocentes espectadores “aquí dentro”, hemos tenido el infortunio de ver. Identificamos al objeto que aparece como un “tú” concreto y a la mente que lo percibe como a un “yo” concreto, confrontando a uno con el otro. Al creer que esta apariencia corresponde a la realidad, sentimos que no nos podemos relacionar con nuestro amigo. Pensamos que es una persona sin remedio, que siempre está enojada y molesta. También sentimos lástima por nosotros mismos como víctimas inocentes que siempre estamos atormentados injustamente por esta ridícula persona. Totalmente enfadados con estas confrontaciones, decidimos nunca volver a ver a nuestro amigo.

Si verificamos esta apariencia de dos facciones sólidas y oponentes, una “aquí dentro” y otra “allá afuera”, nos damos cuenta de que no concuerda con la realidad. Todo lo que ha ocurrido en el incidente ha sido el surgimiento de una experiencia, el ver una visión, y esta visión apareciendo como la cara de enojo de nuestro amigo. Por supuesto que esta visión ha surgido dependiendo de nuestro amigo, de nuestra mente y de nuestros ojos. Sin embargo, si respondiéramos de una manera equilibrada y sensible, necesitaríamos entender que la experiencia no está compuesta de algún héroe de tragedia enfrentándose al ataque de fuerzas sobrecogedoras enviadas por los dioses. Dicha visión de la experiencia es una total fantasía.

## **Aceptación de los Hechos Convencionales de la Realidad Que Válidamente Experimentamos**

Consideremos las implicaciones de los puntos anteriores para el desarrollo de una sensibilidad equilibrada. Por ejemplo, supongamos que nos vemos al espejo a primera hora en la mañana y nos vemos gordos y viejos, con un barro en la nariz. Sentimos repugnancia ante nuestra apariencia. ¿Qué opciones tenemos?

Necesitamos validar la precisión de lo que vemos. ¿Es totalmente imaginario? Verificamos la imagen y nuestra evaluación de la misma bajo varios criterios. Encendemos la luz y miramos al espejo más de cerca. ¿Es sólo la mala iluminación lo que nos hace vernos gordos? ¿Hemos incluido una sombra como parte de nuestra cara? Nos tocamos la nariz. Si hay un barro, debería producir el efecto de una cierta sensación física que sentimos en el dedo. Aún más, consideramos si en nuestra sociedad la aparición de canas definitivamente significa que estamos viejos, aún si hay quienes las tienen desde los treinta años. Podemos estar viejos comparados con un niño, pero ¿estamos viejos comparados con nuestra abuela?

Supongamos que descubrimos que lo que vemos en el espejo es preciso y no una creación de nuestra imaginación. Nuestra única alternativa es aceptar la realidad. Negar lo que vemos, nunca volver a vernos en el espejo o la aplicación ingeniosa de maquillaje en el barro y tinte en el cabello, no va a cambiar el hecho de que hemos experimentado una apariencia correcta. Nuestra cara está gorda, vieja y tiene un barro en la nariz. ¿La apariencia que vemos de nuestra cara después de aplicar cosméticos cambia el hecho de lo que vimos en la mañana al ver nuestra cara en el espejo al despertarnos?

Después de haber determinado que lo que vemos no es una total fantasía, lo único que nos queda es una opción razonable. Nos guste o no, necesitamos aceptar lo que vemos. Nuestra mente ha dado surgimiento a una apariencia válida convencional de una cara gorda y vieja con un barro en la nariz y a la experiencia de verla con precisión. Eso es todo. Solamente en base a una aceptación calmada de una situación real, podemos manejarla con sensibilidad y responder equilibradamente.

## **Rechazo de las Apariencias Que Contradicen a los Hechos Más Profundos de la Realidad**

Normalmente, nuestra mente no hace surgir la apariencia de nuestra cara meramente como gorda y vieja. Sobrepone la imagen de nosotros como *realmente* gordos y *realmente* viejos. Al ver nuestra apariencia así en el espejo y al creerla verdadera, reaccionamos exageradamente. Nos deprimimos y sentimos repugnancia hacia nosotros mismos. La visión de la cara que vemos no parece ser “yo” y queremos negarla.

Sin embargo, si la persona que vemos reflejada en el espejo no es nosotros, ¿quién es? Ciertamente no es alguien más, o nadie. No tenemos más alternativa que aceptar, basados en la apariencia que vemos de esta cara gorda y vieja, el hecho de que eso soy “yo”. Sin embargo, cuando proyectamos a la mera apariencia la inflación de su manera de existencia y pensamos: “¡Esta es una persona *realmente* gorda y *realmente* vieja, que repugnancia!” y cuando identificamos nuestro “yo” como alguien que tiene la figura de un artista de cine, nos hemos sumergido en el reino de la fantasía. Nos identificamos con la persona que mira al espejo y comenta dentro de nuestra cabeza. Consideramos a esta persona horrorizada como mi “yo” sólido, por el cuál somos vanidosos y nos preocupamos de que sea realmente gordo y

viejo. Adicionalmente, identificamos a la horrorosa figura que vemos en el espejo como algo que ciertamente no soy “yo” y la rechazamos por completo.

Sentimos como si estuvieran presentes dos personas concretas : (1) una persona contrariada sentada dentro de nuestra cabeza, mirando por nuestros ojos y concretamente existiendo como “yo” y (2) una cosa vieja, gorda y horrorosa, mirando de regreso desde el espejo y concretamente existiendo como alguien que no tiene nada que ver conmigo o con mi “yo”. Esta sensación dualista no tiene referencia en algo real. No existimos como la Bella mirando a la Bestia, a pesar de lo que pensemos o sintamos.

Esto no quiere decir que necesitamos ser el mártir y resignarnos a ser la Bestia. Eso sólo causaría el sentir lástima por nosotros mismos o el reprimir nuestras emociones. Así como no nos identificamos con la Bella, tampoco nos identificamos con la Bestia. La Bella y la Bestia son personajes ficticios. Nadie puede existir como ninguno de los dos. Un correcto entendimiento del vacío propio corrobora ese hecho. Cuando comprendemos este punto, rechazamos la apariencia y la sensación que percibimos como un completo disparate. Nuestra intuición profunda revienta los globos de nuestra fantasía. Consecuentemente, evitamos o dejamos de reaccionar exageradamente. Esto sucede aún si nuestra familia o sociedad nos han enseñado a relacionarnos con nosotros mismos como la Bella o como la Bestia, y aún si otros nos han tratado como a tales. Nuestra convicción de la realidad disipa nuestra creencia en esa opinión superficial.

Una mente que se enfoque correctamente en el otro vacío, también invalida la apariencia dualista de la Bella y la Bestia. La luz clara de nuestra mente está meramente produciendo una experiencia de ver una imagen. Cuando nos enfocamos en la actividad mental pura, podemos rechazar las apariencias dualistas del ver y de la imagen siendo la Bella y la Bestia. El dualismo imaginado aquí es como las dos pastas de un libro de fantasías abierto. Nuestra intuición profunda cierra el libro, termina con el cuento de hadas, y nos regresa a la realidad. Por eso, también evitamos o dejamos de reaccionar exageradamente.

Podemos entender el proceso de rechazar la fantasía considerando el ejemplo de ver a alguien vestido como Santa Claus. Cuando caemos en la cuenta de que Santa Claus es sólo un mito, podemos fácilmente disipar nuestra creencia de que la persona existe como el que aparenta ser. Al enfocarnos en la ausencia de un Santa Claus real, podemos ver a la persona bajo el disfraz, como realmente es. En consecuencia, nos podemos relajar y divertirnos durante el encuentro. El descartar un engaño, sin embargo, requiere bondad, entendimiento y perdón. De otra manera, infligimos serias heridas a nosotros mismos al pensar que fuimos unos idiotas y luego sentirnos culpables por lo que sentimos o por cómo nos comportamos.

### **Ejercicio 11: Validación de las Apariencias Que Percibimos**

Comenzamos la primera fase de este ejercicio imaginando que después de la comida vemos nuestro fregadero lleno de algo. Parece una pila de platos sucios, pero desearíamos que fuera algo diferente. Nos imaginamos usando varios criterios para validar lo que vemos. Por ejemplo, prendemos la luz y verificamos si el fregadero está realmente lleno de platos sucios o lleno de paquetes de comida congelada en proceso de descongelación. Después de confirmar que de hecho hay platos sucios, no tenemos más remedio que aceptarlo, precisamente como lo que vemos. Nos imaginamos mirando los platos con una aceptación calmada, tratando de verlos como son, simplemente platos sucios en el fregadero, ni más ni menos.



A continuación recordamos el haber visto una visión como esta y tratamos de recordar cómo se veían los platos y cómo nos sentíamos nosotros. Nos Pueden haber parecido como un desorden repugnante y nos debimos haber sentido como una *Prima Donna* ante nuestra resistencia a lavarlos, demasiado delicados como para ensuciarnos las manos. Al pensar en dicha escena ahora, tratamos de revivir el sentimiento. Entonces reflexionamos en que estamos exagerando la situación. Son solamente platos sucios en un fregadero y nosotros solamente somos un adulto responsable que necesita lavarlos. Los platos sucios no son inherentemente repugnantes, no somos una *Prima Donna*, y lavar los platos no es la gran cosa.

Al caer en cuenta de lo absurdo de nuestra visión melodramática, la rechazamos, imaginando la agudeza de nuestra intuición profunda reventando el globo de nuestra fantasía. Entonces, tratamos de enfocarnos en la ausencia de algo que se pueda encontrar ahí dentro. No podemos encontrar un desorden repugnante y una *Prima Donna* inmaculada, simplemente porque no son reales.

Necesitamos asegurarnos que cuando rechazamos una fantasía, no la descartemos como si cambiáramos de canal de televisión. Si vemos así a nuestra fantasía, podemos en poco tiempo, regresar a lo mismo. En su lugar, descartarla con la imagen del globo que se revienta nos ayuda a dejar de inflar nuevamente nuestra fantasía. Necesitamos sentir que el cuento ya se acabó para siempre.

Aún más, si concebimos la fantasía de un “yo” concreto como siendo derrotada por un “yo” concreto aún más fuerte manejando una “intuición profunda” aún más poderosa y concreta, solamente hemos cambiado a otro nivel de apariencias dualistas y fantasiosas. El globo reventado es una forma de actividad mental y, cómo tal, ocurre sin un agente concreto en nuestra cabeza haciendo que eso suceda.

Reforzamos nuestro rechazo de la fantasía, notando que básicamente sólo vimos una visión. Nuestra imaginación ha exagerado este evento, creando y proyectándole la apariencia dualista de la apariencia concreta de un “yo” y de la apariencia concreta de unos platos. Esta apariencia es una fantasía. Al caer en cuenta de esto, imaginamos que las pastas de nuestro libro de cuentos se cierran abruptamente. El cuento de hadas de: “La Prima Donna se enfrenta al Desorden Repugnante” ha terminado. El imaginar el libro de cuentos disolviéndose en nuestra mente, tratamos de enfocarnos en el hecho de que la comedia dramática dualista fue sólo producto de nuestra imaginación. Después de rechazar nuestra fantasía de esta manera, tratamos de imaginarnos lavando los platos calmadamente, sin identificarnos como un mártir o un sirviente.

A continuación, miramos una foto o simplemente pensamos en alguien con quien vivamos que pueda dejar a menudo platos sucios en el fregadero toda la noche. Si vivimos solos, podemos enfocarnos en alguien que conozcamos que sea así e imaginarnos que vivimos juntos. Primero, nos imaginamos viendo el fregadero lleno de platos en la mañana. Antes de llegar a conclusiones, nos imaginamos verificando a quién le tocaba lavar los platos la noche anterior. Si era la responsabilidad de esta persona, tratamos de imaginarnos aceptando calmadamente el hecho de que no los lavó. Eso es todo lo que pasó, nada más.

Entonces examinamos cómo aparece la persona ante nosotros y cómo nos sentimos. La mayoría de nosotros podemos tener reminiscencias de dicha experiencia y recordar a la otra persona apareciendo como un “holgazán baboso” y a nosotros con un sentimiento moralista de ser víctimas de que nos han sido cobrados impuestos de más y que ya no se pueden soportar estas impertinencias. Recordamos que nadie existe como un holgazán baboso que sea siempre incapaz de lavar platos o como una víctima que siempre tenga que lavar lo que otros ensucian. Al caer en cuenta de la exageración de nuestra fantasía, la rechazamos con la imagen del globo reventándose. Tratamos de enfocarnos en la ausencia de estos personajes ficticios dentro del mismo.

Reforzamos la despedida de nuestra fantasía tratando de caer en cuenta de que estamos reaccionando exageradamente a una apariencia dualista. Al imaginarnos el libro de cuentos de “El Holgazán Baboso y la Víctima Moralista” lo cerramos y lo disolvemos en nuestra mente, nos enfocamos en el hecho de que el cuento de hadas salió de nuestra imaginación. Todo lo que ocurrió fue que vimos a la persona y que dejó los platos sucios toda la noche.

Después de deshacernos de nuestra fantasía, podemos ahora tratar, de una manera racional, con la realidad de la situación. Por ejemplo, tratamos de imaginarnos el permanecer callados y pacientes esperando que la persona lave los platos después del desayuno, si eso es su costumbre. O si se lo tenemos que recordar o si tenemos que redistribuir el trabajo de la casa, tratamos de imaginarnos haciéndolo con calma, sin hacer acusaciones.

A continuación, volteamos a otras escenas perturbadoras de nuestra vida personal, en casa, en la oficina o en nuestras relaciones personales. Seguimos el mismo procedimiento para validar y aceptar la precisión de lo que hemos visto u oído. Una vez que hayamos aceptado lo que realmente pasó, examinamos, reconocemos y tratamos de renunciar a las apariencias infladas y dualistas que nuestra mente censora pueda haber proyectado. Hacemos esto recordando que nuestras fantasías sobre opresores, víctimas y demás, son simplemente tonterías que salen de nuestra imaginación. Con la imagen de los globos de estas fantasías reventando, y del libro de cuentos cerrándose y disolviéndose en nuestra mente, tratamos de regresar a ver la situación como realmente es.

La segunda fase del ejercicio comienza con el grupo sentado en un círculo y enfocándose en cada persona por turnos. Miramos cuidadosamente para confirmar la apariencia convencional que vemos de la persona, por ejemplo, como alguien que se pinta el pelo, como alguien que usa un arete, etc. Sin comentarios mentales, tratamos de aceptar lo que vemos como correcto. Entonces tratamos de notar cómo aparece la persona ante nosotros y cómo nos sentimos. Por ejemplo, la persona nos puede parecer como alguien totalmente vanidosa, o como un soberano idiota que sigue la moda sin pensar, o como la cosa más atractiva o amenazante del mundo. Aún más, nos podemos sentir como el juez auto-designado o como el sobreviviente de un naufragio en una isla desierta desesperado por un acompañante. Tratamos de descartar estas imágenes y sentimientos imaginándonos el globo reventándose y el libro de cuentos cerrándose y disolviéndose en nuestra mente. Entonces tratamos de ver a la persona con una actitud de aceptación, sin sentirnos culpables o tontos por lo que sentimos.

A continuación, repetimos el procedimiento mientras nos sentamos frente a un compañero y trabajamos con su apariencia. Luego, profundizando, notamos cualquier sentimiento de nerviosismo o miedo que podamos tener. Específicamente, tratamos de notar y deshechar cualquier sentimiento que podamos tener de nosotros, como de la apariencia de un

“yo”concreto dentro de nuestra cabeza confrontando a la apariencia de un concreto “tú” sentado detrás de los ojos de esa persona. Usando las imágenes del globo reventando y del libro de cuentos cerrándose y disolviéndose en nuestra mente, notamos la profunda sensación de alivio y la calidez y apertura naturales que trae el rechazo de la fantasía.

La tercera fase del ejercicio comienza mirándonos al espejo. Verificando la precisión de lo que vemos, tratamos de aceptarlo sin censura. Tratamos de renunciar a cualquier sentimiento que podamos tener de la Bella y la Bestia, nuevamente reventando el globo de nuestra fantasía y cerrando y disolviendo el libro de cuentos. Si estamos practicando en casa y tenemos lo necesario para hacerlo, repetimos el ejercicio mientras escuchamos nuestra voz grabada y más tarde mientras vemos un video de nosotros mismos.

Durante la segunda parte de esta fase, nos sentamos tranquilamente y tratamos de notar lo que estamos sintiendo. Entonces, verificamos la precisión de nuestra valoración. Lo que sentimos ¿es simplemente lo que ya habíamos decidido de antemano que estamos sintiendo, o es lo que realmente sentimos en este momento? Si realmente nos sentimos solos o a gusto, o aún si realmente no sentimos nada, tratamos de aceptar lo que sentimos sin censurarlo. Si de manera precisa sentimos que, además, sentimos lástima por nosotros mismos o nos sentimos culpables por lo que estamos sintiendo o nos sentimos totalmente incapaces de sentir algo, tratamos también de aceptar la presencia de estas imprecisiones. De otra manera, podemos sentirnos culpables por sentirnos culpables. Sin embargo, tratamos de reconocer, que podemos estar inflando o exagerando nuestros sentimientos. Al caer en cuenta de esto, rechazamos la impresión inflada que tenemos de nuestros sentimientos. Reventamos el globo, cerramos y disolvemos el libro de cuentos y notamos cuánto más cómodos nos sentimos así. Ahora podemos lidiar con nuestros sentimientos más equilibradamente.

Finalmente, miramos una serie de fotografías viejas de nosotros mismos y repetimos el ejercicio. Dirigiendo nuestro análisis a las apariencias que vemos y a los sentimientos que de ellas surgen, tratamos de aceptarnos como realmente éramos en ese momento. Si estamos inflando los sentimientos que recordamos de esos periodos o los sentimientos que todavía tenemos relacionados con esa época, reventamos el globo, cerramos el libro de cuentos y lo disolvemos en nuestra mente. Luego continuamos, con calma mirando las fotografías.

## **12 Desarme de las Apariencias Engañosas**

### **La Necesidad de Métodos de Desarme**

Algunas veces, descubrimos que estamos reaccionando exageradamente a lo que vemos, oímos o sentimos porque estamos equivocados en nuestra percepción. Por ejemplo, pensamos que nuestro amigo estaba enojado con nosotros porque no nos llamó en varios días. En realidad, nuestro amigo no tuvo tiempo porque tuvo trabajo extra en la oficina. Una llamada telefónica aclara dichos malentendidos.

Cuando, por otro lado, descubrimos que nuestra reacción exagerada se debe a la creencia de una apariencia dualista inflada, no es tan simple. Por ejemplo, supongamos que cada vez que pensamos en nuestro amigo sentimos como si no pudiéramos vivir sin saber del él o ella todos los días. Creemos que esta persona es la llave de nuestra verdadera felicidad. Aún si intelectualmente sabemos que esto es un claro disparate, hay involucradas emociones tan fuertes que nos es difícil desechar el sentimiento cuando surge.

El usar las imágenes del globo reventándose y del libro de cuentos cerrándose y disolviéndose, nos ayuda a rechazar las apariencias no válidas. Sin embargo, los sentimientos obsesivos siguen regresando. Necesitamos medios adicionales para manejar tales situaciones. Miremos a los tres métodos para desarmar las apariencias engañosas y los sentimientos que surgen por hábito. Cada uno usa una visualización para incrementar nuestra conciencia de la realidad.

### **Enfoque en los Cambios de Vida**

Muchas personas tienen miedo, de visitar un hospital o un asilo de ancianos, aunque, por ejemplo, algún pariente con Alzheimer viva ahí. Esas personas, están convencidas de que son demasiado sensibles para manejar esas visitas; dichas personas están, de hecho, intelectualizando su insensibilidad. El recordar la impermanencia y visualizar los cambios de la vida, puede ayudarles a desarmar su temor. La meditación tradicional para sobreponerse al apasionamiento de imaginarse a alguien joven y atractivo como marchito y viejo, sugiere este método.

Primero con la imaginación y luego en encuentros reales, necesitamos, por ejemplo, mirar profunda y compasivamente a nuestra senil y enflaquecida madre. Su apariencia actual, hundida en la silla de ruedas, no es una distorsión. Así es como se ve hoy. Sin embargo, cuando inflamos esta apariencia a algo espantoso, nos da la impresión de que siempre ha estado así. Esta es una apariencia engañosa. Aunque nuestra mente la hace ver horrible y nos perturba enormemente el verla así, sabemos que no siempre se ha visto así. Podemos recordar fácilmente cómo se veía cuando era más joven y sana. Podemos usar esta habilidad para desarmar su perturbadora apariencia actual.

La práctica, es verla, no como si viéramos un retrato estático, sino como si viéramos pasar fotos de toda su vida apiladas, una tras otra rápidamente. Sin embargo, necesitamos tener en mente, que nuestra madre no es una fotografía, sino la persona a la que se refiere la fotografía. Cuando vemos su apariencia actual como meramente una foto más en la secuencia, y admitimos que es una última foto, triste y desafortunada, dejamos de inflarla fuera de proporción. Consecuentemente dejamos de cimentarla como una identidad exclusivamente basada en la horripilante visión de ella como un paciente terminal de Alzheimer.

De acuerdo con la presentación Gelug de las enseñanzas de *prasangika* (conclusión absurda) concernientes al vacío propio, las cosas existen como son en relación a los nombres o etiquetas usadas válidamente para referirse a ellas. Por ejemplo, basados en las partes funcionales y armadas de un vehículo, nombramos a algo como “automóvil”. El “automóvil” es el objeto al que la etiqueta “automóvil” se refiere, basado en todas sus partes. Aún más, no usamos la etiqueta “automóvil” para referirnos a este objeto basados sólo en sus partes, sino hasta el momento en que éstas se arman. Válidamente etiquetamos el objeto como automóvil, desde su manufactura hasta su demolición. El mismo proceso es cierto con nuestra madre.

Al extender frente a nosotros una extensa base para usar la etiqueta “madre”, entendemos su realidad más claramente. Aunque ella se convirtió en nuestra mamá sólo en el momento de concebimos, cuando vemos una foto suya tomada cuando era niña, convencionalmente decimos -Esta es mi mamá cuando era niña.- Por lo tanto, “madre”, se refiere a ella a lo largo de toda su vida, no sólo a ella en su apariencia actual. El caer en cuenta de esto, nos ayuda a

continuar tratándola sensible y amorosamente. El imaginar fotos suyas adicionales en el futuro, que se extiendan hasta su muerte, nos permite respetar su dignidad hasta que muera.

El ver a nuestra madre a lo largo de los cambios en su vida, también nos ayuda a eliminar y evitar otra forma de insensibilidad. Podemos ver a la decrepita figura de la silla de ruedas y negar que es realmente nuestra madre. Al identificarla exclusivamente con quien era en sus “mejores épocas”, sólo queremos recordarla así. La falla está en poner la etiqueta de “madre” a solamente parte de la base válida para la etiquetación. Así como “madre” no se refiere simplemente a como se ve hoy, tampoco se refiere únicamente a como se veía hace cinco años. La visión de nuestra madre a la luz de la pila de fotos de toda su vida, nos da una perspectiva más realista. Nos permite tratar sensiblemente a la persona que tenemos ante nosotros. Aunque pueda no tener idea de quiénes somos, ella sigue siendo nuestra madre.

Cuando discutimos la conciencia de la realidad, notamos hechos convencionales y profundos concernientes a todo y a todos. Estos hechos son inseparables el uno del otro. No son como diferentes niveles de la realidad, con algunos que podamos desechar como menos reales que otros. Por lo tanto la apariencia convencional de nuestra madre como es hoy y el compuesto de escenas de toda su vida son bases igualmente válidas para etiquetarla como “madre”. Al desarmar la horripilante apariencia de nuestra madre, necesitamos cuidar el no ignorarla como es hoy. Un correcto desarme deja ambas apariencias, la objetiva y el hecho profundo de los cambios en su vida. El ver estas dos como igualmente válidas es imperativo para relacionarnos con ella de manera sensible en su condición actual.

### **Vidas Pasadas y Futuras**

Un nivel avanzado de ver los cambios en la vida, es el ver a la gente no solo bajo la luz de una serie de retratos de toda su vida. Tratamos también de verla en el contexto de vidas pasadas y futuras. Sin embargo, al hacerlo, necesitamos tener cuidado de no caer en los extremos, ya sea el darle a la gente una identidad eterna y concreta o despersonalizarla por completo.

Desde el punto de vista budista, todos, incluyendo animales e insectos, han asumido todas las formas posibles de vida animada en un momento o en otro. Aunque cada flujo de continuidad de vida es individual, ninguno tiene la apariencia de identidad concreta y duradera de ninguna de las vidas en particular. En otras palabras, esta visión no se refiere a un animal particular o al hombre de Neanderthal como a una encarnación previa de alguien con la identidad concreta y duradera de nuestra madre. Ve a las tres como vidas constituyentes en un flujo particular de continuidad de vidas. Llama a cada flujo como “flujo mental”. Sin embargo, los flujos mentales, no son anónimos. No carecen de una identidad. Flujos mentales particulares sirven como base para etiquetar seres individuales.

Esta visión no contradice el hecho de que convencionalmente ésta que vemos en la silla de ruedas, es nuestra madre. Nuestra madre no existe como un flujo mental impersonal. Después de todo, ella es nuestra madre en esta vida y por el momento sucede que está vieja y decrepita. Una vez más, necesitamos tener en mente los dos hechos sobre ella, su identidad convencional, como nuestra madre hoy y su identidad profunda como un individuo tomando diferentes formas en una miriada de vidas.

Este entendimiento nos permite, por ejemplo, el no ser escrupuloso ante ponerle una inyección a nuestra madre si somos una enfermera. Nos podemos relacionar con ella, no sólo

como nuestra madre sino como un individuo que es un paciente en nuestra sala de hospital. También nos permite tratar a otros pacientes con tanta compasión sensible como mostramos hacia nuestra madre. No los vemos como solo desconocidos para nosotros en esta vida. Ya que bien pudieron haber sido nuestra madre en vidas previas, también podemos relacionarnos con ellos como “madre”. El realizar esto forma el fundamento para muchos de las meditaciones Mahayana en el amor universal y la compasión.

### **Elevar la Conciencia a Partir de Partes y Causas**

La aproximación Gelug al vacío propio, explica que todo está vacío de maneras fantasiosas o imposibles de existencia. Esto no significa que las cosas no existan en absoluto. Existen de maneras que no son absurdas. Una de esas maneras es que todo existe dependiendo de sus partes y causas y dependiendo de sus nombres correctos y sus significados. Esta forma de existencia se llama “surgimiento dependiente”.

La visión del surgimiento dependiente sugiere una segunda manera de desarmar las apariencias engañosas. A menudo, las personas o las situaciones parecen existir con una identidad concreta que no depende de nada más que de su propia naturaleza. Por ejemplo, una persona puede parecer como alguien inherentemente imposible de tratar. Puede, de hecho ser una persona difícil de tratar en este momento, pero esta situación ha surgido de innumerables factores. Cuando separamos la situación en sus componentes y los visualizamos de manera abierta, nos parecen menos intimidante.

Consideremos el ejemplo de pasar la noche en vela por el fuerte volumen de la música del vecino adolescente. Nuestra mente hace que el sonido parezca ser un horrible y sólido ruido penetrante que destroza tanto nuestro sueño como nuestros nervios. También hace aparecer al adolescente como “ese malcriado de junto al que deberían ahorcar”. Nos enojamos tanto, que aún después de que apaga la música, no podemos dormir. Para detener esta reacción hipersensible y evitar que se repita, necesitamos dividir en partes nuestra experiencia.

El adolescente tiene puesta la música a un volumen muy alto. Nuestra experiencia de oír su sonido es el resultado de una vasta variedad de partes y causas. Esta experiencia surgió de una compleja interacción entre una reproductora de discos compactos, un disco compacto, un amplificador y unas bocinas. También depende de la vibración del aire entre las bocinas y nuestros oídos, la vibración afin de nuestro oído interno, la traducción de nuestro sistema nervioso, de esas vibraciones a mensajes electroquímicos y su transmisión al cerebro, etc. Más aún, el adolescente encendió la reproductora, haciendo uso de sus manos que consisten en una colección de átomos, como también lo es su sistema de sonido, nuestros oídos y nuestro cerebro. Por añadidura, se han combinado una variedad de razones físicas, psicológicas y sociales que lo hacen escuchar la música a ese volumen. Puede tener problemas auditivos, o puede estar drogado o deprimido. Puede tener amigos de visita a quienes quiere impresionar con su sofisticado equipo de sonido. Causas de vidas pasadas o simplemente su corta edad pueden también contribuir a su falta de consideración. Realmente el que escuche la música a volumen alto ha surgido dependiendo de un enorme conglomerado de factores.

Para disipar nuestra reacción hipersensible, necesitamos desarmar las apariencias engañosas de la situación como una experiencia penosa. El separar al adolescente, su música y nuestro escucharla, en sus factores componentes, lo logra. Nos imaginamos al evento abrirse en una red de partes físicas entrelazadas y de causas psicológicas, sociales y kármicas. Hacemos esto

visualizando a lo que parece un evento sólido convirtiéndose como en un calcetín raído con hoyos en su tejido. Detrás de él vemos una mezcla de partes y consecuencias. Aunque no negamos que el adolescente es una persona o que el volumen de la música es alto, lo miramos a él y a su música a otro nivel. Después de todo, cuando miramos una muestra de sangre bajo un potente microscopio, no negamos que aún sea sangre, a pesar de su apariencia poco común.

La importancia aquí, de aplicar una visión de microscopio, es que cuando despersonalizamos el sonido de la música y la mano del que la pone, también despojamos al ruido y al adolescente de ser demonios. Esto nos ayuda manejar nuestra noche en vela sin acusaciones. Al mantener la calma, podemos ponernos tapones en los oídos y si es necesario hablar a la policía. De cualquier manera nos mantendríamos sin dormir hasta que apagara la música, pero por lo menos no nos enojamos.

### **Uso de la Imagen de Olas en el Océano**

Supongamos que preparamos la cena para una cita planeada con un amigo para un momento acordado entre ambos y que ha pasado ya una hora y nuestro invitado todavía no ha llegado. Le llamamos y nos dice que se encontró hace unos momentos con alguien más que lo o la invitó a cenar y ahora se encuentran en un restaurant. Nos sentimos extremadamente heridos y nos ponemos furiosos.

La aproximación Karma Kagyu al otro vacío, sugiere otro método para calmar nuestra reacción hipersensible. Primero, necesitamos examinar lo que ha acontecido. La experiencia original fue que oímos la voz de nuestro amigo por el teléfono diciendo que no vendría a cenar. Si hubiéramos dejado ahí la experiencia y aceptado su contenido, simplemente hubiéramos comido nuestra cena y hubiéramos puesto su porción en el refrigerador. Podríamos habernos sentido tristes por no haber cenado con nuestro amigo, pero no nos hubiéramos sentido heridos personalmente o enojado. Sin embargo, no hicimos eso. Nuestra mente rasgó la experiencia en dos partes ajenas la una de la otra. Creó una apariencia o sensación de un “canalla inconsiderado” de las palabras que escuchamos, y otra de un agraviado y victimizado “yo” de haberlas escuchado. Al creer en esta engañosa apariencia dualista, nos enojamos por horas, imposibilitados de sacarnos de la cabeza los pensamientos del insulto.

Necesitamos desarmar esta apariencia engañosa y regresar a la experiencia de meramente oír las palabras de nuestro amigo. Al recordar la experiencia necesitamos enfocarnos en la actividad de la luz clara que la produjo. Al hacerlo, no despojemos la experiencia de toda emoción, sentimientos o sentido. Sin embargo, lo que sucedió no necesita perturbarnos. Las experiencias son como olas en el océano de la mente, no en el sentido de las olas que revientan en la orilla, sino en el sentido de las ondas que surgen en medio del mar. Al visualizar el evento de oír esas palabras como una onda de la actividad de la luz clara, nos imaginamos que las olas se aplacan de manera natural sin siquiera perturbar las profundidades del océano. Esto nos ayuda a calmarnos.

Para evitar los extremos, necesitamos experimentar las olas de manera no dualista, desde el punto de vista del océano entero, desde sus profundidades hasta la superficie. Al hacerlo, ni evitamos la ola, como un submarino ocultándose del enemigo, ni la dejamos que nos golpee como un barco en la superficie. Una ola es meramente movimiento de agua. No constituye al océano entero.

### **Tres Formas de Compasión**

Chandrakirti explicó tres tipos de compasión: la compasión dirigida al sufrimiento, la dirigida a los fenómenos y la “sin dirección”. Con la primera, miramos a los seres animados bajo la luz de su sufrimiento y desarrollamos el deseo de que se liberen tanto del mismo sufrimiento como de sus causas. Una fuente de su sufrimiento es su falta de conciencia, siquiera, de que tienen problemas; dejemos a un lado el que no conozcan las causas de sus problemas. Por ejemplo, nuestro amigo se enoja por la mínima cosa que sale mal y lo ve como normal. Él o ella no entiende que la culpable es la hipersensibilidad y que se puede hacer algo para remediarla. Al ver esta triste situación, se fortalece nuestra compasión por nuestro amigo.

La compasión dirigida a los fenómenos mira a los seres bajo la luz de sus cambios momento a momento. Con ella, deseamos que los demás se liberen del sufrimiento y de sus causas basados en el entendimiento de que ambos, son impermanentes. También vemos que los demás no están concientes de este hecho y por lo mismo, cuando se encuentran deprimidos, por ejemplo, sufren más al imaginarse que durará para siempre. El caer en cuenta de esto aumenta, aún más, la compasión por ellos.

La compasión sin dirección mira a los seres en términos de su vacío. Tiene el mismo deseo que las otras dos formas, pero basado en no identificar a los demás de manera concreta con su sufrimiento. El ver que los demás no tienen esta intuición profunda y que consecuentemente se identifican con sus problemas, intensifica, aún más nuestra compasión por ellos.

Los métodos para desarmar que hemos apuntado, remarcan la impermanencia y el vacío de las personas y se enfocan y revelan las causas de su sufrimiento. El practicarlos nos provee de la intuición profunda necesaria para desarrollar los tres tipos de compasión. Por lo tanto, después de obtener familiaridad con los tres ejercicios del próximo capítulo para el desarme de las apariencias engañosas, completamos la secuencia con una práctica para combinarlos con compasión. La sensibilidad equilibrada siempre requiere de un desarrollo conjunto de sabiduría y compasión.

### **Desarrollo de Compasión hacia Nosotros Mismos para Evitar el Desánimo ante un Progreso Lento**

El desarme de las apariencias engañosas que crea nuestra mente no logra instantáneamente el que nuestra mente deje de fabricarlas para siempre y deje de creer en ellas. Tanto nuestros instintos como estas apariencias son confusiones y únicamente pueden ser debilitadas por el desarrollo de una total familiaridad con: ver la realidad. Esta familiaridad, sin embargo, crece en etapas, pero en una manera no lineal. No llega a su crecimiento total de una vez por todas. Cuando entendemos esto, obtenemos más paciencia y compasión hacia nosotros mismos de la misma manera que maduramos en nuestro desarrollo.

Por ejemplo, supongamos que somos posesivos con nuestra computadora. Aunque sabemos que nuestro compañero puede usarla competentemente, instintivamente nos falta confianza. Cada vez que la usa, rondamos en la cercanía esperando que ocurra el desastre. Nuestra mente hace que nuestro compañero aparezca como si seguramente fuera a descomponerla.

Cuando desarmamos esta apariencia y nuestra reacción a ella, somos capaces de ejercitar auto-control. No nos paramos detrás de nuestro compañero y no le gritamos aunque haga algo mal. Sin embargo, nos seguimos enojando si pasa algo. Al irnos familiarizando con esto ya



no nos enojamos pero nos seguimos poniendo nerviosos. Sólo después de mucha práctica dejamos de ponernos nerviosos al sólo pensar que pueda pasar algo malo. Sin embargo, hasta que nos deshagamos completamente de los hábitos de este síndrome, posiblemente gritemos en automático “No toques eso” si nos toma por sorpresa un movimiento sorpresivo de nuestro compañero hacia la computadora.

Pasamos por etapas similares cuando trabajamos con nuestra reacción a acusaciones de nuestro compañero de que no confiamos en él. Primero, no respondemos gritando, aunque nos sentimos enojados y heridos, Luego, no nos enojamos, pero se altera nuestra energía. De nuevo, requerimos de mucho tiempo, antes de lograr que nuestra energía no se altere, cuando nuestro compañero nos grita. Necesitamos un compromiso a largo plazo para obtener un equilibrio total.

### **13 Cuatro Ejercicios para el Desarme de las Apariencias Engañosas**

#### **Ejercicio 12: Visualización de los Cambios en la Vida**

El primer ejercicio para desarmar las apariencias engañosas nos ayuda a disolver las impresiones falsas que podamos tener de situaciones o personas como permanentes. Necesitamos desarmar nuestra sensación de que la apariencia de las personas, su comportamiento o nuestra reacción a ellos es algo fijo. Comenzamos mirando una fotografía o simplemente pensando en alguien con quien tengamos una cercana relación cotidiana, por ejemplo, un pariente. Notamos cómo es que la persona aparece como si existiera permanentemente de una edad, o la presente o una pasada, y cómo tratamos a la persona insensiblemente por esto. Por ejemplo, parece que nuestros padres siempre han sido viejos y nuestros hijos siempre parecen como niños.

Para desarmar esta apariencia engañosa, tratamos de visualizar retratos de nuestro pariente de cada año de sus vidas desde su nacimiento hasta su muerte, proyectando cómo se verá en el futuro. Al visualizar estas imágenes en una pila, como un mazo de barajas, imaginamos las de su infancia hasta el presente de un lado de la persona y las que se extienden del presente a su vejez y muerte en el otro lado. Mirando rápidamente la pila de imágenes, tratamos de ver la imagen presente como una más de una serie.

A pesar de la verdad de nuestra visión ya desarmada, necesitamos mantener a la vista la etapa actual de la vida de nuestro pariente para poder relacionarnos significativamente. Por lo tanto tratamos de enfocarnos en la persona alternadamente a través de dos “lentes”. A través del primero, la vemos en su correcta apariencia actual. A través del otro, la visualizamos como imágenes cambiantes de toda su vida. Después de cambiar una y otra vez de nuestra perspectiva restringida y extendida, tratamos de percibir las dos de manera simultánea. como el ver unas persianas y la vista de una calle con tráfico detrás de ellas. Podemos hacer esto mientras miramos una foto y al mismo tiempo proyectamos los cambios de la vida en ella, o visualizando las dos imágenes sobrepuestas. Finalmente, dejamos que profundice en nosotros la sensación de que la apariencia de nuestro pariente como concretamente de una edad, no representa su identidad permanente. Cuando hayamos avanzado en esta práctica, podemos repetir el procedimiento, extendiendo la visualización incluyendo imágenes hipotéticas de vidas pasadas y futuras, o al menos la sensación de su existencia.

El mismo método nos puede ayudar a desarmar la sensación engañosa de alguien teniendo una identidad permanente y singular basada en un incidente desagradable. Por ejemplo, cuando un pariente nos grita enojado, a menudo vemos a esa persona, durante días, exclusivamente bajo esa luz. Perdemos de vista otras interacciones con la persona. Aquí, sin embargo, sólo trabajamos con nuestra concepción hacia nuestro pariente. Podemos usar una foto como punto de referencia para hacernos regresar al ejercicio si nuestra mente se distrae. Sin embargo, una fotografía con frecuencia nos encierra en la escena en la que fue tomada y no es conveniente para representar como vemos a la persona hoy.

Primero, nos enfocamos en nuestra concepción hacia nuestro pariente basada en el incidente y notamos qué tan fija la sentimos. Nuestra concepción puede tomar la forma de una imagen mental o una impresión más vaga de la persona gritando enojada, o la forma de un término peyorativo para la persona. En cada caso, usualmente acompañamos nuestra concepción fija con una fuerte emoción. Luego recordamos otros encuentros en los que la persona haya actuado de manera diferente. Frecuentemente, él o ella fue afectuoso (a), gracioso (a), astuto (a) etc. Al representar estas escenas, también con imágenes mentales o impresiones vagas y una variedad de posibles escenas futuras, las imaginamos como diapositivas apiladas de cada lado de nuestra concepción fija. Luego seguimos el resto del procedimiento como lo hicimos antes.

Por último, dejamos que profundice en nosotros el entendimiento de que la apariencia fija de nuestro pariente como una persona desagradable, es una visión limitada y engañosa. Desde la perspectiva de una vida entera, la importancia de cualquier escena emocionalmente difícil, palidece. Aún si el comportamiento perturbador es un patrón recurrente en la vida de la persona, ésta también comprende otros tipos de comportamiento. De cualquier manera necesitamos manejar apropiadamente lo que ha pasado en éste momento.

Para desarmar nuestra sensación aparentemente fija hacia nuestro pariente que nos molesta, podemos seguir la misma aproximación, usando una imagen mental o una impresión más vaga de la persona como punto focal para representar cada sensación. Al igual que antes, podemos usar una foto como punto de referencia. Cuando nuestra sensación parece fija, puede ser que olvidemos otro tipo de emociones que hayamos sentido hacia la persona a través de nuestra historia juntos. También pueden obscurecer el hecho de que nos podemos sentir diferente en un futuro. Necesitamos ver lo que sentimos en este momento en un contexto mayor. Y al mismo tiempo, necesitamos respetar lo que sentimos y no reprimirlo. Cuando desarmamos el enojo, por ejemplo, ya no parece ser éste, nuestro único sentimiento hacia alguien. Sin embargo, necesitamos manejarlo hasta que desaparezca cualquier traza del mismo.

Practicamos la segunda fase del ejercicio mientras nos sentamos en un círculo con hombres y mujeres de la mayor variedad de edades y antecedentes que sea posible. Al mirar a cada uno en turno y seguir el procedimiento anterior, primero desarmamos las apariencias engañosas de personas que siempre han tenido y siempre tendrán la edad o peso actual. Luego, desarmamos su apariencia de tener una identidad singular, miramos hacia otro lado y trabajamos con nuestras impresiones de cada uno. Para ayudarnos a mantener nuestro punto de referencia, podemos ocasionalmente volver a mirar a la persona; el practicar frente a un compañero, no contribuye al desarme. La fuerza para mirarse mutuamente a los ojos es demasiado fuerte.

Para personas que no conocemos, tratamos de trabajar con las impresiones superficiales que obtenemos de solamente verlas. Cualquiera sirve para trabajar, ya sea positiva o negativa. El tener una impresión positiva de alguien, por ejemplo, como una persona agradable y sin problemas, puede traducirse en insensibilidad hacia su realidad, tanto como el tener una negativa. Cuando una persona así, nos dice algo sobre las dificultades de su vida, a menudo las minimizamos o no las tomamos en serio, ya que no encaja con nuestra imagen de la persona. Si nos enteramos del lado oscuro y escondido de su comportamiento, si creíamos que la persona era espiritualmente avanzada, podemos reaccionar exageradamente y perder toda fe.

Durante esta parte del ejercicio, visualizamos a cada persona del círculo dentro de un grupo de imágenes de otros aspectos de su personalidad y comportamiento, tanto conocidos como hipotéticos. Las meditaciones tradicionales budistas para obtener ecuanimidad, de manera similar, nos permiten ver a todos como potenciales amigos o enemigos. Cuando se practica adecuadamente, dicho entrenamiento no nos lleva a perder la confianza en todo mundo. En lugar de eso, nos da una actitud realista y emociones equilibradas. Concluimos esta fase del ejercicio, desarmando, de manera similar cualquier sentimiento que aparezca como permanente hacia cada persona, incluyendo la indiferencia, también mientras apartamos la mirada y sólo volvemos a mirarlos como punto de referencia.

La tercera fase del ejercicio sigue el mismo procedimiento. Sin embargo, nos saltamos el trabajar con el espejo por la misma razón que no practicamos frente a un compañero. Primero, nos enfocamos en nuestra auto-imagen actual. Para desarmar su apariencia engañosa como nuestra identidad singular y permanente, tratamos de verla en el contexto de otros aspectos de nuestra personalidad y comportamiento, ambos del pasado y de un futuro hipotético. Luego, repetimos el procedimiento para desarmar cualquier emoción que parezca fijar de cómo nos sentimos hacia nosotros, cómo somos en este momento.

A continuación, para desarmar nuestra identificación con nuestra apariencia física actual o cómo nos veíamos en una etapa de nuestra vida, seguimos el mismo procedimiento, trabajando con una serie de fotos del pasado y del presente de nosotros mismos. Añadimos imágenes proyectadas de cómo podremos vernos en el futuro. Por último, usando las fotos solamente como referencia, desarmamos cualquier concepción y sentimientos fijos que podamos tener hacia nosotros mismos en periodos particularmente difíciles de nuestra vida. Ya que basamos dichas concepciones y sentimientos en recuerdos selectivos, entonces, necesitamos vernos en una perspectiva de recuerdos de un rango más amplio.

### **Ejercicio 13: Análisis de las Experiencias en Partes y Causas**

La primera fase comienza con pensar en alguien que conozcamos muy bien que nos haya molestado recientemente, por ejemplo el pariente del ejercicio anterior que nos gritó enojado. Hacemos una imagen mental de la persona actuando de esta manera. Si deseamos usar una foto de la persona como punto de referencia para ayudarnos a la visualización, nos aseguramos de escoger una con una expresión neutral. Al pensar en nuestro pariente gritando, notamos qué tan concretamente aparece ser como una persona perturbadora. Nuestro pariente parece tener una identidad sólida como una persona perturbadora o sea una característica inherente a su propio ser y que ha surgido independientemente de nada más.

Para desarmar esta apariencia engañosa, necesitamos cambiar nuestro enfoque. Tratamos de ver a la persona y al incidente como fenómenos de surgimiento dependiente. Cuando nos

sensibilizamos a los factores que contribuyen a la existencia de nuestro pariente y el incidente, encontramos que son entendibles, la persona y su comportamiento. En consecuencia parecen menos amenazantes y menos perturbadores. Esto nos permite tratar con nuestro pariente y con nuestros sentimientos más equilibradamente.

Primero, tratamos de ver en nuestra mente la imagen concreta aparente de nuestro pariente, disolverse en una colección de átomos. Después de alternar el imaginarlo con su cuerpo como un todo y como un agrupamiento de átomos, tratamos de percibir las dos imágenes simultáneamente como en el ejercicio anterior. Después de todo, nuestro pariente no es meramente una masa de átomos, también es una persona.

A continuación, separamos el comportamiento perturbador de nuestro pariente para apreciar los factores causales que lo llevaron a lo sucedido. Consideramos acciones previas y experiencias desde la infancia, personas importantes en su vida con quienes nuestro pariente ha interactuado, y factores sociales, económicos e históricos que hayan representado un papel. Por ejemplo, los padres de nuestro pariente, o sus compañeros de clase pudieron haberlo tratado de cierta forma y todo esto pudo haber ocurrido durante el tiempo de guerra. No es necesario que nuestro análisis sea exhaustivo y nuestro conocimiento de estos factores no necesita ser específico. Unos pocos ejemplos y un sentido de apreciación para el resto es suficiente.

Una vez que hayamos hecho un breve análisis, tratamos de imaginar la imagen aparentemente concreta de nuestro pariente enojado, convertirse en algo desgastado, como un viejo calcetín y luego desaparecer en una mezcla de estos factores causales. Nuestra concepción de estos factores puede tomar la forma de una imagen mental de unos pocos de ellos con una vaga impresión del resto, o puede meramente ser una sensación de la existencia de dichos factores. Nuevamente, tratamos de alternar y luego combinar el ver a nuestro pariente gritando, simplemente como una representación precisa de lo ocurrido y visualizando una mezcla de los factores causales que desembocaron en esto, o meramente sintiendo la existencia de estos factores.

El siguiente lente para un mayor desarme de nuestras impresiones de apariencia concreta, provee una visión de generaciones pasadas. Siguiendo el mismo procedimiento, ahora consideramos que los padres de nuestro pariente, lo trataron de esa manera porque ellos a su vez fueron afectados por sus propios padres, familia y conocidos, su periodo histórico etc. Esto mismo es cierto para cualquier otra persona con quien ha interactuado nuestro pariente a través de su vida y para todos en cada generación. Sin embargo, el pasar mucho tiempo analizando los detalles nos distrae. Limitamos nuestro análisis a lo que conocemos de la genealogía y tratamos simplemente de tener una sensación del resto. El punto importante es tener una apreciación de cómo surgió el comportamiento de esta persona, de manera dependiente de estos factores.

Al avanzar, añadimos otro desarme. También consideramos las vidas pasadas de nuestro pariente y de todos los involucrados en esta generación y las anteriores. También tratamos de tomar en cuenta los factores kármicos que han afectado a cada una de estas personas.

Para comenzar a integrar nuestra apreciación de los muchos factores quede manera interdependiente han dado surgimiento al comportamiento perturbador de nuestro pariente, repetimos varias veces la secuencia de visiones. Hacemos esto enfocándonos en nuestro

pariente mientras alternamos la frase clave “simplemente lo que hizo la persona” con cada una de las frases: “átomos”, “causas pasadas”, “generaciones pasadas” y “vidas pasadas”. Finalmente, tratamos de ver a la persona cada vez con un mayor número de visiones simultáneas, alternando “simplemente lo que hizo la persona” con dos, luego tres y por último las cuatro frases. Para una práctica inicial podemos usar solamente una sensación por cada uno de los factores cuando tratamos de estar conscientes de ellos simultáneamente como una red interdependiente. Alternadamente podemos usar una imagen mental de un ejemplo para representar a cada uno.

Para extinguir un incidente perturbador o nuestros recuerdos del mismo, se requiere trabajar, no sólo con la imagen perturbadora de la otra persona involucrada sino también con la apariencia engañosa de nosotros y nuestros sentimientos perturbados. Necesitamos aplicar este mismo método para desarmar nuestra identificación con nuestra emoción y nuestros sentimientos resultantes de haber sido alguien, quien, por naturaleza inherente, se perturba cuando otros le gritan. Cuando somos sensibles a la miriada de factores que interdependientemente han dado surgimiento al estar perturbados, nuestra emoción se siente menos sólida. Como consecuentemente no nos fijamos a la emoción o a nuestra identificación con ella, nuestra sensación de perturbación, pasa rápidamente.

Primero, tratamos de sentir nuestra sensación de apariencia sólida disolviéndose en la ligereza de los átomos. Viendo a continuación nuestra educación, nuestro comportamiento previo y nuestros encuentros con otros, tratamos de enfocarnos en las varias causas que nos llevaron a experimentar el molesto incidente y a nuestra reacción al mismo emocionalmente perturbada. Aunque el analizar las posibles causas hacen a esta visión más significativa, no debemos gastar mucho tiempo en detalles. Podemos trabajar en eso por separado. Durante el ejercicio, tratamos de recordar escenas que meramente representen unos pocos factores causales y luego trabajar principalmente con el sentimiento para una red de causas.

A continuación, necesitamos añadir los factores que contribuyen de generaciones previas y por último los factores kármicos de vidas pasadas. Es importante el alternar cada visión con el reconocimiento y sensación de nosotros mismos como personas que se perturban cuando les grita su pariente, esto, como una descripción objetiva de lo que sucedió. Esto nos ayuda a no perder de vista la existencia convencional de nuestra emoción y de nosotros mismos. Por último, tratamos de combinar las visiones usando las cinco frases clave, como hicimos antes.

Durante la segunda fase de ejercicios, tratamos aplicar la misma visión analítica a los miembros del grupo sentados en un círculo. Miramos brevemente a cada persona, y luego desviamos la mirada y trabajamos con nuestras impresiones sobre la persona, volviéndola a mirar sólo como referencia. Aquí tratamos de desarmar la apariencia engañosa de cada uno como si tuviera una identidad aparente, concreta e inherente, independiente de cualquier otra cosa. Con extraños o personas que casi no conocemos, tratamos de trabajar, igual que antes, con la impresión superficial que obtenemos de sólo mirarlos. Aunque no tengamos idea de su pasado o de su familia, tratamos de trabajar con una sensación abstracta de ellos. Después de todo, todos tienen un pasado y una familia. Con personas que conocemos, podemos entrar en más detalle. Entonces, repetimos el procedimiento para desarmar nuestra sensación engañosa, de ser alguien que, por naturaleza inherente, experimenta una cierta reacción emocional hacia cada tipo de persona, incluyendo la indiferencia.

Durante la tercera fase, volteamos nuestra atención a nosotros mismos. Nos saltamos la práctica de mirarnos en el espejo y repetimos el procedimiento arriba mencionado. Primero, lo usamos para desarmar las apariencias engañosas de imagen actual de nosotros mismos como una identidad concreta, aparentemente inherente e independiente de cualquier otra cosa. Luego, lo aplicamos para desarmar los sentimientos engañosos de ser alguien que, por naturaleza inherente, tiene ciertos sentimientos hacia sí mismo como en la actualidad.

A continuación ponemos frente a nosotros una serie de fotos de nosotros mismos. Usándolas meramente como un punto de referencia, repetimos el procedimiento para desarmar las apariencias engañosas, de las imágenes de nosotros mismos que tenemos sobre nuestro pasado como constituyentes de nuestra identidad inherente en ese momento. Por último, de manera similar, desarmamos los sentimientos engañosos de ser alguien que, por naturaleza inherente, tiene ciertos sentimientos hacia sí mismo como era en el pasado.

#### **Ejercicio 14: Visión de las Experiencias como Olas en el Océano**

La primera fase de este ejercicio comienza con pensar en alguien cercano que recientemente nos haya perturbado con sus palabras. Continuemos con el ejemplo del pariente que nos gritó enojado. Supongamos que nuestra reacción fue sentir: “¿Cómo *te* atreves a decirme eso a *mi*?”. Aunque no hayamos respondido así, imaginamos el sentirlo en este momento. Notamos la impresión que tenemos de nosotros mismos concretamente como la víctima o el juez por un lado y nuestro pariente, concretamente en el otro lado como el ofensor.

Al analizarlo tratamos de ver, que durante el primer momento de nuestra experiencia meramente escuchamos el sonido de las palabras de nuestro pariente. Subsecuentemente proyectamos la apariencia dualista de víctima y opresor en el contexto de la experiencia. Al creer en la verdad de esta apariencia, pudimos haber reaccionado exageradamente con emociones perturbadas. De manera alternativa, pudimos haber reprimido nuestros sentimientos sin decir nada.

Para desarmar esta apariencia dualista, recordamos nuestra simple experiencia del sonido surgiendo y nosotros escuchándolo y tratamos de imaginarla como una ola en el océano de la actividad de la luz clara. Sin imaginar la ola como un objeto que vemos bajo o frente a nosotros en medio del océano, tratamos de experimentar meramente una sensación mental de una ola proveniente de nuestro corazón. Como va evolucionando la experiencia, la ola se eleva, llenándose primero con una sensación dualista y luego con una emoción perturbada.

Al ampliar nuestra perspectiva, tratamos de experimentar una sensación no dualista del océano entero desde el fondo hasta la superficie. Esto significa el no identificarnos concretamente con el océano ni imaginarnos a nosotros mismos como una entidad separada del mismo, ya sea dentro o fuera del agua. Tratamos simplemente de sentirnos como un océano vasto y profundo, con olas en la superficie. Recordamos que no importa cuán enorme y aterradora pueda parecer una ola, es solamente agua. Nunca puede perturbar las profundidades del mar.

Sin sentirnos como una entidad concreta siendo golpeada por la ola, tratamos de sentir ahora, a la ola calmarse. A medida que se achica, la emoción perturbada y la sensación dualista se aquietan. Regresamos a la simple experiencia de meramente oír las palabras. Finalmente, este movimiento mental, también se calma. Nos sentimos como un mar plácido pero vibrante.

Al hacer esto, no negamos la ocurrencia del evento, nuestra experiencia original del mismo o nuestra experiencia actual al recordarlo. No nos convertimos en un submarino y tratamos de escapar de la tormenta sumergiéndonos en la luz clara de nuestra mente. Sin embargo, tratamos de parar, el rasgar cualquiera de estas experiencias en dos fuerzas oponentes y de inflarlas con identidades aparentemente concretas y permanentes. Cuando ya no estamos perturbados, podemos manejar la situación, ahora sí, respondiendo calmada y sensiblemente.

Supongamos que en nuestra agitación emocional respondimos hablando cruelmente. Al arrepentirnos de lo dicho, pudimos, después, habernos sentido culpables. Al sentirnos culpables, nuestra mente produce una apariencia dualista de un aparentemente concreto “yo” idiota y las aparentemente concretas estúpidas palabras que dijimos. Esto ocurre al rasgar a la mitad nuestra actividad de la luz clara de producir palabras y percibir su sonido. Tratamos de desarmar esta experiencia dualista de culpa, usando los mismos medios que usamos antes.

A continuación, aplicamos el método de escuchar palabras agradables de nuestro pariente, Las experiencias dualistas no se limitan a eventos desagradables. Cuando escuchamos a alguien decir “Te amo”, por ejemplo, podemos, de manera similar rasgar la experiencia en dos. Por un lado está un aparentemente concreto “yo”, que posiblemente sentimos que no merece ser amado. Por el otro, están las aparentemente concretas palabras, como algo desconcertante que la persona no pudo haber querido decir. De manera alternativa, podemos sentirnos concretamente como el amado y sentir al otro concretamente como el que nos ama. Consecuentemente proyectamos expectativas poco realistas y expectativas a la persona y nos perdemos en la fantasía. Esto, inevitablemente lleva a una desilusión. Desarmamos el evento y nuestro recuerdo del mismo tratando de imaginarlos también como olas en el océano de nuestra mente.

Algunas veces, un sentimiento o emoción fuerte pueden surgir inesperadamente, ya sea relacionado o no a la situación o a las personas que nos rodean. Esto ocurre frecuentemente, por ejemplo, después de sufrir una pérdida al pasar por la pubertad, la menstruación, el embarazo o la menopausia. El aplicar la imagen de la ola en el océano puede ayudar a sobreponer cualquier sensación dualista de enajenación o agitación que pueda acompañar a dichas experiencias. La ola de emoción puede ser grande o chica y puede durar ya sea un largo o corto tiempo, dependiendo en las energías involucradas. Sin embargo, la ola no es más que una hinchazón en el océano de la luz clara de nuestra mente.

Ahora, como paso final en la primera fase del ejercicio, traemos a la memoria el haber experimentado una emoción perturbada que haya surgido de repente. Si nuestro recuerdo nos hace sentir algo en este momento, aplicamos el método de la ola como hicimos arriba. Es importante recordar que no estamos tratando de borrar todas las emociones. El sentirnos dolidos por la pérdida de una persona querida, por ejemplo, es un componente sano del proceso natural de aliviarnos. La agitación, sin embargo, nunca es útil. Si no somos capaces de sentir algo en este momento, podemos aplicar el método a cualquier ansiedad o vacío que podamos experimentar de manera dualista a no sentir nada.

### **Anulación de la Preocupación Excesiva Frente a Otros**

Practicamos la siguiente fase del ejercicio, primero sentados en círculo con el grupo y luego frente a un compañero. Durante ésta, trabajamos con nuestra experiencia de ver a alguien de manera dualista, con un aparentemente concreto “yo” aquí, y un aparentemente concreto “tú” allá. Las emociones perturbadas tales como hostilidad o deseo anhelante, pueden o no

acompañar a nuestra experiencia. Sin embargo, una señal segura de sentimiento dualista es una preocupación excesiva ante los demás. Podemos estar preocupados, particularmente con extraños, de caerle mal a la persona. Si estamos hipersensibles, hasta podemos estar preocupados de estar bien peinados. Aún más, podemos estar inseguros de cómo deberíamos actuar o qué deberíamos decir. Los bloqueos emocionales y el temor, hasta pueden causar que experimentemos a la otra persona como un objeto inanimado sin sentimientos. Consecuentemente, respondemos insensiblemente. Por ejemplo, en un encuentro inesperado, podemos estar abrumados con pensamientos de cómo escapar.

Para desarmar sentimientos dualistas de preocupación excesiva al mirar alrededor del círculo o a un compañero, aplicamos la analogía de la ola, tal como hicimos antes. Nuestra experiencia de agitación se debe a la sensación de una confrontación entre lo que parece ser concretamente un ser nervioso y un ser calmado, uno frente a otro a ambos lados de una reja. Para calmarnos, tratamos de ver nuestra experiencia de incomodidad como una ola de actividad mental. Al irse asentando, la experiencia de sólo ver la visión de la persona, permanece. Tratamos de experimentar este proceso de asentamiento desde la perspectiva del océano entero, de las profundidades a la superficie.

Aún al experimentar un encuentro sin censura y sin auto-centrarnos, podemos relacionarnos con la otra persona. Lo no dualista, no significa que tú eres yo y que yo soy tú. En los ejercicios anteriores de desarme, tratamos de mantener en mente tanto las apariencias convencionales de alguien como las profundas, usando la imagen de ver simultáneamente las persianas y la vista más allá de la ventana. Sin embargo, estábamos trabajando primordialmente con sensaciones más que con imágenes. Aquí, también tratamos de mantener dos cosas en mente. Mientras vemos la apariencia convencional, de que ésta es una persona frente a nosotros, simultáneamente tratamos de sentir que no hay barreras sólidas entre nosotros. Nuestro desarme quita la preocupación excesiva y no elimina los sentimientos positivos.

#### *Lograr Estar Más Relajados con Nosotros Mismos*

Durante la fase final del ejercicio, nos enfocamos en nosotros mismos, primero mirándonos al espejo y luego sin él. Ahora, tratamos de desarmar cualquier sensación de incomodidad que podamos tener con nosotros mismos. Dichas sensaciones surgen de una impresión dualista de lo que parece como dos “yoes”: un “yo” que no está a gusto “consigo mismo” que pareciera ser otro “yo”. El ser auto-centrados censuradores y un nerviosismo general, usualmente acompañan al sentimiento perturbado. Podemos desechar intelectualmente la idea de los dos “yoes” por absurdo, pero para estar más relajados con nosotros mismos, necesitamos desarmar lo que sentimos.

Para desarmar nuestro nerviosismo, tratamos de ver nuestra sensación engañosa como una ola en mar y dejamos que se asiente. Bajo ésta, permanece la experiencia de enfocarnos en nosotros mismos con un cálido entendimiento, como la calma del océano. En otras palabras, descubrimos que una auto-preocupación excesiva es meramente una distorsión confusa de un sano interés y conciencia de uno mismo. El deshacernos de la preocupación hacia nosotros mismos no elimina los sentimientos de calidez para nuestro bienestar, sino que les permite que funcione sin obstrucción alguna.

Por último, nos enfocamos en fotos de nuestro pasado y observamos cualquier sensación de censura o agitación que esto nos provoque. El sentirnos incómodos con nosotros mismos en



ese momento también surge de una apariencia dualista. Tratamos de desarmar esta sensación al enfocarnos una vez más en el océano del fondo a la superficie. Al caer en cuenta de que nuestra experiencia engañosa está hecha sólo de agua, no nos sentimos atrapados en ella. Dejamos que se deshaga de manera natural, como una ola. Esto permite que nos pongamos en paz con esa etapa.

### **Ejercicio 15: Combinación de Compasión con Desarme**

Comenzamos la primera fase de este ejercicio pensando en alguien que nos haya hecho enojar recientemente, por ejemplo, el pariente que hemos usado en los tres últimos ejercicios. Primero, imaginamos a nuestro pariente actuando de manera que nos enoja. Luego tratamos de imaginarlo cambiando su apariencia física, desde la infancia hasta la vejez, como en el Ejercicio Doce. Nos aseguramos de incluir vidas pasadas y futuras, por lo menos en la forma de una sensación de su existencia. Seguimos con tratar de imaginar una mezcla de actuaciones de nuestro pariente de varias otras maneras, regresamos a la imagen de él actuando de manera que nos enoja.

Pensamos en que nuestro pariente no entiende la impermanencia y eso nos da tristeza. Nuestro pariente cree en las apariencias engañosas que su mente crea de cada situación, como permanentes. En consecuencia sufre en gran medida al imaginar que las situaciones difíciles durarán siempre. El tener en mente la impermanencia y enfocarnos en la imagen mental o en una fotografía de nuestro pariente, tratamos de generar compasión. Sinceramente le deseamos que se libere del sufrimiento y de esta causa de sufrimiento. Entre más nos deshagamos de las impresiones fijas de nuestro pariente, más profunda y sincera se vuelve nuestra compasión por él.

Dejamos la foto a un lado, si es que la estamos usando y nos enfocamos una vez más, solamente en la imagen mental de nuestro pariente actuando desagradablemente. Como en el Ejercicio Trece, tratamos de ver a la persona secuencialmente en término de átomos, causas de su conducta en esta vida, de generaciones pasadas y de vidas pasadas, y luego su apariencia actual, actuando desagradablemente. Luego complementamos estas imágenes con una sensación de la explosión de repercusiones que su comportamiento tendrá en el futuro. Tratamos de visualizar esto en tres niveles progresivos: las consecuencias en el resto de la vida presente de nuestro pariente, las repercusiones en generaciones futuras y el impacto en su vida futura y en las vidas futuras de todos los involucrados. Después de enfocarnos en estos niveles uno por uno, representando a cada uno con una mezcla de imágenes o con una sensación de su existencia, regresamos a su apariencia actual.

Nuestro pariente no está consciente de que la naturaleza de su comportamiento es de surgimiento dependiente y no tiene idea de las consecuencias futuras que tendrá. Al percatarnos de esto, tratamos de generar compasión, Una vez más, dirigimos nuestra sensación hacia nuestro pariente a través de una imagen mental o de una fotografía.

Finalmente, poniendo la foto a un lado, recordamos la sola experiencia del surgimiento del sonido de las palabras de enojo de nuestro pariente y el oírlo. Tratamos de imaginar dicha experiencia como una ola en el océano de la actividad de la luz clara. Al ir creciendo la ola, se llenó primero con la sensación dualista de un aparente “yo” concreto como la víctima y un aparente “tú” concreto como el opresor, y luego con el sentimiento emocional del enojo. Ahora imaginando la ola desapareciendo, tratamos de ver primero la emoción perturbada,

luego la sensación dualista, y finalmente el surgimiento del sonido y el oírlo, asentándose en el océano de nuestra mente.

Al regresar a la imagen mental de nuestro pariente actuando perturbadamente, reflexionamos en cómo es que él no ve esto. Nuestro pariente está todavía atrapado en un síndrome recurrente de proyectar apariencias dualistas y creer en ellas. En consecuencia, sufre en gran medida, y continuará experimentando angustia. Al tratar de generar compasión de que nuestro pariente se libere de su sufrimiento y las causas de su sufrimiento, le dirigimos este sentimiento mientras nos enfocamos en su imagen mental o en su foto.

Durante la segunda fase del ejercicio, repetimos el procedimiento, mientras nos sentamos en círculo con el grupo y nos enfocamos en una persona a la vez para cada una o de las tres secuencias de desarme. Si nunca nos hemos topado con una persona actuando desagradablemente, podemos trabajar con una escena imaginaria de la persona que observamos actuando de esa manera. Miramos a cada persona sólo brevemente para tener un punto de referencia y desviamos la mirada mientras imaginamos la mezcla de imágenes de los cambios en su vida etc., y luego volvemos a mirarla mientras le dirigimos compasión. Aunque los otros miembros de nuestro grupo están haciendo lo mismo, pretendemos que no lo están haciendo.

Nos enfocamos en nosotros mismos durante la tercera fase, primero con un espejo y luego sin él, siguiendo el mismo procedimiento usado mientras nos sentamos en círculo, pero recordando un incidente en el que nosotros actuamos destructivamente. Por último, repetimos, la práctica mientras trabajamos con una serie de fotos de nuestro pasado. Cuando generamos compasión, deseamos el haber tenido estas intuiciones profundas en ese entonces.

## **Parte IV: Reacciones con Sensibilidad Equilibrada**

### **14 Ajuste de Nuestros Factores Mentales Innatos**

Una sensibilidad equilibrada requiere desarmar las apariencias engañosas dualistas que crea nuestra mente y equipar a nuestra conciencia profunda subyacente y nuestros talentos naturales. También necesitamos trabajar con otros factores mentales que estructuran nuestra actividad mental, pero que no forman parte de nuestra naturaleza búdica. La literatura del abhidharma provee una imagen clara de los factores importantes.

#### **Diez Factores Mentales Que Acompañan a Cada Momento de Experiencia**

Todos los sistemas del abhidharma aceptan cinco factores mentales que están siempre funcionando. Estos son impulsos, el poder distinguir, la atención, la conciencia que hace contacto, y el sentir cierto nivel de felicidad. Algunos sistemas incluyen cinco factores más definiéndolos en su sentido más amplio: presencia mental, interés, concentración, discriminación e intención. Veremos cada uno de ellos.

(1) Las *urgencias* son causa de que nuestra mente vaya en la dirección de una experiencia particular. En algunos sistemas, este factor corresponde al *karma*, que es el factor basado en

comportamientos y hábitos previos que nos llevan a experimentar lo que hacemos en la vida. Otros sistemas correlacionan las urgencias con la motivación.

(2) El *distinguir* es el factor mental que diferencia objetos específicos de su fondo dentro de un campo sensorial y estados mentales o emocionales dentro de una experiencia. Este factor es comúnmente traducido como “reconocimiento”. Sin embargo, reconocimiento es un término que nos puede confundir. Este factor mental no compara lo que diferencia con experiencias previas ni les adscribe un nombre.

(3) La *atención* nos dirige a un objeto en particular dentro de un campo sensorial o a un estado mental o emocional dentro de una experiencia. Es la causa de que nos enfoquemos en o a considerar un objeto de cierta manera. Podemos poner atención en algo con cuidado o podemos poner atención a algo como valioso.

(4) La *conciencia que hace contacto* es la conciencia que establece contacto placentero, neutral o desagradable con objetos específicos o con estados mentales o emocionales específicos. Estos son los objetos y estados que simultáneamente distinguimos y les ponemos atención como placenteros, neutrales o desagradables.

(5) El *sentir* se refiere exclusivamente al sentimiento de algún grado de felicidad en otras palabras: sentirse feliz, neutral o infeliz. Siempre concuerda con la conciencia que hace contacto que también acompaña a la experiencia que caracteriza.

(6) Con el *interés*, nuestra mente no desea dejar lo que está reteniendo. No es lo mismo que el apego, que acrecienta las buenas cualidades de un objeto mental. Aquí, hacemos una diferencia entre interés y motivación. Una motivación nos lleva a la percepción inicial de un objeto o de un estado mental o emocional. Una vez que percibimos el objeto, puede retener nuestro interés.

(7) La *presencia mental* es la actividad mental de mantenerse en un objeto o un estado mental o emocional una vez que la atención se ha enfocado en él. El mismo término también significa “recordar algo” y “estar consciente de algo”. Aquí, recordar algo, no se refiere al acto mental de almacenar una impresión, ni tampoco al acto mental que establece el foco en una impresión. Solamente implica el mantener la atención en un objeto mental después de establecer el foco.

(8) La *concentración* es la actividad mental de mantenerse posicionados en un objeto o en un estado mental o emocional. Esto es directamente proporcional a la presencia mental del objeto. Algunos textos describen la presencia mental y la concentración como los aspectos activo y pasivo de la misma función mental.

(9) La *discriminación* añade certeza a lo que distinguimos. También decide entre alternativas. La traducción frecuente de este término como “sabiduría” nos lleva a malinterpretarlo. Podemos tener una certeza completa sobre algo incorrecto.

(10) La *intención* conduce a hacer algo como reacción a lo que discriminamos.

Para entender estos diez factores, tomemos un ejemplo de la vida cotidiana. Supongamos que tenemos una hija pequeña y que la acostamos en la noche. Una urgencia es la causa que más

tarde vayamos a verla. Al hacerlo, distinguimos una forma en la cama de las formas y colores de la cama en sí. Luego nos enfocamos en la forma con atención. Más aún, ponemos atención a la forma como una visión de nuestra niña, como una imagen agradable que contemplar. Hacemos contacto con esta visión con una conciencia placentera y, en base a eso, experimentamos el verla con un sentimiento de felicidad.

Por interés, no queremos desviar nuestra mirada de la imagen de nuestra hija dormida, por lo tanto, la presencia mental, retiene nuestra atención en la imagen y nos mantenemos fijos en ella con concentración. La discriminación nos da la certeza de que nuestra hija se ha destapado. También discriminamos entre cómo están las cobijas y cómo debieran estar para que no se enfriara. Nuestra intención es entrar al cuarto a arroparla. Los diez factores mentales están íntimamente involucrados en el mecanismo de ser apropiadamente sensibles con nuestra hija dormida.

### **El Campo de Acción que Comprende Estos Factores Mentales**

Cada uno de estos factores mentales abarca un campo de acción completo. (1) Las urgencias surgen para acciones constructivas, neutrales o destructivas, cada una de las cuales pueden ocasionar ya sea el hacer algo o el evitarlo. Podemos tener una urgencia de ver a nuestra hija durante la noche o una urgencia de ignorarla. Dependiendo de qué vemos, de las rutinas que hemos establecido y de nuestro carácter psicológico, podemos tener la urgencia de regañarla por tener la luz prendida, o la urgencia de convencerla dulcemente de que es la hora de dormir, o la urgencia de no decir nada.

(2) Distinguimos muchas cosas cuando vemos el cuarto de nuestra hija, por ejemplo, a nuestra hija destapada o a los juguetes regados en el piso. Es más, distinguimos con diferentes grados de fineza. Al mirar el piso, podemos distinguir sólo juguetes en general o un artículo particular entre ellos.

(3) Ponemos diferentes grados de atención en lo que distinguimos, desde una atención plena hasta poca o nada de atención. Podemos estar muy atentos a las cobijas y poner poco cuidado a los juguetes, aunque los vemos y los distinguimos de la alfombra. Aún más, ponemos atención a lo que distinguimos de una gran variedad de maneras, algunas precisas y otras no tanto. Al estar atentos en los juguetes en el suelo, podemos considerarlos como un desorden permanente o sólo uno temporal. También estamos atentos a varios objetos como placenteros o desagradables o neutros. Podemos poner atención la visión de nuestra hija dormida como algo placentero, los juguetes regados como algo desagradables y la alfombra como algo neutral.

(4) La conciencia que hace contacto con un objeto mental abarca más allá del campo de acción de lo placentero, pasa al de lo neutro y al de lo desagradable y está cuidando cómo lo consideramos o ponemos atención en ese objeto. Hacemos contacto con la imagen de nuestra hija dormida, que consideramos placentero, con una conciencia placentera, la visión de los juguetes con una conciencia desagradable, y la de la alfombra con una conciencia neutra.

(5) Nuestras sensaciones hacia un objeto también abarcan más allá del campo de acción de las sensaciones de felicidad y pasan a las de infelicidad y al de las neutras y van de acuerdo al tono de nuestra conciencia que hace contacto con él. Nos sentimos felices al ver a nuestra hija, infelices ante la imagen de los juguetes y neutrales al ver la alfombra.

(6) El interés es desde fuerte a débil hasta no existente. Podemos ver a nuestra hija dormida con gran interés, sin querer mirar nada más. Por otro lado, podemos no tener interés en continuar mirando la alfombra cuando la vemos, nuestros ojos inmediatamente se desvían a la cama.

(7) La presencia mental comprende todo el campo de acción de fuerza y calidad del emplazamiento mental en un objeto, desde exageradamente firme y tenso por fuerte y estable, mediano, débil, suelto hasta casi sin ninguna detención. Podemos detener nuestra atención firmemente en la imagen de nuestra hija de tal manera que nuestra mente no divague o se embote. Por otro lado, podemos detenerla de manera suelta en la visión de la alfombra de manera que rápidamente desviamos la mirada.

(8) La concentración también va de fuerte a débil hasta no existente. Nuestra atención puede mantenerse fija en nuestra hija y no en la alfombra.

(9) La discriminación es sobre una amplia variedad de variables y cubre el campo de acción completo de la certidumbre concerniente a lo que descubre sobre su objeto. Podemos discriminar el cómo están las cobijas dispuestas y que nuestra hija puede enfriarse, aunque podemos no estar totalmente seguros de esto. También podemos discriminar lo que hay que hacer. Nuestra discriminación puede o no ser correcta. Algunas veces, discriminamos algo de manera totalmente incorrecta y aún así tenemos certeza de ello, aunque esté equivocado. Podemos jurar que vemos a un gato dormido sobre las cobijas de nuestra hija, cuando de hecho es su suéter hecho bola.

(10) Finalmente tenemos todo tipo de intenciones de acuerdo a lo que percibimos, algunas de las cuales son útiles y otras no. Podemos tener la intención de tajarla o quitar al gato imaginario que no está ahí. Algunas veces podemos tener la intención de no hacer nada.

### **El Funcionamiento de Estos Factores Durante Momentos de Insensibilidad**

Para fortalecer nuestra sensibilidad si es que es débil, necesitamos caer en cuenta de que estos diez factores mentales están funcionando siempre, aún cuando parezca que no lo están. Aunque estén funcionando en la línea más baja de su campo de acción, ninguno falta a menos que estemos en sueño profundo o en un trance meditativo. Para volvernos más apropiadamente sensibles a otros y a nosotros mismos, solamente necesitamos fortalecer o cambiar el nivel de operación de algunos factores mentales que ya se encuentran presentes. El ver esto, hace que no nos desanimemos ante la tarea.

Consideremos el caso de estar sentados a la mesa frente a un pariente y ser insensibles ante el hecho de que se encuentra enojado. Analicemos la situación para reconocer los diez factores mentales involucrados. Durante la comida, miramos la mayoría del tiempo a nuestro plato, absortos en pensamientos sobre nosotros mismos. Sin embargo, ocasionalmente, surge la urgencia de levantar la vista. En esos momentos vemos la imagen de la cara de nuestro pariente con el ceño fruncido y la boca torcida. Podemos distinguirla bien de la pared de fondo. Sin embargo, le ponemos una atención mínima, por lo que difícilmente notamos su expresión. De hecho, consideramos su expresión sin importancia y la imagen de la cara de nuestro pariente nos parece una experiencia neutra. Nuestra conciencia que hace contacto es, de manera similar, neutral y no nos sentimos ni felices ni tristes.

El interés con el que vemos la cara de nuestro pariente es mínimo. Estamos preocupados por nosotros mismos. Por lo que nos detenemos en su imagen casi sin ninguna presencia mental. Pronto nos encontramos nuevamente absortos en nuestros pensamientos. Nuestra concentración al ver su cara es extremadamente débil por lo que rápidamente regresamos la vista a nuestro plato. Discriminamos algo acerca de nuestro pariente, que todo está bien, pero eso es incorrecto. Nuestra intención es la de ignorarlo y ver la tele en cuanto terminemos de comer.

La fuente principal de nuestro comportamiento insensible es la preocupación por nosotros mismos. Para superarla, necesitamos discriminar a nuestro pariente con el vacío y con compasión. Las técnicas de desarme nos ayudan a desarrollar ambos. Equipados con este par de factores, vemos que nuestras urgencias, atención, interés, presencia mental, concentración, otras discriminaciones e intenciones, cambian automáticamente. De manera natural nos volvemos personas más sensibles, tanto notando como reaccionando amablemente a lo que sea que experimentemos.

### **Ejercicio 16: Ajuste de Nuestros Factores Mentales Innatos**

La primera fase de este ejercicio asegura el reconocimiento de los diez factores mentales y el percatarse de que podemos ajustarlos. Sin embargo, necesitamos ser cuidadosos de no concebir este proceso de ajuste como llevado a cabo por un patrón dentro de nuestras cabezas, que aprieta botones en un complejo tablero de control. Cualquier alteración que ocurra es el resultado de la motivación, urgencia y fuerza de voluntad, factores mentales que también acompañan a nuestra experiencia. Más aún, aunque trabajaremos con cada uno de los diez factores de manera individual, necesitamos recordar que los diez factores funcionan simultáneamente y se entretajan intrincadamente uno con otro como una red integral.

Como apoyo para esta fase del ejercicio, podemos poner un suéter u otro artículo de vestir en el suelo frente a nosotros si estamos practicando solos o en un grupo pequeño. Si el grupo es grande, podemos colgar el suéter en algo lo suficientemente alto al frente del cuarto para que todos puedan verlo.

(1) Comenzamos por sentarnos en silencio y tratar de observar lo que experimentamos. Puede surgir una urgencia de ver el suéter, o a otro lado, o de rascarnos la cabeza. Como resultado, podemos actuar nuestra urgencia o reprimirla. Aunque la mayoría de las urgencias surgen inconscientemente, podemos también generar a propósito la urgencia de hacer algo a través de una motivación consciente. Para practicar esto, imaginamos tener frío. Como estamos interesados en entrar en calor, decidimos buscar algo que ponernos. Esto causa la urgencia de levantarnos y buscar en el cuarto un suéter y lo hacemos. Confirmamos que de manera similar generamos la urgencia de ver como está alguien cuando estamos motivados por un interés sincero.

(2) A continuación examinamos el factor mental de distinguir. Al mirar alrededor del cuarto en el que estamos sentados, de manera natural distinguimos muchas cosas de lo que vemos. Sin pensar en hacerlo, automáticamente distinguimos, por ejemplo, una silla de la pared, la pata de la silla de sus otras partes, y una raspadura en la pata del resto de su superficie.

También podemos dirigir lo que distinguimos, incluso la expresión en la cara de alguien. Esto depende de nuestro interés. Para practicar el distinguir, miramos al suéter y tratamos a

propósito de distinguir a la prenda completa del suelo, y el cuello de las mangas con el interés de saber si tiene un cuello en V.

(3) La atención también es una variable que afecta nuestra experiencia. Miramos otra vez alrededor del cuarto y tratamos de notar que algunas cosas atraen nuestra atención de manera natural, mientras que otras no lo hacen. Cuando existe una motivación, también podemos escoger el poner más atención a algo cuando lo vemos, por ejemplo, la expresión en la cara de alguien. Practicamos el incrementar nuestra atención volteando al suéter y decidiendo mirarlo detenidamente en busca de pelos de gato, ya que somos alérgicos a estos. Tratamos entonces, de poner toda nuestra atención indivisible al suéter mientras lo miramos con cuidado.

Otro aspecto de la atención es *cómo* ponemos atención a lo que sentimos, *cómo* es que nos relacionamos o consideramos lo que sentimos. Esto está íntimamente conectado con el tipo de conciencia que tenemos (4) que hace contacto con el objeto y (5) del nivel de felicidad o infelicidad que sentimos al tener ese contacto. Por ejemplo, cuando le ponemos atención a un objeto como algo que queremos, como una prenda atractiva en una percha, tenemos una placentera conciencia de contacto con ella y experimentamos felicidad. Por otro lado, podemos poner atención en un objeto en algo que no nos interesa, como en una mosca zumbando, podemos experimentar una conciencia de contacto desagradable y estar infelices. Miramos nuevamente alrededor del cuarto y tratamos de notar que, de manera natural, ponemos atención a lo que nos gusta, por ejemplo, cierto cuadro; muy diferente a lo que nos disgusta como la raspadura en la pata de la silla.

También podemos poner atención conscientemente a las cosas en cierto sentido, cuando tenemos una razón para hacerlo. Por ejemplo, si andamos cortos de dinero, podemos elegir el poner más atención que de costumbre a los precios en el menú de un restorán. La conciencia que hace contacto con un platillo de precio moderado pero delicioso, es placentera y nos fascina. Ocurre lo contrario cuando vemos algo que nos gusta pero que no podemos pagar. De manera similar, podemos elegir el mirar la expresión en la cara de alguien como algo importante, cuando tenemos interés sincero. Si vemos que la persona está feliz, tenemos una conciencia que hace contacto placentera ante su imagen, y nos sentimos felices. Si vemos que está enojada, tenemos un contacto displacentero y nos sentimos tristes. Sin embargo, supongamos que no consideramos importante el estado de ánimo de la persona. Aunque notemos su expresión, nuestra conciencia que hace contacto es neutral. No nos sentimos ni felices ni tristes.

Para ver la relación entre estos factores mentales, tratamos, conscientemente, de mirar al suéter como nuestra prenda favorita de vestir, tejida por una persona amada. Al hacerlo, tenemos una conciencia que hace contacto placentero ante su vista y experimentamos un sentimiento de felicidad. Cuando tratamos de ponerle atención como si fuera algo fastidioso que suelta pelusa en nuestra camisa, nuestra conciencia de contacto es desagradable y el ver el suéter nos hace infelices.

(6) El siguiente factor mental es el interés, que afecta fuertemente a (7) la presencia mental y a (8) la concentración. Algunas cosas, al verlas, nos interesan de manera natural, por ejemplo, un deporte, aún en la televisión. Cuando lo vemos, nuestra atención, sin esfuerzo se sujeta al contenido con presencia mental y se mantiene fijo con concentración. Ahora vemos alrededor

del cuarto y tratamos de notar que hay cosas que vemos, que de manera natural nos interesan más que otras.

También podemos afectar nuestro interés para continuar mirando o escuchando algo. Una manera es recordando la necesidad de hacerlo, como al ver las ofertas de trabajo en el periódico cuando estamos buscando uno. Otra manera es recordarnos a nosotros mismos los puntos a favor de algo, por ejemplo el que una película se ganó un oscar cuando la escena inicial nos parece aburrida. Cuando cambiamos la manera de relacionarnos con un objeto o persona, decidimos interesarnos más.

Podemos hacer esto respecto a incrementar nuestro interés, presencia mental y concentración, en el estado de ánimo de alguien. Cuando reafirmamos nuestro interés sincero por la persona, vemos su estado de ánimo como algo importante. Al decidir conscientemente interesarnos más, de manera natural, miramos la expresión de la persona con una presencia mental mayor y concentradamente. Ahora practicamos tratando de imaginar que de repente los suéteres se convierten en el último grito de la moda. Todos nuestros amigos los usan. Cuando vemos el suéter, lo vemos ahora con un interés renovado. Nuestra atención se detiene, de manera natural a su vista y se mantiene fija.

(9) El siguiente factor mental es la discriminación. De manera natural discriminamos entre varias posibilidades que tienen que ver con lo que nos encontramos. Por ejemplo, cuando vemos dentro del refrigerador, discriminamos y escogemos lo que queremos comer. Al mirar una vez más alrededor del cuarto, tratamos de notar que automáticamente discriminamos entre lo que está arreglado ordenadamente y lo que está al azar. Si vemos algunos artículos regados por ahí, discriminamos aún más entre arreglarlos y dejarlos donde están.

Cuando estamos motivados, también podemos discriminar conscientemente algún objeto o persona. Antes de dormirnos, si necesitamos levantarnos temprano, podemos decidir el verificar el despertador para determinar si lo pusimos a tiempo. De manera similar podemos decidir, cuando estamos interesados, en mirar la expresión de alguien con discriminación para determinar si la persona está feliz o perturbada y si necesitamos darle algunas palabras de consuelo. Practicamos la discriminación imaginando que queremos comprar un suéter y decidiendo verificar el que tenemos ante nosotros para ver si nos queda y si está a buen precio. Luego tratamos de verlo desde ese punto de vista.

(10) Finalmente, examinamos el factor mental de la intención. De manera natural acompañamos nuestra percepción de las cosas con varias intenciones. Discriminamos que algo está en la estufa hirviendo, y sin pensarlo, de manera natural, tenemos la intención de bajar la lumbre. Una vez más miramos alrededor del cuarto y tratamos de observar las intenciones que surgen automáticamente. Dependiendo de qué discriminamos por necesidad e interés, podemos tener la intención de abrir la ventana o de comprar unas flores.

También podemos generar conscientemente la intención de hacer algo, como ir a comprar comida cuando vemos que el refrigerador está vacío. De manera similar, cuando discriminamos que alguien está alterado, podemos generar la intención de ser más sensible hacia la persona y de darle apoyo emocional. Ahora tratamos conscientemente de generar una intención al discriminar que el suéter nos queda y que el precio está acorde a nuestro presupuesto y luego viéndolo con la intención de comprarlo.



### *Enfoque de Estos Factores en Otros y en Nosotros Mismos*

Durante la segunda parte de la primera fase de este ejercicio, practicamos ajustar los diez factores mentales que acompañan a nuestra percepción de la gente. Para esto, trabajamos con fotos, primero de alguien que nos cae bien, luego de un extraño, y finalmente de alguien que nos cae mal. Hacemos la secuencia completa de pasos con cada persona antes de proceder a lo que sigue. Ya que las imágenes mentales no suelen ser muy vívidas, el meramente imaginarnos a alguien no es conveniente para esta práctica. Como nos estaremos enfocando en la expresión facial y el lenguaje corporal de la persona, necesitamos escoger una foto casual, no un retrato en pose con una sonrisa congelada. Es más, necesitamos imaginarnos que la foto es una escena real en la que nos encontramos en este momento. Lo mejor es usar un video.

Primero, generamos conscientemente una urgencia motivada de mirar a la persona. Por ejemplo, nos sentimos preocupados por la que nos cae bien, o necesitamos hablar con la extraña o con la que nos cae mal. Luego, tratamos de distinguir varios aspectos de cómo se ve la persona y de qué está haciendo. Por ejemplo, la persona puede estar cansada, u ocupada. Al tratar de poner atención a estos puntos como significativos para saber cómo aproximarnos a la persona, experimentamos una conciencia de contacto placentera y nos sentimos felices de verla.

Al reafirmar nuestra preocupación o nuestra necesidad de relacionarnos con la persona, tratamos de generar interés para entender lo que está sintiendo. De manera natural, nuestra presencia mental y concentración se incrementan. Con discriminación, tratamos de decidir en qué estado de ánimo se encuentra la persona y si es un buen momento para hablar con ella o no lo es. Entonces y de acuerdo a ésto, conscientemente, tenemos la intención de acercarnos a ella o de posponer nuestro encuentro. Para ayudarnos a mantener la secuencia, el facilitador de nuestro grupo o nosotros mismos podemos repetir las diez frases clave: “urgencia con motivación”, “distinguiendo”. “atención”. “conciencia que hace contacto”. “sentimiento”, “interés”, “presencia mental”. “concentración”. “discriminación” e “intención”.

Durante la segunda fase del ejercicio, nos sentamos en círculo con el grupo y repetimos el procedimiento dos o tres veces, usando las diez frases clave, y enfocándonos cada vez en una persona diferente para la secuencia completa. Tratamos de ajustar nuestros diez factores mentales, para que podamos acercarnos y relacionarnos con la persona apropiadamente, con una sensibilidad equilibrada.

Durante la tercera fase, nos enfocamos en nosotros mismos, Primero mirándonos al espejo. Normalmente, usamos estos factores al rasurarnos o pintarnos la boca. Ahora tratamos de aplicarlos, por ejemplo, para ver si nos vemos enfermos u ojerosos, y si lo estamos, el tomar la decisión de hacer algo al respecto, como tomarnos un descanso. Usamos las diez frases como anteriormente. Sin embargo, debemos tener cuidado de no ver lo que vemos de manera dualista, como si la persona que vemos estuviera completamente ajena a la que está mirando.

Al dejar a un lado el espejo, tratamos, a continuación, de ajustar nuestros diez factores mentales para que nos veamos con una sensibilidad equilibrada durante todo el día. Comenzamos tratando de generar la urgencia de examinarnos. Lo hacemos recordándonos que si no estamos en contacto con nuestros sentimientos, podemos hoy, inconscientemente, causar problemas para otros y para nosotros mismos. Al tratar de distinguir nuestro estado emocional y nivel de felicidad, tratamos de ponerle mucha atención como algo importante. Al

hacer esto tratamos de evitar el exagerar nuestros sentimientos a tal grado que nos sintamos obligados compulsivamente a anunciarlos narcisistamente a todo mundo, como si los otros estuvieran interesados o les importara lo que sentimos. También tratamos de evitar el exagerarlos a algo tan abrumador que compulsivamente nos quejemos . Ya que tenemos una conciencia de contacto placentera con nuestros sentimientos, experimentamos felicidad al hacernos concientes de ellos.

Podemos descubrir una soledad con raíces profundas, tristeza o inseguridad. De cualquier manera, si consideramos nuestros sentimientos importantes para nuestra calidad de vida y como algo que podemos cambiar, al descubrirlos nos sentimos felices, no asustados. Con dicha actitud, de manera natural nos interesamos intensamente y mantenemos nuestra atención con presencia mental en nuestros sentimientos con firme concentración. Tratamos de discriminar entre un sentimiento y otro y entre los perjudiciales y los constructivos. Luego tratamos de sentar nuestra intención de tratar de hacer algo para mejorar nuestro estado de ánimo.

Como paso final, vemos una foto o pensamos en alguien, primero en alguien que nos cae bien, luego en un extraño y al final en alguien que nos caiga mal. Tratamos de aplicar los diez factores mentales a cada uno. Luego tratamos de hacer lo mismo con una serie de fotos de nosotros mismos de diferentes periodos de nuestra vida, usando las diez frases clave.

El punto de esta práctica con nuestros sentimientos y emociones no es volvernos más centrados en nosotros mismos<sup>5</sup>, sino más conscientes de nosotros mismos<sup>6</sup>. Al estar auto-centrados nos vemos con baja auto estima o excesivamente alta auto-estima, y esto no nos permite actuar de manera natural. Nos sentimos incómodos con nosotros mismos y hacemos a otros sentirse incómodos también. Sin embargo, al ser más conscientes de nosotros mismos, o comprensivos de nosotros mismos, evitamos el decir o hacer tonterías compulsivamente de las que más tarde nos podamos arrepentir.

#### *Logro de una Visión Equilibrada de Otros y de Nosotros Mismos*

Las técnicas clásicas Mahayana para lograr la ecuanimidad<sup>7</sup> sugieren un área adicional en la que es útil ajustar los diez factores. Algunas veces, por odio o enojo, perdemos de vista las cualidades positivas de alguien. Cuando estamos locamente enamorados de alguien, hacemos lo mismo en cuanto a sus puntos débiles. En cada caso, nuestra ingenuidad e insensibilidad es causa de una relación poco saludable. Al ajustar nuestros factores mentales volvemos a la realidad y obtenemos un equilibrio emocional.

Primero imaginamos o miramos la foto de alguien hacia quien normalmente tengamos sólo sentimientos negativos. Al recordarnos la agitación interna que produce nuestra actitud hipersensible y los bloqueos emocionales que causa en otras relaciones, tratamos de motivarnos a trascender estos sentimientos. Con esta motivación, generamos una urgencia consciente de enfocarnos en los puntos positivos de la persona. Siguiendo esta urgencia, tratamos de distinguir estos puntos y de ponerles mucha atención por válidos e importantes. Si nuestra motivación es sincera, de manera natural experimentamos un contacto placentero con este conocimiento y nos sentimos felices al descubrirlo.

---

<sup>5</sup> self-conscious N.T.

<sup>6</sup> self-aware N.T.

<sup>7</sup> Ecuanimidad en la visión budista es la apertura igualitaria a todos los seres vivientes. N.T.

El sentirnos encantados con esta experiencia nos ayuda a desarrollar el interés de resolver nuestros problemas con la persona. Esto nos lleva a enfocarnos en ella con presencia mental y concentración. Tratamos de discriminar una manera más equilibrada de interactuar. Finalmente, sentamos nuestra intención de llevar a cabo esta aproximación en nuestros encuentros. Si la persona que hemos escogido ya murió, tratamos de desarrollar la intención de recordar sus cualidades positivas cada vez que surjan sentimientos negativos.

Repetimos el proceso, escogiendo a alguien que nos tenga locamente enamorados. Tratamos de motivarnos para descubrir y aceptar los puntos negativos de la persona para que podamos dejar de ser insensibles a nuestras necesidades y de actuar de manera auto-destructiva. Por ejemplo, podemos descuidar otros asuntos porque queremos pasar el mayor tiempo posible con esta persona. El hacer un contacto consciente con los aspectos negativos de la persona es naturalmente desagradable y puede ponernos tristes temporalmente, no necesitamos preocuparnos cuando esto suceda. El que la relación sea más sobria no significa que pierda calidez, amor o interés sincero. De hecho el equilibrio intensifica estos aspectos. Al ajustar el resto de nuestros factores mentales, tratamos luego de sentar nuestra intención de relacionarnos de manera más realista.

Como paso final, trabajamos con los diez factores mentales para equilibrar nuestros sentimientos hacia nosotros mismos. Para trabajar con sentimientos actuales, nos enfocamos directamente en ellos, sin usar el espejo. Para resolver nuestros sentimientos sobre el pasado, usamos la serie de fotos de nosotros mismos. Mirando una por una, trabajamos con el auto-desprecio distinguiendo nuestros puntos buenos en ese momento. Decidimos conscientemente el tenerlos en mente cuando tengamos sentimientos negativos hacia nosotros mismos en esos momentos. Para moderar nuestra arrogancia, hacemos lo mismo con nuestros aspectos más débiles.

## **15 Desbloqueo de Nuestros Sentimientos**

### **Diferenciación de Varios Aspectos de los Sentimientos**

El ajustar los diez factores mentales es una manera efectiva de incrementar la atención a los problemas y para aumentar la intención de reaccionar. Sin embargo, varios factores pueden aún estorbar a esta reacción. Uno de los que causa más problemas es el no sentir nada. Aquí no vamos a limitarnos el término “sentir” a su definición como uno de los diez factores innatos, sino que también con su significado para emociones.

A menudo experimentamos lo que parece ser un bloqueo en nuestros sentimientos. Hablamos de estar “fuera de contacto” con nuestros sentimientos, en otras palabras, enajenados de los mismos. Decimos no sentir nada. A veces, estamos tan confundidos que ni siquiera sabemos qué sentimos. Esto se da porque nuestros sentimientos son tan complejos que pueden ser abrumadores. Podemos disipar nuestra confusión sobre los sentimientos que experimentamos viendo los elementos que los componen. Dos de los elementos más importantes cuando tratamos de obtener una sensibilidad equilibrada son el sentir cierto nivel de felicidad o de tristeza y el sentir cierto nivel de simpatía. Examinemos cada uno por separado y luego la relación entre ambos.

### **Sensación de un Nivel de Felicidad o de Tristeza**

Aunque podamos no sentir simpatía por alguien, de cualquier manera sentimos algo entre felicidad total y tristeza total. Esto es porque el sentir cierto nivel de felicidad o tristeza es una parte integral del cómo experimentamos cada momento de la vida. Por lo tanto, cuando decimos que no sentimos nada cuando nos encontramos con alguien, nuestra impresión no es correcta. Si nos examinamos con cuidado, descubrimos que en realidad estamos sintiendo un bajo nivel, ya sea de felicidad o de insatisfacción. Rara vez, nuestros sentimientos se encuentran en el punto medio como para no ser ni uno ni otro. Aún más, los sentimientos en el rango de baja intensidad de cualquiera de los dos lados de neutral, no son suaves. Tampoco quieren decir que no tenemos interés por nada porque nada nos apasiona. Dichos sentimientos son simplemente otra porción del campo de acción de la felicidad y la tristeza, ni más ni menos.

Podemos apreciar este punto considerando nuestros sentimientos al mirar la pared. Si nos falta interés y queremos desviar la mirada, estamos insatisfechos. Esto quiere decir que estamos experimentando un un poco de infelicidad. Si mantenemos nuestra vista fija en la pared, aunque nos aburra, estamos a gusto con lo que vemos. Así que estamos experimentando un poco de felicidad. Consideramos dicha vista como relajante o neutral.

Necesitamos tener en mente la definición de felicidad e infelicidad y no confundir el factor mental de sentir con sensaciones físicas. La felicidad es una sensación placentera que deseamos seguir experimentando y la infelicidad es una sensación desagradable que deseamos dejar de experimentar. Una sensación física, por otro lado, es una sensación percibida a través de nuestro sentido del tacto. Bajo los efectos de la novocaína, por ejemplo, no experimentamos sensaciones físicas cuando el dentista nos taladra una muela. Sin embargo, aún podemos sentirnos felices ante dicha experiencia.

Al entender esta diferencia descubrimos que cuando vemos la expresión en la cara de alguien, sí sentimos algo. Esto ocurre estemos o no lo suficientemente interesados y atentos para notar si la persona está molesta. Sabemos que sentimos algo porque o seguimos mirando a la persona o desviamos la mirada. En otras palabras, o nos sentimos a gusto viéndola o nos sentimos incómodos.

### **Liberación de Sentimientos Perturbadores Que Bloquean Nuestra Sensibilidad**

Cualquier sentimiento en el campo de acción entre la felicidad y la tristeza puede ser de dos tipos: desagradable o agradable. La diferencia entre los dos depende en si mezclamos sentimientos con confusión. De acuerdo con un análisis al estilo Gelug, cuando estamos confundidos acerca de nuestros sentimientos los inflamamos hasta lo que aparenta ser como entidades sólidas existiendo por sí mismas. Parece como si las rodeara una gruesa línea como los objetos en los libros para colorear. Entonces las coloreamos con una identidad aparentemente concreta que proyecta nuestra confusión. Al creer que nuestros sentimientos tienen estas “identidades verdaderas” imaginarias, las vemos presas de temor.

Por ejemplo, el ser felices puede darnos una mayor capacidad para ayudar a las personas que sufren. Pero, si la confusión hace que nuestra felicidad aparezca como lo más maravilloso e importante en el mundo, nos aferramos posesivamente a ella cuando la experimentamos. No queremos encontrarnos ni tratar con nadie que tenga problemas, porque esto arruinaría nuestro buen estado de ánimo. La felicidad experimentada de esta manera inflada es una experiencia perturbadora, a pesar de ser placentera y estimulante. Este tipo de felicidad nos

vuelve insensibles a otros y a nosotros mismos porque estamos preocupados de que nos roben el placer. A menudo notamos este síndrome en personas bajo la influencia de drogas recreativas. Más aún, si no tenemos esta aparentemente maravillosa pero evasiva felicidad, nos aferramos en obtenerla. Esto también causa que actuemos insensiblemente hacia los demás, por ejemplo, cuando nos obsesionamos con nuestro orgasmo durante una relación sexual.

Cuando inflamamos la tristeza, nuestra mente la hace aparecer monstruosa y atemorizante. Parece capaz de tragarnos en un pozo de arenas movedizas. Por esto, tratamos de evitar las situaciones desagradables para no deprimirnos. Consecuentemente, no queremos oír los problemas de los demás o visitarlos cuando están enfermos.

Cuando inflamamos los sentimientos neutrales o de baja intensidad, nuestra mente los hace aparecer como una “nada” insatisfactoria. Si no estamos apasionados con un tema o una persona, sentimos como si no fuéramos reales. En cambio, si estamos hiperemocionales, los sentimientos neutrales nos parecen molestos. Al tratar de evitarlos, nos vamos a los extremos y reaccionamos exageradamente a lo que dice la gente. Por ejemplo, nos sentimos ofendidos ante cualquier injusticia que surja o nos sentimos abatidos y lloramos. El permitirnos hacer este despliegue de emociones, hace que los demás se sientan amenazados, avergonzados o incómodos de contarnos sus problemas. En lugar de recibir nuestro consuelo, nos tienen que calmar a nosotros.

Una sensibilidad equilibrada requiere de sentimientos de felicidad, de tristeza y neutrales, pero solo los que no son perturbadores. Para tener dichos sentimientos, necesitamos despojarlos de inflaciones. Podemos hacerlo viendo que nuestras fantasías sobre cómo existen no tienen referencia en algo real. La felicidad de compartir la vida con un compañero nunca se podrá igualar con lo que experimenta el protagonista en un cuento de hadas que vive “feliz para siempre” al encontrarse con el príncipe o la princesa. La tristeza de la pérdida de un ser amado puede durar muchos años, pero no marca el fin de nuestra vida. De manera similar, los sentimientos neutrales o de bajo nivel, no existen como una nada vacía, incapaces de hacernos sentir vivos. Estamos vivos sin importar el nivel de felicidad, tristeza o estado intermedio que sintamos.

Cuando los globos de fantasías sobre nuestros sentimientos revientan, la experiencia de sobriedad no nos priva de tener sentimientos. No nos volvemos completamente insensibles hacia otros y hacia nosotros mismos. Los sentimientos no perturbados no son equivalentes a una falta absoluta de sentimientos. Todavía sentimos placer en una relación sexual. La disfrutamos por lo que es y mientras dura, no lloramos ante su pérdida cuando se termina. De la misma manera, cuando oímos las penas de alguien, aún nos sentimos tristes. Nuestra tristeza, sin embargo, no nos perturba hasta la médula. Tampoco nos sentimos aburridos cuando experimentamos sentimientos neutros. Nos sentimos a gusto con ellos o con cualquier nivel de felicidad o tristeza que sintamos.

### **Superación de la Enajenación de Sentimientos**

A veces, los sentimientos, nos pueden parecer tan difíciles de manejar que los bloqueamos. En ocasiones esto puede ser útil. Por ejemplo, cuando tenemos un fuerte accidente o un ser querido muere repentinamente, automáticamente entramos en estado de choque como mecanismo de supervivencia. Nuestros sentimientos son demasiado intensos y nos pueden abrumar. En otras ocasiones bloqueamos nuestros sentimientos por razones neuróticas.

Nuestra confusión hace que nuestros sentimientos parezcan peligrosos así que los consideramos inherentemente perturbadores para nosotros. Esto nos hace inflexibles y temerosos de nuestro interior.

La aproximación Kagyu para trascender este problema es el ver que nuestra mente normalmente rasga a la mitad nuestras experiencias de niveles de felicidad. Las hace aparecer engañosamente como dos elementos opuestos, “yo” y “ellos”, o sea que los sentimientos aparecen como “otros”. El concebir los sentimientos así, nos enajena de ellos. Nos bloquea e impide reaccionar ante los demás y nosotros mismos con sensibilidad espontánea. Por ejemplo, podemos pensar que no nos vamos a permitir el sentir felicidad porque no lo merecemos. Adicionalmente, podemos no permitirnos sentir tristeza porque tememos poder perder el control. Aún más, podemos no permitirnos sentimientos neutros porque entonces no estamos realmente reaccionando hacia alguien. Consecuentemente, nos forzamos y fingimos sentimientos de felicidad o infelicidad ante las noticias de alguien, con lo que en realidad no engañamos a nadie.

Actuamos como si los sentimientos de felicidad o tristeza se encontraran amenazantes o seductores “allá afuera”. Entonces parece como si estuviéramos sentados a salvo en nuestras casas y pudiéramos elegir salir o no a sentirlos. Esto es absurdo. Necesitamos experimentar cualquier sentimiento que surja de manera natural, sin hacer algo monumental de ello o de nosotros mismos, experimentándolo.

### **Serenidad y Ecuanimidad Como Receptáculos de Sentimientos Equilibrados**

De acuerdo a las tradiciones del abhidharma Sarvastivada y Mahayana, un factor mental de serenidad (*upeksha*) acompaña a todos los estados mentales constructivos de la mente. La tradición Teravada, de manera similar presenta a la ecuanimidad (*upekka*). Una sensibilidad equilibrada requiere ambos factores. Ninguno de ellos sugiere una falta insensible de sentimientos o de reacción.

La serenidad es un estado mental libre de volatilidad o pesadez. Con volatilidad de mente, nuestra atención vuela hacia objetos atractivos o hacia pensamientos irresistibles. Por ejemplo, aunque alguien nos esté hablando, nuestro foco se desvía hacia la televisión o a pensamientos auto-centrados. Con pesadez, le falta claridad a nuestra mente. Oímos, pero en realidad no escuchamos lo que dice la persona.

Para ser apropiadamente sensibles, necesitamos deshacernos de estos dos importantes obstáculos, la volatilidad y la pesadez. El estar sereno no equivale a estar ido y no sentir nada. Con serenidad, estamos enfocados, alertas y no caemos en los extremos. No estamos tan intensos y nerviosos que alteramos a la otra persona. Ni tan calmados y relajados que damos la impresión de que no nos interesa nada.

Aún más, un estado mental sereno, es una mente feliz. Los sentimientos neutrales que no son felices o tristes, acompañan sólo a los que se experimentan con serenidad como parte de un trance de profunda meditación. Sin embargo, la felicidad que se siente en serenidad, no de trance, tiene una cualidad especial. Es similar a una sensación de frescura. Si nuestra mente esta intranquila o perezosa, no estamos usando sus potenciales. Nos sentimos insatisfechos. Cuando nos liberamos de estas desventajas, nuestra mente está fresca y elevada como

después de un aguacero en verano. De manera natural deseamos mantener esa sensación y por definición estamos felices.

La ecuanimidad es un estado mental libre de atracción, repulsión e indiferencia. Supongamos que vamos en un avión sentados junto a otra persona que nos empieza a contar la historia de su vida. Si nos sentimos atraídos sexualmente a ella, estamos tan preocupados que ni oímos lo que nos dice. Si nuestro compañero de avión nos parece repulsivo, posiblemente lo interrumpamos groseramente. Por otro lado si nos es indiferente, lo ignoramos y ni levantamos la vista de nuestra revista. En los tres casos, somos insensibles hacia esta persona. Nos sentimos incómodos en su presencia e infelices.

El tener ecuanimidad no es equivalente a no sentir nada. Tampoco es lo mismo que tener una resignación educada. No es que simplemente toleremos la plática de la persona, misma que nos parece una soberana tontería, mientras internamente deseamos que aterrice pronto el avión. Si tenemos tiempo, ponemos atención con apertura e interés. Nuestro compañero de viaje es un ser humano, como nosotros, y podría fácilmente convertirse en un amigo cercano. Como deseamos que nuestro encuentro continúe, lo experimentamos con felicidad. Si realmente estamos ocupados, la ecuanimidad nos permite decírselo a la persona sin perder la calma. Nos encantaría escucharlo, pero desafortunadamente tenemos algo importante que terminar antes de aterrizar.

La felicidad que viene de la ecuanimidad es un sentimiento de alivio relajado y suave. Sentimos alivio porque ni ansiamos ni tememos. Ni acosamos a nadie, ni tenemos tanta prisa que no tengamos un minuto para alguien. Este estado mental prevé un espacio protegido en el que nos sentimos a gusto respondiendo cálidamente a otros y a nosotros mismos. La práctica tántrica reconoce la necesidad de un espacio protegido incluyendo la visualización antes de tratar de transformarnos a nosotros mismos. Aquí el sentimiento de calma emocional actúa como un receptáculo para transformarnos en alguien con sentimientos no perturbados y equilibrados

### **Componentes de la Simpatía**

Una sensibilidad equilibrada no sólo requiere serenidad, ecuanimidad y sentir cierto nivel de felicidad o infelicidad que no sea perturbada, sino que también requiere simpatía. La simpatía es un compuesto de varias emociones y actitudes, cada una de las cuales tiene su propio campo de acción. Las tres principales son empatía, compasión y voluntad de involucrarse. Al igual que con el campo de acción de felicidad y tristeza, algún elemento de cada factor acompaña a nuestro encuentro con alguien.

El primer componente de simpatía es un grado de empatía. Va desde una completa empatía con la situación de alguien, a no empatizar en absoluto. Las variables que afectan este componente son la voluntad y la habilidad de entender la situación de alguien al imaginarnos en el mismo predicamento. Supongamos que tenemos un amigo con cáncer. Podemos tener la voluntad de tratar de apreciar su dolor y ser o no capaces de imaginarlo. De manera alternativa, por varias razones como falta de interés o miedo, podemos no tener la voluntad de imaginar el dolor. Esto puede suceder si lo concebimos o no.

El segundo componente de la simpatía es un punto en el campo de acción entre la compasión, la indiferencia y la malevolencia. Podemos desear: que alguien se libere de su tormento, no importarnos si sufre o desear que la persona experimente más dolor. Por ejemplo, aún si no

podemos imaginar la tortura mental o física de un cáncer terminal, de cualquier forma podemos desear que nuestro amigo se cure. Por otro lado, podemos saber bien lo doloroso que es el cáncer, pero o no importarnos que lo sufra un dictador perverso o sentir que dicha persona merece ese dolor.

El tercer componente es un elemento del campo de acción que va desde desear involucrarse hasta el sentir antipatía y no querer tener que ver con eso. La variable que determina este factor es la voluntad de hacer algo ante el predicamento de alguien. Podemos empatizar con nuestro amigo, preocuparnos por su comodidad, y desear que no sufra dolor. Si embargo, podemos no desear visitarlo por miedo a los sentimientos que puedan surgir. Esto es diferente a no ser capaz de visitarlo porque tengamos un viaje de negocios.

### **Sin Sensación de Simpatía**

Cuando decimos que no sentimos nada, queriendo decir que no sentimos simpatía por alguien, debemos analizar cuidadosamente qué componentes de la simpatía son deficientes. De esto podemos saber qué pasos tomar para remediar la situación. Por ejemplo si nuestra falta de simpatía por nuestro amigo con cáncer se debe a no tener voluntad de empatizar, necesitamos acrecentar el factor de interés que acompaña nuestro encuentro. Lo podemos hacer pensando cómo todos estamos interrelacionados en nuestro mundo complejo. Como señalaba Shantideva, ¿cómo le iría a nuestra mano si se negara a interesarse en el bienestar de nuestro pie?. De manera similar, ¿cómo nos iría si nos negáramos a interesarnos en otros que son parte de nuestro círculo de amigos o de nuestra comunidad?

Por otro lado, si no sentimos nada porque nuestro interés en el problema de nuestro amigo es meramente intelectual, necesitamos pensar que es un ser humano igual que nosotros. Igual que cuando nosotros tenemos dolor, sufrimos, lo mismo sucede con nuestro amigo. Como Shantideva dijo en una ocasión, hay que deshacernos del dolor no porque sea mi dolor o el tuyo, simplemente porque causa sufrimiento. El pensar así nos ayuda a tomar la situación de nuestro amigo en serio.

Posiblemente sí tenemos interés y nos damos cuenta del tormento que está viviendo nuestro amigo. En otras palabras, podemos empatizar completamente con él. Sin embargo, como en este momento estamos enojados no sentimos compasión. No nos importa si tiene cáncer o pensamos que nuestro amigo merece ese dolor. Para trascender nuestra insensibilidad, podemos imaginarnos a nosotros mismos viviendo la misma situación. No importa qué tantas cosas crueles hayamos dicho o hecho en nuestra vida, desearíamos intensamente que terminara nuestra agonía. Nuestro amigo siente lo mismo. Solo siendo masoquistas ignoraríamos nuestra miseria o nos negaríamos a tomar una dosis razonable de analgésicos, porque sentiríamos que merecemos sufrir. ¿Por qué, entonces, debiéramos ser indiferentes a la situación de nuestro amigo, o pensamos que debería ser torturado por el dolor? Todos somos seres humanos con el mismo deseo de felicidad y aversión al sufrimiento.

Podemos entender la intensa incomodidad de nuestro amigo y sentir compasión de que termine pronto, y aún así, nos puede faltar la simpatía suficiente para visitarlo en el hospital. Si nuestra razón para no ir es que estamos muy ocupados, podemos pensar en como no nos gustaría que alguien nos diera esa misma excusa. Debemos reevaluar nuestras prioridades en términos humanos más que financieros. Aún más, si lo visitamos, necesitamos recordarnos estas prioridades para evitar estar viendo el reloj constantemente.



Si le huímos al hospital por miedo a que nos abrumen las emociones, podemos aplicar las técnicas de desarme para sobreponernos a esta preocupación personal que causa nuestro temor. Podemos tratar de ver la apariencia dualista que crea nuestra mente de un “yo”, asustado y sensible en extremo encontrándose con un emocionalmente intratable “tú”. También podemos tratar de enfocarnos en la ausencia de cualquier referencia real a nuestra fantasía cuando inflamamos la visita hasta ser una odisea imposible de manejar o soportar. Nada existe de esta manera imposible.

### **Superación de los Sentimientos de Infelicidad al Sentir Simpatía**

Cuando alguien sufre, necesitamos sentir tanto simpatía como un nivel de tristeza que no nos perturbe. Sin embargo, el miedo a la infelicidad, pueden bloquear uno o más de los componentes de la simpatía que son: empatía, compasión, o voluntad de involucrarse. El trascender este temor es esencial para una reacción con sensibilidad equilibrada.

Los maestros tibetanos explican la etimología de *karuna*, la palabra sánscrita para compasión, como connotación de aquello que destruye la felicidad. Cuando vemos sufrir a alguien y sentimos compasión, de manera natural nos sentimos también tristes. Sin embargo, cuando mezclamos nuestra compasión con confusión sobre la realidad, experimentamos tristeza y nos perturba por completo. Por ejemplo, el pensar que la vida no puede continuar después de que un ser querido que sufría de cáncer muere, podemos deprimirnos por completo al pensar en esa persona. Parece más seguro el no sentir nada. Es comprensible el temor a un sentimiento de infelicidad. Por otro lado, un sentimiento de tristeza, sin inflarlo, que descansa en un fundamento estable de ecuanimidad serena, no es perturbador. No hay por que temerle.

Cuando nos libramos de la volatilidad, la pesadez, la atracción, la repulsión, la indiferencia y la confusión acerca de la realidad, logramos una paz mental estable. Su sello es una sensación madura de alegría. Irónicamente, nos damos cuenta de que si teníamos bloqueos emocionales que nos impedían llorar, ahora lloramos con más facilidad. De cualquier manera, aún cuando nos sentimos tristes por nuestro sufrimiento o por el de los demás y esto espontáneamente nos mueve hasta las lágrimas, internamente mantenemos la compostura en un nivel emocional. No lloramos porque nos sintamos sin esperanza, perdidos o abrumados ante las injusticias del mundo. No tenemos sentimientos de lástima por nosotros mismos ni nos sentimos víctimas. Nuestra felicidad básica se mantiene sin amenaza alguna y regresa rápidamente. Aunque la tristeza de una simpatía compasiva cubre brevemente a nuestra felicidad, no nos da miedo el experimentarla. La tristeza es meramente una ola que surge de manera natural en el océano de nuestra mente.

### **La Relación entre Amor y Felicidad**

Amor es el deseo de felicidad para alguien. Dicho deseo sigue de manera natural a la simpatía compasiva. Aunque sentimos tristeza al dolor y las penas de alguien, es difícil sentirse abatido al mismo tiempo que se desea activamente felicidad a alguien. Cuando dejamos de pensar en nosotros mismos y nos enfocamos en la felicidad de alguien más, nuestro corazón se hace naturalmente más cálido. Esto nos llena, automáticamente, con una tranquila sensación de alegría. Por eso, cuando el amor es sincero y sin egoísmo, lo acompaña una suave felicidad que no es perturbadora. Tal como a un padre se le olvida su dolor de cabeza cuando está atendiendo a su hijo enfermo, de manera similar la tristeza que sentimos por las penas de alguien más, desaparece cuando irradiamos pensamientos amorosos.

### **Entrenamiento para Responder a los Problemas con Sentimientos No Perturbadores**

La sensibilidad equilibrada ante los problemas de alguien más, requiere el escuchar con simpatía y tristeza y luego reaccionar cálidamente tratando de consolar y animar a la persona. El método tradicional mahayana para hacer esto con sentimientos no perturbadores es el *tonglen* (tomar y dar). Al ser una práctica avanzada requiere de estabilidad emocional, fuerza y valor, obtenidas, por ejemplo a través de haberse entrenado en los dieciséis ejercicios previos. Tomamos el sufrimiento de los demás y les damos nuestra felicidad. Con un sentimiento de compasión, nos imaginamos el dolor, pena, enfermedad o daño del otro como una luz negra que sale de él, librándolo de todo eso. Luego, esta luz entra en nosotros al inhalarla; experimentamos el sufrimiento que representa, y subsecuentemente la luz se disuelve en nuestro corazón. Entonces generamos un deseo amoroso de que sea feliz. Mientras exhalamos, imaginamos esta felicidad saliendo de nuestro corazón como una luz blanca. Esta luz los llena por completo con salud, bienestar y un alegre alivio.

Hay varios puntos importantes al aventurarnos a hacer esta práctica. Primero, no sólo necesitamos compasión, sino también los otros dos componentes de la simpatía: empatía y deseo de involucrarnos. Segundo, necesitamos sentir niveles apropiados de tristeza y felicidad. El hacer esto requiere el no temer a estos sentimientos. Perdemos cualquier temor que podamos tener cuando experimentamos tristeza y felicidad no dualísticamente, basados en la serenidad y la ecuanimidad. Los sentimientos experimentados de esta manera no son perturbadores.

Más aún, debemos tener cuidado de no mezclar nuestra práctica con la sensación dualista de ser un santo o un mártir que toma el sufrimiento de un pobre miserable. También hay que cuidar el no inflar el sufrimiento de los otros hasta hacer un monstruo sólido que ahora tenemos dentro y que nos abruma. Aunque es importante el sentir el dolor de la persona, porque de otra manera no lo tomamos en serio, debemos soltarlo. Un método es el imaginar el dolor pasando por nosotros y llegando a su fin. Otro es el verlo como una ola que no perturba las profundidades de la mente. El entendimiento y la sabiduría siempre deben acompañar la práctica de la compasión amorosa.

Aún en los momentos más tristes, como puede ser un funeral, esta práctica nos permite sonreír cálidamente, con simpatía y comprensión en nuestra mirada, y consolar a los dolientes con amor. Nos sentimos tristes ante la pérdida y hasta podemos llorar. Sin embargo, nuestra preocupación central es el desearle felicidad y bienestar tanto al difunto como a los dolientes. Nuestra sonrisa no es impertinente, desagradable o irrespetuosa. Tampoco es falsa. No la forzamos antes de habernos sentido lo suficientemente dolidos, ni nos regañamos a nosotros mismos por llorar como tontos. Sin embargo, nuestro llanto, pasa rápido. Entendemos la muerte, la impermanencia, las causas y sus efectos. Cualquiera que nace debe partir un día. Con el deseo de que los otros dolientes también puedan entender esto, aceptamos e imaginamos aliviar su sufrimiento y consolarlos.

### **Ejercicio 17: Aceptación del Sufrimiento y Donación de Felicidad**

Durante la primera fase de este ejercicio, miramos a la foto de una ser amado o nos hacemos una imagen mental de la persona. Primero, tratamos de asentarnos en un estado de serenidad, libres de volatilidad y pesadez. Para aquietar nuestra mente de tensión, preocupaciones, o prisas, podemos usar el método en tres pasos: de dejar ir, escribiendo en el agua y la onda en el océano. Para elevar nuestra energía si estamos deprimidos o embotados, podemos imaginar que acabamos de salir de un refrescante regaderazo. Entonces volvemos nuestra atención a la

persona, sin escudriñar o entrometernos con insistencia intensa ni sentirnos alejados o distantes. Entre más relajados y frescos seamos, más soltaremos nuestra intensidad y más sincero será nuestro interés.

A continuación tratamos de sosegarnos un poco más con ecuanimidad. Pensamos en cómo nuestro ser amado es humano y al igual que nosotros no le gusta tener a alguien aferrado a él, ni ser rechazado o ignorado. Entre más relajados y alertas estemos, es más fácil el no querer nada de la persona y no sentirnos repelidos o indiferentes. Es más, cuando la persona está necesitada, no requiere a alguien sobreprotector, asustado o demasiado ocupado para dar su tiempo. Al soltar esas actitudes, con la respiración o la imagen de escribir en el agua, tratamos simplemente estar abiertos y atentos.

Ahora recordamos un problema que nuestro ser amado pueda estar enfrentando en su vida, y el dolor y pena que pueda estar experimentando. Para desarrollar una simpatía total, necesitamos generar empatía, compasión y el deseo de involucrarnos. Primero, pensamos en cómo estamos interrelacionados con esa persona, como nuestra mano y nuestro pie. El ignorar su dolor sería ser muy miopes. Entonces, consideramos que es necesario deshacerse de este dolor, no porque sea el dolor de nuestro ser amado, sino simplemente porque duele. Con estos dos pensamientos, desarrollamos el interés de tratar de empatizar. A continuación, si no podemos imaginarnos su dolor, traemos a la mente algo similar que hayamos experimentado. El dolor de esta persona no es tan ajeno.

Una vez que podemos empatizar con su dolor físico o emocional, tratamos de reflexionar que si estuviéramos en el mismo predicamento querríamos que llegara a su fin. Lo mismo pasa con nuestro ser amado. Con esta línea de pensamiento, desarrollamos compasión: El deseo de que se libere del sufrimiento y de sus causas. Para obtener la voluntad de estar involucrados, pensamos que de la misma manera que no nos gustaría oír excusas de alguien, nuestro ser amado tampoco le da la bienvenida a nuestros titubeos.

Si estamos asustados de sentir su pena, tratamos de desinflar nuestras proyecciones dualistas. Para hacerlo, alternamos el hacernos cosquillas en la palma de la mano, pellizcarla y tomar una mano con la otra. Tratamos de experimentar cada una como una ola en la mente sin una impresión dualista de un aparente “yo” concreto y una aparente sensación física concreta. Cuando nos sale bien, naturalmente no tenemos miedo ante estas experiencias. Así como el sentir un placer o dolor físico no es perturbador o temible, cuando se experimenta de manera no dualista, de la misma manera sucede con los sentimientos de felicidad y tristeza.

Ahora, sin tensión ni miedo, tratamos de imaginar el sufrimiento y sus causas abandonando a nuestro ser amado como si fueran una luz negra, liberando a la persona de su dolor. Al inhalar, imaginamos que esta luz entra en nuestro corazón. Lo aceptamos y tratamos de sentir su angustia. Entonces, viendo la experiencia de dolor desde la perspectiva del océano de la luz clara de nuestra mente, tratamos de verlo, de manera no dualista, como una onda. Lo que nuestro ser amado y ahora nosotros estamos experimentando, es displacentero y de manera natural evoca una sensación de tristeza. De ninguna manera lo trivializamos. Sin embargo, esta sensación no perturba la calma, la compostura de las profundidades del océano. Tratamos de dejar que de manera natural se clame y pase.

Desde la luz clara de nuestro corazón, surge de manera natural un interés cálido y amoroso por el bienestar de la persona. Con el deseo de que sea feliz, tratamos de imaginar nuestro

interés como esta felicidad y sus causas, pero en la forma de una luz blanca. Reforzado por la alegría natural de la mente, tratamos de sentir una felicidad profunda mientras imaginamos la luz entrando en la persona y llenándola con alegría.

A continuación, imaginamos que complementamos nuestro regalo de felicidad con otro adicional de comprensión y posibles soluciones a sus problemas. Para hacerlo, tratamos de extraer las habilidades de los cinco tipos de conciencia profunda que también dotan a la luz clara de nuestra mente. Imaginamos nuestra comprensión y las soluciones saliendo de nosotros como luz blanca y llenando a la persona. Algunas veces, el experimentar frustración y desagrado es sano para el crecimiento de nuestro ser amado, como con un niño que está aprendiendo habilidades sociales. En dichos casos, podemos imaginarnos el simplemente quitar las asperezas de la experiencia y el darle una intuición profunda valiosa.

Podemos también dar otros factores relacionados con la luz clara de la mente. Por ejemplo, si un ser amado necesita confianza en sí mismo, podemos recordar la naturaleza búdica y transformar la confianza que sentimos en nuestras habilidades, en la certeza que tenemos en los talentos innatos de nuestro ser amado. Al irradiar confianza a la persona, tratamos de imaginar a nuestro ser querido lleno con la luz blanca tanto de confianza en sí mismo como en nuestra fe en él. Cuando repetimos este proceso durante encuentros reales con la persona, nuestra confianza refuerza su auto-estima.

Ya que las cualidades naturales de la mente se traducen automáticamente en expresiones verbales y físicas, también tratamos de imaginar a nuestro ser amado actuando y hablando con seguridad en sí mismo. Aún más, tratamos de imaginarnos a nosotros mismos interactuando con la persona con fe en ella. En los encuentros de la vida real, palabras y acciones similares estimularán a nuestro ser querido a hablar y actuar con confianza en sí mismo.

Podemos seguir un procedimiento similar si un ser querido siente que su dignidad está amenazada, como por ejemplo por los estragos de una enfermedad o de la vejez.

Al sacar el orgullo que sentimos por nosotros mismos en vista de nuestras cualidades innatas, tratamos de imaginar que la persona se llena de dignidad con la luz blanca. Lo reforzamos también mandándole a la persona nuestro respeto hacia ella. Entonces, tratamos de imaginar a nuestro ser querido actuando con una auto-estima fortalecida y a nosotros interactuando con un sincero y profundo respeto.

No es recomendable el repetir el procedimiento del dar y recibir con un extraño o con alguien que nos caiga mal, como una práctica inicial. Nuestros sentimientos pueden no ser sinceros. Podemos intentarlo solamente cuando hayamos obtenido algo de experiencia con el método y estemos bien avanzados en nuestro entrenamiento en sensibilidad.

### **Ayuda a Otros y a Nosotros Mismos para Superar la Inseguridad**

Durante la segunda fase del ejercicio, practicamos el dar y recibir mientras nos sentamos en círculo con el grupo, repitiendo el procedimiento dos o tres veces y enfocándonos cada vez en diferente persona. El hacer esta práctica frente a un sólo compañero es demasiado intenso y el hacerlo en encuentros reales de la vida puede parecer muy pretencioso. Los textos clásicos sugieren que siempre se mantenga en privado la práctica de dar y recibir, para que nadie sepa lo que estamos haciendo, ni siquiera la persona en la que nos estamos enfocando.

Aquí, en el círculo, posiblemente no conozcamos los problemas específicos que los demás estén enfrentando en el momento. Sin embargo, podemos trabajar con los problemas generales que afligen a la mayoría de las personas. Tomemos el ejemplo de la inseguridad.

Primero, mientras nos enfocamos en alguien, necesitamos asentar nuestra mente en un estado de serena ecuanimidad y simpatía, como lo hicimos anteriormente. Para ayudar al proceso, podemos usar las frases clave: “sin tensión, preocupación, prisa o pesadez”, “relajado y fresco”, “sin aferramiento, aversión o indiferencia”, “sin sobreprotección, temor o estar demasiado ocupado”, “abierto y sinceramente interesado” y “sin temor a sentir tristeza”. Entonces, imaginamos el liberar a la persona de su sufrimiento de ser insegura. Lo hacemos imaginando que el sufrimiento entra a nosotros como una luz negra. Sin temer el sentir el dolor de la persona, tratamos de verlo desde la perspectiva del océano de la mente y lo dejamos calmarse. Permanecemos en un estado de luz clara oceánica, libre de las preocupaciones y tensiones que alimentan la inseguridad y tratamos de experimentar la alegría natural de nuestra mente. Con sentimientos de amor, irradiamos esta alegría como luz blanca e imaginamos que llena a la persona.

Más adelante, tratamos de entender que la inseguridad de la persona surge de no ver las experiencias de su vida desde la perspectiva de los cambios de la vida, de partes y causas u olas en el océano. También emanamos como luz blanca nuestro entendimiento de estos puntos y la seguridad y sentido de bienestar que consecuentemente nos da esto. Al sentirnos seguros con nosotros mismos, tratamos de reforzar su propia sensación de seguridad en sí misma. Si conocemos a la persona, también podemos practicar el dar y recibir con sus problemas específicos.

Durante la tercera fase, nos enfocamos en nosotros mismos, primero en un espejo y luego sin él. Comenzamos tratando de identificar cualquier problema personal que estemos enfrentando en el momento. Para asentarnos en un estado de serena ecuanimidad y simpatía, podemos usar las siete frases como lo hicimos anteriormente. A continuación, con compasión por nosotros mismos, nos imaginamos tomando nuestras dificultades como luz negra, ya sea saliendo de la imagen del espejo o extraído de nuestro cuerpo entero y llevado a nuestro corazón. En otras palabras, aceptamos trabajar con nuestros problemas y tratamos de sentirnos libres de la preocupación por ellos. Sin tensión, miedo, o sensación de dualismo, tratamos de experimentar el dolor que nos causa, desde el punto de vista del océano, y dejamos que pase la experiencia. Tratando de encontrar posibles soluciones con el entendimiento de nuestra conciencia profunda, irradiamos estos remedios amorosa y alegremente como luz blanca. La luz llena nuestra imagen en el espejo o llena nuestro cuerpo desde dentro si estamos practicando sin espejo.

Al usar el mismo procedimiento que cuando trabajamos en círculo, podemos también tratar de tomar cualquier manifestación o residuo de sensación de inseguridad que podamos tener. Entonces nos enviamos a nosotros mismo una sensación de seguridad.

Por último practicamos el dar y recibir mientras vemos la serie de fotos de nosotros mismos de momentos particularmente difíciles de nuestra vida. Si tenemos cualquier problema sin resolver, sentimientos bloqueados, o agitación emocional concerniente a esos momentos, tratamos de sacarlos a la superficie. Tomándolos con compasión, tratamos de experimentar el dolor que producen, y nos ocupamos en él hoy. Tratamos de mandar deseos amorosos de

alegría a nosotros mismos en ese tiempo y soluciones posibles que podemos usar actualmente para resolver esos problemas. Si no tenemos fotos de nosotros mismos de esos periodos, podemos pensar en esos momentos y practicar como lo hicimos sin el espejo. Tratamos de sacar el dolor de todo el cuerpo como luz negra. Luego, tratamos de emanar luz blanca de alegría desde el centro de nuestro corazón para que permeé nuestro cuerpo. Finalmente, tratamos de sentir esta luz brillando a través de todos los poros de nuestra piel.

## 16 Toma de Decisiones Sensibles

### Sentimientos, Deseos y Necesidades

Aún cuando estamos atentos a una situación y sentimos un nivel de felicidad, interés y compasión hacia ella, y cierto nivel de deseo de involucrarnos, necesitamos reaccionar sensible y apropiadamente. Frecuentemente, necesitamos decidir entre tres opciones: el hacer lo que sentimos ganas de hacer, el hacer lo que queremos hacer y el hacer lo que necesitamos hacer. Las decisiones que involucran a otra persona tienen la opción adicional entre lo que dicha persona quiere o necesita. Algunos o todas estas opciones pueden coincidir. Sin embargo, a menudo difieren. El elegir entre lo que queremos o sentimos ganas de hacer sobre lo que es necesario, o sobre lo que la otra persona quiere, sobre lo que necesita, es una forma de insensibilidad. Cuando hacemos esa elección, con frecuencia nos sentimos culpables. Esta reacción exagerada sucede porque experimentamos lo que necesitamos hacer de manera dualista como lo que *deberíamos* hacer. Por un lado está el desafiante “yo” y por el otro la desagradable acción que deberíamos hacer, pero que no estamos haciendo. Generalmente la apariencia dualista está acompañada por una censura moralista.

El desarmar el proceso de toma de decisión usando imágenes como el del globo reventado, resuelve toda tensión sobre el asunto del “debería”. En lugar de lo que deberíamos hacer, este proceso deja lo que necesitamos hacer. De cualquier manera posiblemente no sepamos lo que necesitamos hacer o lo que otra persona necesita hacer. Para saberlo, podemos confiar en las cinco tipos de conciencia profunda: Conocimiento, experiencia, intuición, discriminación y fuentes externas confiables de consejo.

Aún cuando sabemos lo que necesitamos hacer, podemos no querer hacerlo ni sentir la necesidad de hacerlo. Podemos seguir sintiendo tensión, aún si el asunto de “debería” ya no lo complica más. ¿Es que necesitamos ser insensibles a nuestros deseos y sentimientos? ¿Es una reacción exagerada el sentir frustración y desilusión a la necesidad de ignorar alguno o a ambos?

El asunto es complejo. Pueden darse cuatro combinaciones entre lo que queremos hacer y lo que sentimos ganas de hacer. Supongamos, por ejemplo, que tenemos sobrepeso y sabemos que necesitamos ponernos a dieta. (1) Podemos querer mantener la dieta, pero no sentimos ganas de hacerlo cuando de postre nos sirven nuestro pastel favorito. (2) Podemos sentir ganas de apegarnos a nuestra dieta, pero no querer hacerlo cuando ya pagamos un caro cuarto de hotel con el buffet del desayuno incluido. (3) Podemos tanto sentir ganas como querer mantener nuestra dieta cuando la gente nos dice que hemos engordado mucho. (4) Podemos no querer ni tener ganas de mantener la dieta cuando estamos irritados por algo y queremos ahogar nuestro enojo comiendo pastel. En cada caso, podemos elegir tanto comer pastel como restringirnos. ¿Cómo podemos tomar una decisión sensible de la que nos arrepintamos después?

### **Razones para Sentir Ganas de Hacer Algo y Querer Hacerlo.**

El entender el mecanismo que está detrás de los sentimientos y los deseos nos ayuda a aliviar la tensión entre ambos o entre cualquiera de ellos y la necesidad. Cuando entendemos por qué sentimos ganas de hacer algo y por qué podemos querer hacer algo diferente, podemos evaluar estos factores. Al pesar estos con las razones por las que necesitamos hacerlo, podemos entonces llegar a una decisión razonable.

La presentación del abhidharma de los factores mentales y el karma, sugiere el siguiente análisis. Entre más profundamente hagamos la prueba, más sensible y honestos somos ante la miriada de factores psicológicos involucrados en una difícil toma de decisiones en la vida. Para una comprensión más sencilla, usaremos el ejemplo relativamente trivial de comer, para ilustrar la complejidad de este asunto. El apreciar la profundidad a la que tiene que someterse el análisis para ser preciso nos ayuda a ser escrupulosos al considerar las opciones disponibles en decisiones más serias tales como la concerniente a una relación poco sana.

Una urgencia es el factor mental que nos lleva a la dirección de cierto curso de acción. Existen dos tipos de urgencias: las que traen el pensamiento de hacer algo y las que llevan directamente a hacerlo. El sentir ganas de hacer algo o querer hacer algo son ejemplos del primer tipo de urgencia. El decidir hacerlo es un ejemplo del segundo. El sentir ganas de hacer algo surge cuando no estamos concientes de la razón. Cuando concientemente nos sentimos motivados, lo queremos hacer. exploremos la diferencia profundamente.

El sentir ganas de hacer algo puede surgir de un hábito o una preferencia, una razón física o una motivación involuntaria de una emoción o actitud. Por ejemplo, podemos sentir ganas de comer algo por el hábito o preferencia de comer a cierta hora, por hambre o por apego a la comida. Otras causas principales pueden actuar en combinación o de manera independiente. Si tenemos el hábito de comer a las tres de la tarde<sup>8</sup>, podemos sentir ganas de comer a esa hora tengamos o no hambre y estemos o no apegados a la comida. Por otro lado, cuando tenemos hambre, sentimos ganas de comer independientemente de la hora o de nuestros apegos. Es más, cuando estamos apegados a la comida, sentimos ganas de comer todo el tiempo, tengamos o no el estómago vacío.

Cuando surge la urgencia de comer y no sabemos la hora y no pensamos en tener hambre, solamente tenemos ganas de comer. No necesariamente queremos comer. Lo mismo pasa cuando surge la urgencia simplemente del apego. El querer comer requiere el estar conciente de la razón y el sentirnos motivados por la misma.

Queremos comer cuando tenemos presente lo que dispara nuestro hábito, nuestra preferencia o la razón física para comer. Por ejemplo, cuando sabemos que son las tres de la tarde pensamos ya sea en nuestra preferencia de comer a esa hora o en el tener hambre, queremos comer. De manera similar queremos comer cuando tenemos una razón deliberada para hacerlo. Por ejemplo, no tenemos tiempo más tarde, si vamos a comer, lo tenemos que hacer ahora. El estar concientes de sentir ganas de hacer algo puede también hacer que queramos hacerlo. Algunas veces, simplemente queremos comer porque sentimos ganas de comer. Aunque una motivación psicológica para comer, tal como el apego a la comida, es suficiente para hacernos sentir ganas de comer, es insuficiente para hacernos querer comer.

---

<sup>8</sup> En inglés dice: medio día. Escribí tres de la tarde por ser una hora más común para la comida en nuestra cultura. N. T.

Necesitamos otra razón, tal como el que sea la hora de la comida, y el estar concientes de dicha razón. El apego a la comida, sin embargo, puede darle sustento a nuestro deseo de comer.

Supongamos que una urgencia de comer surja del hábito, preferencia o razón física, antes de tener en mente la razón o surge al mismo tiempo de que tenemos en mente la razón deliberada. En cada caso, sentimos ganas y queremos comer. Por ejemplo, sentimos ganas de comer porque tenemos hambre. Subsecuentemente, cuando notamos que son las tres de la tarde o caemos en cuenta de que no tenemos tiempo de comer más tarde, también queremos comer. Podemos de manera similar experimentar tanto las ganas como el deseo de comer cuando una motivación psicológica sustente a una razón deliberada conciente para comer. Por ejemplo, nos percatamos de que no tenemos tiempo de comer más tarde y estamos apegados a la comida. Queremos comer y tenemos ganas de comer aunque no sean las tres de la tarde y no tengamos hambre.

**Sentir ganas de hacer algo**

por un hábito o preferencia

por una razón física

por una emoción o actitud

puede estar sustentada por circunstancias o la influencia de otros

**Querer hacer algo**

por un hábito y la conciencia de lo que dispara dicho hábito

por una preferencia y la conciencia de dicha preferencia

por una necesidad física de la que nos percatamos

por una razón deliberada

porque sentimos ganas de hacerlo

puede estar sustentado por una emoción o actitud

puede estar sustentado por circunstancias o la influencia de otros

**Meramente sentir ganas de hacer algo sin necesariamente querer hacerlo**

cuando no tenemos conciencia de lo que dispara el hábito que causa el sentir ganas

cuando no pensamos en las razones físicas que causan el sentir ganas

cuando el sentir ganas está motivado simplemente por una emoción o una actitud

**Sentir ganas de hacer algo y querer hacerlo**

cuando una urgencia surge de un hábito, preferencia o razón física

--antes de estar conciente de la razón

--al mismo tiempo de estar conciente de la razón

deliberada

cuando una emoción o actitud sustenta a una motivación conciente



**Querer hacer algo pero sin sentir ganas de hacerlo**

cuando se está conciente de la razón para hacer algo y

--no surge antes una urgencia

--la urgencia de hacerlo no surge de una emoción o actitud

*Figura 4: Sentir ganas de hacer algo y querer hacerlo*

Por otro lado, si estamos concientes de la razón para comer y no surge antes la urgencia o la urgencia de una motivación psicológica, queremos comer pero no sentimos ganas de hacerlo. Por ejemplo, aunque sabemos que no tenemos tiempo de hacerlo más tarde, no es nuestra hora acostumbrada de comer. No tenemos hambre y no estamos apegados a la comida. En este caso, queremos comer, pero no sentimos ganas de hacerlo.

Las circunstancias o la influencia de otros pueden sustentar el surgimiento de una urgencia para hacer algo, ya sea que experimentemos la urgencia como una sensación o un deseo de hacerlo. Sin embargo, sin otras causas, ningún factor de sustento es suficiente causa para que ocurra la urgencia. Por ejemplo, cuando hay comida en la mesa o cuando nuestros amigos están ordenando en un restorán, podemos también sentir ganas de comer algo y querer comer. Sin embargo no todo mundo reacciona de la misma manera. Si no es hora de la comida y si no hay hambre o apego a la comida, o sin tener una razón deliberada, no vamos a sentir ganas de comer o querer comer aún bajo esas circunstancias o con esa compañía. Lo que decidamos hacer, es otro asunto.

**Elección Entre lo Que Queremos Hacer y lo Que Sentimos Ganas de Hacer**

Supongamos que queremos hacer algo pero que sentimos C solamente ganas de hacer lo contrario. Dejemos a un lado, por el momento, la otra complicación de lo que necesitamos hacer. Cuando decidimos hacer lo que sentimos ganas de hacer en lugar de lo que queremos hacer, nuestro hábito, preferencia, necesidad física, emoción, actitud o alguna combinación de estos factores, puede ser más fuerte que la motivación deliberada detrás de nuestro deseo o de la fuerza emocional detrás de la motivación. Es posible que nuestra conciencia sobre la razón de hacer pueda ser demasiado débil o que las circunstancias o la influencia de otros puedan ser demasiado abrumadoras. Por ejemplo, aunque podamos querer bajar de peso, podemos sentir ganas de comernos un pedazo de pastel. Escogemos comerlo cuando nuestro hábito, hambre, gula, preferencia por un tipo específico de pastel, la insistencia de nuestro anfitrión, o alguna combinación de estos factores pesa más que nuestra vanidad o la conciencia de lo gordo que estamos. Cuando, en la misma situación, escogemos hacer lo que queremos en lugar de lo que sentimos ganas de hacer, la fuerza de los factores que se sustentan unos a otros se revierte.

Cuando al mismo tiempo queremos hacer algo y sentimos ganas de hacerlo, escogemos no hacerlo cuando una motivación ajena se pone por encima de todas las otras consideraciones. Por ejemplo, cuando sabemos que nuestro anfitrión ha horneado el pastel especialmente para nosotros y se va a sentir herido si no nos comemos un pedazo, podemos decidir comerlo a pesar de querer mantener nuestra dieta y sentir ganas de hacerlo.

Por último una motivación deliberada puede causar que hagamos algo aunque no queramos hacerlo ni sintamos ganas de hacerlo. Por ejemplo, cuando no queremos mantener nuestra dieta ni sentimos ganas de hacerlo, podemos, de cualquier manera, abstenernos de comer si

meditamos en las desventajas de ser un esclavo de la gula. Aquí, nuestra motivación deliberada para querer evitar estos retrocesos pesa más que cualquier razón para querer romper la dieta, como podría ser el buscar un poco de placer comiendo después de un día difícil en el trabajo.

### **Hacer lo Que Necesitamos Hacer**

Necesitamos hacer algo porque nos beneficiará a nosotros o a otros o a ambos o por necesidad física o por las circunstancias. Por ejemplo, podemos necesitar estar a dieta porque el bajar de peso mejorará nuestra auto-estima, nos permitirá jugar con nuestros hijos sin perder el aliento o porque mejorará nuestro desempeño en el trabajo, También puede que necesitemos estar a dieta por razones de salud, o porque estamos viajando en una área en donde la comida nos cae mal. Hacemos lo que necesitamos hacer cuando estamos conscientes de las razones para hacerlo, estamos convencidos de su validez, nos sentimos motivados por ellas y nos mantenemos conscientes de estos tres factores.

También nos pueden forzar a hacer lo que necesitamos hacer aunque no veamos la necesidad de hacerlo. Por ejemplo, una enfermera con una gran fuerza de voluntad o un pariente nos pueden presionar a comer cuando estamos enfermos, aunque no deseemos conscientemente mejorarnos. Esto generalmente sucede por debilidad física o psicológica. Podemos tenerle miedo a la persona.

Las motivaciones inconscientes que se derivan de actitudes perturbadas tales como vanidad, pueden estar detrás de nuestro querer hacer algo. Sin embargo no sustentan nuestra necesidad de hacerlo. Sino que inyectan combustible a nuestra sensación de que *deberíamos* hacerlo, así como la vanidad nos hace sentir que *deberíamos* ponernos a dieta. Por otro lado, algunas actitudes como el sentido del deber, el honor familiar, el orgullo nacional, pueden hacernos sentir o que necesitamos hacer algo o que deberíamos hacerlo. Esto depende de si mezclamos nuestra visión con confusión. Es más, estas actitudes son constructivas, destructivas o neutrales siguiendo la ética de lo que sentimos que necesitamos hacer o deberíamos hacer. El honor familiar nos puede llevar a ayudar a los pobres, a matar por venganza, o a vivir en cierto barrio.

Al principio tendremos que motivarnos conscientemente y ejercitar nuestra fuerza de voluntad para hacer lo que necesitamos hacer. Más tarde una vez que hayamos construido nuevos hábitos, podremos de manera espontánea hacer lo que es necesario y hasta sentir ganas de hacerlo y querer hacerlo.

### **Enajenación de lo Que Queremos Hacer o Sentimos Ganas de Hacer**

Algunas veces sentimos que debemos reprimir lo que queremos hacer o lo que sentimos ganas de hacer y no “permitirnos” hacerlo. Generalmente experimentamos esto como frustración. En otras ocasiones, como premio nos “permitimos” hacer algo que queremos y sentimos ganas de hacer, pero que normalmente nos reprimimos y no nos damos la oportunidad de hacer. Entonces, cuando hacemos lo que temporalmente nos permitimos hacer, a menudo sentimos la ansiedad irracional de que alguien nos va a sorprender y a castigar. Nos cuesta trabajo relajarnos y disfrutar lo que estamos haciendo.

También, a veces, sentimos que tenemos que forzarnos a hacer algo que sabemos que *deberíamos* hacer, pero que no queremos ni sentimos ganas de hacer. A menudo experimentamos esto con resentimiento. Aún más, cuando hacemos lo que sentimos ganas de

hacer y no lo que *deberíamos* hacer, a menudo sentimos que no nos podemos controlar. Tales experiencias con frecuencia están acompañadas con sentimientos de culpa.

Todas las formas de enajenación de nuestros deseos, de nuestros sentimientos, de nosotros mismos, nacen de visiones dualistas. Estas son visiones de “yo” y lo que yo quiero hacer, “yo” y lo que siento ganas de hacer, “yo” y lo que necesito hacer y “yo” y lo que realmente hago. En cada caso el “yo” y la elección de acción parecen ser entidades concretas. De manera consecuente, experimentamos los aparentes concretos “yoes” en conflicto, peleando entre ellos para controlarse unos a otros, con lo que cada uno quiere, necesita, hace o siente ganas de hacer, soportando una identidad concreta. Cuando nos identificamos con uno de estos “yoes” que imaginamos ser “malo”, nos sentimos culpables como la “mala” persona que quiere hacer, o siente ganas de hacer o está haciendo algo malo. Cuando nos identificamos con uno de esos “yoes” como la persona “buena” que siempre debe estar en control, experimentamos tensión al tener que ser el policía. Nunca estamos en paz con nosotros mismos. Para trascender estos síndromes emocionales perturbadores, necesitamos la sabiduría de la no dualidad.

### **Toma de Decisiones**

Las decisiones ocurren como resultado de una compleja interacción de factores mentales sin un “yo” concreto dentro de nuestra cabeza tomando la decisión. Esto es verdad aunque la voz en nuestra cabeza preocupándose por qué decisión tomar hace parecer como si se pudiera encontrar al que habla que se está preocupando y haciendo la elección. Cuando se toma una decisión, por ejemplo, de comer un pedazo de pastel, todo lo que sucede es solamente el ver el pastel acompañado por los factores mentales de discriminación e intención. Estos dos factores mentales surgen de la interacción y pesos comparativo de (1) los hábitos, preferencias, necesidades físicas, emociones y actitudes detrás de lo que sentimos ganas de hacer, (2) la conciencia, las motivaciones deliberadas y no deliberadas de lo que queremos hacer, (3) las razones detrás de lo que necesitamos hacer y nuestra motivación consciente para hacerlo y (4) cualquier motivación deliberada externa que pueda llevarnos a hacer algo diferente de las otras tres. Experimentamos nuestra intención de comer, acompañada por la decisión de discriminación, como nuestra voluntad. La fuerza de voluntad, entonces, trae la urgencia que nos guía directamente a la acción. Experimentamos esta urgencia como una decisión.

La neurobiología describe similarmente una decisión desde el punto de vista físico como el resultado de millones de células cerebrales disparando. Está de acuerdo con el budismo en que no hay un agente que se siente dentro de nuestras cabezas tomando decisiones. Si mantenemos en mente ésta conclusión común tanto del budismo como de la ciencia, dejaremos de ver a nuestra toma de decisiones de manera dualista. De esta manera, evitaremos sentimientos de frustración, enajenación o culpa.

Si preguntamos quién tomó la decisión de comerse el pastel, no se puede negar que fui “yo” y nadie más. Sin embargo, esta persona convencional “yo”, no es un agente que se pueda encontrar dentro de nuestra cabeza manipulando eventos. Este “yo” es como una ilusión, parece algo concreto y posible de encontrar, pero de hecho no lo es. Sin embargo, no es lo mismo que una ilusión. Las personas toman decisiones, las ilusiones no lo hacen.

No sólo por el hecho de que no hay un tomador de decisiones concreto que esté sentado dentro de nuestra cabeza y que nuestras decisiones surjan dependiendo de causas y

condiciones, nuestras elecciones son predeterminadas e inevitables. La predeterminación implica que un agente todo-poderoso fuera de nosotros mismos decide, independientemente de nosotros. Sin embargo, ni nosotros podemos, ni nadie más por nosotros puede, tomar decisiones de manera independiente de los factores que la afectan. Aún más, cuando decidimos entre lo que queremos hacer, lo que sentimos ganas de hacer y lo que necesitamos hacer, subjetivamente experimentamos el hacer una elección. Esto es verdad convencional y existencialmente. No sabemos de antemano cual será la decisión que tomemos. Sin embargo, sin importar cuál sea la decisión que elijamos, todas las decisiones surgen de causas y condiciones. Nada sucede arbitrariamente sin razón alguna por lo tanto todas las decisiones son entendibles. Es más, somos responsables de ellas.

Entonces, para tomar una decisión sensible, necesitamos verificar (1) qué sentimos ganas de hacer y por qué, (2) qué queremos hacer y por qué y (3) qué necesitamos hacer y por qué. Entonces sopesamos la fuerza de cada una, sin ponernos exageradamente emocionales, o vacíos de sentimientos, y decidimos qué hacer.

Las decisiones no siempre son o blanco o negro. Muy a menudo necesitamos negociar. Sin embargo, el primer hecho de la vida o “verdad noble” que enseñó el Buda es que la vida es difícil. Podemos sentirnos tristes al tener que negociar nuestros sentimientos o deseos, pero no hay necesidad de sentirnos frustrados, enojados o enajenados. Al aceptar cualquier situación desafortunada, necesitamos ver nuestra experiencia de tristeza como una ola en el océano de la mente. De esta manera, evitamos agitarnos. Nuestra tristeza va a pasar, como todo lo demás.

### **La No Identificación de lo Que Queremos Hacer o Sentimos Ganas de Hacer**

El caer en cuenta de que no existe un “yo” concreto como base a la cual proyectar una identidad fija, nos permite una sensibilidad equilibrada no sólo hacia la toma de decisiones sino también hacia nosotros mismos. Si no nos identificamos con la sensación de ganas o los deseos que surgen de hacer esto o aquello, no nos juzgamos a nosotros mismos como “malos” ni nos sentimos culpables cuando esas ganas o deseos son de hacer algo grotesco o destructivo. Vemos que las urgencias y los deseos de hacer algo surgen como resultado de hábitos, necesidades físicas, varias formas de motivación, etc. La intención de llevarlos a cabo, no necesita acompañarlos. El percatarnos de esto nos permite tener mayor simpatía y tolerancia hacia nosotros mismos mientras trabajamos para eliminar las causas de que surjan urgencias destructivas.

### **El No Saber Que Queremos Hacer o Sentimos Ganas de Hacer**

Algunas veces, cuando enfrentamos una toma de decisión, no sabemos lo que queremos o lo que sentimos ganas de hacer. Cuando nos sentimos incómodos con esto, experimentamos el fenómeno como enajenación. Nos imaginamos que estamos “fuera de contacto con nosotros mismos”. Por otro lado cuando tomamos decisiones basadas puramente en una necesidad, sin considerar nuestros deseos o sentimientos, podemos experimentar la vida como fría y mecánica. Para sobreponernos a estos problemas, necesitamos examinar las posibles causas para no conocer nuestros sentimientos o deseos.

El sentir ganas de hacer algo, se deriva de una urgencia, que viene de hábitos, preferencias, necesidades físicas, emociones, actitudes, etc. Mientras no estemos liberados de nuestros hábitos compulsivos, las urgencias involuntarias de hacer cosas surgirán constantemente. No todas estas urgencias tienen la misma fuerza o intensidad. Cuando experimentamos el no

saber lo que sentimos ganas de hacer, podemos simplemente estar desatentos a una urgencia de baja energía que surge en ese momento en particular. Para sobreponer la incomodidad que a menudo acompaña esta experiencia de no saber qué sentimos ganas de hacer, necesitamos aumentar nuestra sensibilidad. Logramos esto aquietando nuestra mente y siendo más atentos a las urgencias de baja intensidad que surgen. De esta manera podemos tomar en consideración estos sentimientos al tomar la decisión de qué hacer. Al hacerlo, experimentamos nuestra toma de decisión como un proceso más amable y justo.

### **Sentimientos e Intuición**

La intuición toma tres formas principales, cada una de las cuales también puede ayudarnos a tomar una decisión. Podemos tener una intuición acerca de alguien, tal como que una mujer está embarazada. En base a eso, podemos decidir ayudarla a cargar un bulto. También podemos tener la intuición de que algo va a pasar, como que va a sonar el timbre. En consecuencia, posponemos el darnos un baño. Estas dos formas de intuición son más fuertes que una sospecha. Tienen en sí una cualidad de certeza.

Una intuición también puede ser de hacer algo, por ejemplo, el decirle algo a alguien sobre su comportamiento. Por esto, podemos tomar la decisión de hablar con esa persona. Una cualidad de certeza también acompaña a este tipo de intuición. De manera intuitiva *sabemos* qué hacer, no es que solamente tengamos una opinión.

La palabra “felling” en inglés<sup>9</sup>, puede usarse en el contexto de los tres tipos de intuición. Podemos sentir intuitivamente que una mujer está embarazada, o sentir intuitivamente que va a sonar el timbre. También podemos sentir que necesitamos decirle algo a alguien. En cada caso, no solamente sentimos esto, sino que lo sentimos con certeza. En otras palabras, las intuiciones son más compulsivas que los sentimientos ya que parecen derivar de nuestra “sabiduría interior”. Aún más, las intuiciones a menudo surgen sin el acompañamiento de un tono emocional. Pueden ser intensas o de bajo nivel, dependiendo de nuestra atención y presencia mental.

Al decidir que hacer, también necesitamos evaluar nuestras intuiciones. Una intuición surge de razones inconscientes. Su procedencia puede ser conocimiento, una innata conciencia profunda o un entendimiento construido por la experiencia. Sin embargo, lo que podemos tomar como una sensación intuitiva también puede venir de nuestra confusión o de emociones perturbadas. Cuando estamos paranoicos, por ejemplo, nuestra sensación de que un viaje va a ser peligroso puede parecernos como una intuición de un desastre inminente. De tal manera que la intuición puede ser una fuente válida de información o puede ser incorrecta. Aunque necesitamos consultar nuestra intuición al tomar una decisión, también necesitamos el cuidarnos de no seguirla ciega o impulsivamente.

Algunas veces, podemos sentir ganas de hacer algo, pero la intuición nos dice algo diferente. Aquí también necesitamos ser cautelosos. Una u otra puede ser la correcta, las dos pueden ser parcialmente correctas, o las dos pueden ser incorrectas. La intuición puede ser tanto un acierto como un riesgo.

### **Negociando Nuestras Preferencias con las de Otros**

Cuando somos apropiadamente sensibles, nos damos cuenta de lo que perturba a otros y de lo que necesitan. Sus necesidades tienen prioridad ante lo que puedan decir que quieren. Sin

---

<sup>9</sup> En este caso “sensación” en español, también puede usarse de la misma manera. N. T.

embargo, algunas veces, lo que puedan querer y necesitar, por ejemplo, una muestra física de afecto o tiempo o espacio para estar solos, es algo que nos cuesta trabajo dar. Posiblemente no nos guste darlo, o no sintamos ganas de hacerlo o no queramos hacerlo. Aún más, como no nos gusta recibir eso, podemos pensar que cualquiera que le guste recibirlo es tonto o inmaduro.

Dicha necesidad o petición de alguien es diferente a pedirnos nuestro tiempo o nuestro dinero cuando no lo tenemos de sobra. Aunque tengamos ciertos bloqueos psicológicos, cualquiera es capaz de dar un abrazo a alguien o de no molestar a alguien. Para decidir qué hacer, necesitamos evaluar nuestras motivaciones y las de la otra persona y los posibles resultados de cualquier decisión que tomemos. Aunque darle a alguien lo que necesita como rehusarnos a hacerlo puede hacernos, a nosotros o a la persona, sentir mejor temporalmente, necesitamos hacer lo que a largo plazo sea benéfico para los dos.

### **Decir Que No**

Al decidir qué hacer, necesitamos ser sensibles tanto a nuestras propias necesidades como a las de los demás. El darle a la persona lo que quiere o necesita, por ejemplo: más de nuestro tiempo disponible, puede ser perjudicial para nuestra salud física o emocional. Puede también restringir el tiempo y la energía que tenemos para otros. Necesitamos, sin embargo decir no sensiblemente, para que la persona no sienta que una restricción es equivalente a un rechazo personal. También necesitamos decir que no, sin culpa o miedo al rechazo.

Una manera de manejar la situación es dar a alguien, particularmente a un amigo o pariente, un tiempo fijo cada semana destinado exclusivamente a él, por ejemplo, el desayuno del sábado. También aclaramos que después del desayuno tenemos otra cita semanal, así que nuestro tiempo juntos no es ilimitado. El marcar límites es la única manera realista y práctica de llevar nuestra vida. No podemos darle a cada persona que quiere estar con nosotros el mismo tiempo.

El priorizar es difícil, especialmente cuando se trata de personas. Aunque las responsabilidades familiares, la lealtad y el deber no se pueden descuidar, los criterios principales para priorizar, son la receptividad de la otra persona a nuestra ayuda y nuestra efectividad en beneficiarla de manera significativa. También necesitamos considerar qué tanto obtenemos o nos agota el encuentro, ya que esto afecta nuestra sensación general de bienestar y nuestra habilidad de interactuar más eficientemente con otros. Las enseñanzas del karma sugieren que aunque todos son ulteriormente iguales, el priorizar también requiere el considerar el beneficio que la otra persona y nosotros podemos dar a otros, ahora o más adelante en la vida. Esta pauta es aplicable para decidir no sólo qué tanto tiempo pasar con cada persona, sino también que tanta energía dedicarnos a nosotros mismos.

Una vez más necesitamos estar conscientes de cómo nuestra mente produce apariencias engañosas de un aparente “yo” concreto que está abrumado con peticiones injustas y un aparente “tu” concreto que inconsideradamente presenta dichas peticiones. Cuando creemos en esta apariencia dualista y nos etiquetamos y etiquetamos a otros de esta manera confusa, nos ponemos tensos y a la defensiva. nos tenemos que cuidar de otros con hábiles excusas y a menos que seamos unos completos desvergonzados, de manera natural nos sentimos culpables. El desarmar esta apariencia dualista y tratar de relacionarnos sin auto-centrarnos, nos permite priorizar nuestro tiempo sin sentirnos culpables. El cambiar nuestras etiquetas

mentales por “alguien que trata de ayudar” y “personas con necesidades” también nos puede ayudar siempre y cuando no las solidifiquemos.

En otro nivel, nuestra mente produce una apariencia dualista de un aparente “yo” concreto que necesita ser útil y justificar su existencia y un aparente “tú” concreto que puede proveer esa seguridad ilusiva fugaz permitiéndonos servirlo. Engañados por esta apariencia, podemos sentir que si decimos no a nuestros amigos, podemos ser rechazados y por lo tanto perder cualquier esperanza de obtener una existencia concreta de siempre atender las peticiones de otros.

Aún si nos rechaza un amigo, necesitamos enfocarnos en como es que la vida sigue. Nos da tristeza perder contacto con esta persona, pero su desilusión, enojo o partida no nos hacen una persona sin valor. Si al mismo Buda no le era posible complacer a todo mundo, ¿qué esperamos de nosotros?. El tener estos puntos en mente nos permite decir no de una manera relajada, sincera, sin culpa o miedo. También nos permite entender y aceptar a alguien que nos dice no, sin sentirnos heridos.

### **Ejercicio 18: Toma de Decisiones Sensibles**

Como una introducción a la toma sensible de decisiones, necesitamos despojar nuestra toma de decisiones de la sensación dualista. Una manera conveniente para entrenarnos es el trabajar con la comezón. Tratamos de sentarnos en silencio sin movernos. Cuando la inevitable comezón surge, tratamos de notar cómo sentimos tantas ganas de rascarnos como el querer hacerlo. Al decidir no rascarnos, tratamos de observar como nuestra mente crea automáticamente una apariencia dualista que parece un “yo” concreto y atormentado por una aparente concreta e insoportable comezón. Nuestra mente rasga la experiencia aún más al crear también la impresión de un aparentemente concreto “yo” que no cede a esta desesperante comezón y un aparentemente concreto “yo” débil que quiere rendirse y necesita ser controlado. Si nos identificamos con el aparentemente concreto “yo” fuerte y aún así nos rascamos, nos sentimos vencidos por el “yo” débil. Cuando esto sucede, podemos experimentar la derrota con auto recriminaciones y pensamientos de que deberíamos haber sido más fuertes. Si vencemos en controlar el aparentemente concreto “yo” débil, podemos deleitarnos con un orgullo altivo ante lo fuertes que somos. En ambos casos la experiencia es perturbadora.

Podemos desarmar nuestra experiencia al enfocarnos en la comezón que hemos decidido no rascar. Es meramente una sensación física que produce y percibe nuestra conciencia táctil. Al ponerle atención de esta manera, tratamos de notar que una intención acompaña a nuestra percepción de la comezón, llamémosla, el soportar la sensación y resistir a aliviarla rascándonos. Esta intención se vuelve más decisiva cuando le ponemos atención a la comezón como algo transitorio que eventualmente terminará por si misma. Al analizarlo de esta manera, descubrimos que no hay un controlador que dirija el incidente y sujete nuestra mano para no rascarnos. Al abstenernos de rascarnos, tratamos de enfocarnos en nuestra experiencia como ausente de un aparentemente concreto y sólido “yo”.

A continuación, conscientemente decidimos rascarnos. Examinando lo que ocurre mientras nos rascamos lentamente, tratamos de notar que lo único que cambia es la intención que acompaña a nuestra conciencia de la comezón. Ahora la intención es rascarnos. Esta intención, alimentada por el deseo motivado conscientemente de detener la experiencia, esta sensación física, da surgimiento a una urgencia que inmediatamente se traduce en el

movimiento de nuestra mano al rascarnos. De la misma manera no existe un jefe que esté detrás de la acción, tomando la información de los sensores de nuestra piel y mandando órdenes a nuestra mano. Tratamos de enfocarnos por un minuto en el hecho de que somos capaces de tomar decisiones sin sensaciones dualistas.

Un factor adicional que nos permite tomar decisiones sensibles es el estar relajados con nosotros mismos y acceder a los talentos naturales de nuestra mente y nuestro corazón. El nerviosismo puede hacernos indecisos y las preconcepciones pueden nublar nuestras facultades críticas. Por eso como una introducción más, podemos repetir las prácticas sin espejo de la tercera fase del Ejercicio Nueve. Al relajar nuestra tensión muscular, usamos los métodos de “soltar” y “escribiendo en el agua” para aquietar nuestra mente de pensamientos verbales, preconcepciones, censuras no verbales, papeles proyectados y expectativas concernientes a nosotros mismos y a la decisión que necesitamos tomar. Como en el Ejercicio Catorce, imaginamos entonces, que cualquier nerviosismo o tensión emocional que queden se aquietan como una ola en el océano cuando cesado el viento. Cuando alcanzamos un estado de mente y corazón de calma, libre de tensión, descansamos en él con claridad.

Ahora estamos listos para comenzar la parte principal del ejercicio. Empezamos la primera fase enfocándonos en una foto o en la imagen mental de alguien acerca de quien tengamos que tomar una decisión difícil. Al escoger, por ejemplo, alguien con quien tengamos una relación poco sana o insatisfactoria, necesitamos usar las diferentes habilidades que hemos aprendido en los ejercicios anteriores.

Primero, debemos decidir si es que es necesario hacer algo al respecto. Para esto, tenemos que evaluar nuestra impresión de la situación. Comenzamos desarmando cualquier sensación dualista que podamos seguir proyectando inconscientemente. En otras palabras, tratamos de dejar de ver la relación como una confrontación entre un “yo” concreto y un “tú” concreto. Al imaginar el globo de nuestra fantasía reventándose, verificamos los hechos objetivamente, tomando en cuenta la perspectiva y los comentarios de la otra persona. Indudablemente ambos lados tienen puntos válidos. El culpar completamente a un lado es absurdo. Podemos desear consultar una opinión imparcial de alguien ajeno a la relación. Sin embargo, es necesario que cuidemos el no perder nuestras facultades críticas y dejar que un mal consejo nos influencie.

Una vez que tengamos certeza sobre los hechos, necesitamos determinar con introspección (1) lo que sentimos ganas de hacer, (2) lo que nos dice nuestra intuición, (3) lo que queremos hacer, y (4) lo que necesitamos hacer. Por ejemplo, podemos sentir ganas de no hacer nada. Sin embargo, intuitivamente sentimos que esto sólo empeorará las cosas. Aún más, queremos decir algo y sabemos que necesitamos hacerlo.

Entonces evaluamos las razones que sustentan a cada una de las cuatro. Es útil hacer una lista. El hacerlo puede parecer ajeno y analítico. Sin embargo, sin alguna estructura, podemos simplemente tomar el curso de acción más fácil, que es el no hacer nada, o torturarnos a nosotros mismos con la indecisión.

(1) El sentir ganas de hacer algo, surge de hábitos, preferencias, factores físicos, y motivaciones inconscientes. Las circunstancias y la influencia de otros también pueden contribuir. Aquí, podemos sentir ganas de no hacer nada por nuestro hábito de permanecer en silencio y nuestra preferencia de evitar las confrontaciones. Al examinarnos más



profundamente, descubrimos temor de provocar el enojo del otro hacia nosotros y también la ansiedad ante el prospecto de soledad si es que nos rechaza. El exceso de trabajo y de cansancio también puede contribuir a nuestros sentimientos reservados.

(2) La intuición de qué hacer surge del conocimiento, conciencia profunda innata y entendimiento obtenido por la experiencia. Intuitivamente sabemos que el quedarnos callados empeorará la situación porque hemos visto que esto les ha pasado a otros. Ya que lo que tomamos por intuición también puede venir de una actitud escondida, necesitamos examinar si éste es el caso. Una fuerza inconsciente de estar en control puede estar reforzando nuestra intuición.

(3) Un deseo de hacer algo surge tanto de motivaciones conscientes como inconscientes. Las circunstancias y la influencia de otros también pueden contribuir. Queremos decir algo porque ya no podemos tolerar el dolor que esta relación poco sana nos está causando. Aunque usualmente nunca lo aceptamos, también podemos sentirnos oprimidos. Aún más, varios amigos nos han estado animando a decir algo y las circunstancias son las apropiadas, ya que vamos a pasar el fin de semana juntos.

(4) Por último, la necesidad de hacer algo viene de los beneficios que ambas partes obtendrán. Aún si la decisión trae dolor a corto plazo, necesitamos buscar los beneficios a largo plazo. Aún más, la necesidad física y las circunstancias también pueden contribuir a la necesidad de actuar. Aquí, sabemos que necesitamos hacer algo porque la situación actual está afectando negativamente a nuestro trabajo, nuestra salud, y otras relaciones. Aún más, la relación, tal como es ahora, es poco sana para la otra persona también y para su relación con otros. Amamos a la persona y le deseamos felicidad. Ninguno de los dos es feliz ahora. Por lo tanto, nuestro amor e interés sincero confirman la necesidad. La persona puede sentirse herida si decimos algo y nosotros podemos sentirnos tristes después de decirlo. Sin embargo, finalmente el hacer algo ahora beneficiará a ambos.

La primera decisión que necesitamos tomar es si vamos a hacer algo o no. Habiendo sacado a la superficie todos los factores involucrados, necesitamos evaluar las razones positivas y negativas de cada alternativa. Las principales razones constructivas para la acción son los beneficios a largo plazo que ambos obtendremos, nuestro amor por la persona y nuestro honesto interés por el bienestar de ambos. Aunque nuestra sensación de opresión puede ser una reacción de hipersensibilidad, la intolerancia a nuestro dolor emocional actual es razonable. La experiencia nos dice que a menos que hagamos algo, las cosas sólo empeorarán. El consejo de nuestro otro amigo corrobora esta elección. El único factor negativo de hacer algo es nuestro deseo inconsciente de tener el control. Para verificar eso, necesitamos escuchar cuidadosamente lo que la otra persona tiene que decir.

La ventaja de no decir nada es que evitamos una posible confrontación explosiva, el enojo de la otra persona y nuestra posible soledad futura. Las razones negativas para quedarnos callados son nuestros temores e inseguridad. El hecho de que tenemos exceso de trabajo y cansancio nos sugiere que posiblemente necesitamos esperar por un tiempo, pero que debemos actuar pronto. Al sopesar todos los factores vemos que las razones para cambiar la relación son más válidas que las razones para no hacer nada. Decidimos actuar.

Una vez resuelto esto y que nuestra motivación de amor está clara, estamos listos para tomar una decisión. Las elecciones son ya sea el tratar de reestructurar la relación o dejar a la

persona. Para llegar a una conclusión, necesitamos ajustar nuestros diez factores mentales y aplicar los cinco tipos de conciencia profunda. Con una urgencia con motivación, nos enfocamos en la persona. Con la conciencia cual espejo, distinguimos y ponemos atención a varios aspectos de su comportamiento. Usando la conciencia de las igualdades e individualidades, seguimos distinguiendo los patrones y al mismo tiempo respetamos la individualidad de cada instancia. Con la conciencia de un contacto placentero y una sensación de felicidad ante la perspectiva de resolver el problema acrecentamos nuestro interés, presencia mental y concentración. Estos a su vez, nos llevan a discriminar el curso de acción. Hacemos esto con la conciencia del logro. Entonces evaluamos la sabiduría y la efectividad de esta elección con la conciencia de la realidad. Finalmente si la elección parece ser la más razonable, asentamos nuestra intención de sugerírselo a la otra persona al comenzar nuestra discusión.

El proceso de toma de decisiones requiere de gentileza, calidez y comprensión, no el ardor del planear una batalla. Debemos asegurarnos de que sea cual sea lo que elijamos proponer, que esto sea éticamente puro, ni deshonesto ni destructivo para los sentimientos de las personas involucradas.

Para evitar la insensibilidad hacia otros, necesitamos tener claras nuestras limitaciones. Y aún dentro de esas limitaciones necesitamos estar preparados para decir sí o no a algunos puntos específicos en el desarrollo de la discusión. También necesitamos elegir el momento apropiado para abordar el asunto, cuando ambos nos encontremos receptivos. El actuar arrebatadamente puede traer resultados desastrosos. Lo más importante es que necesitamos aproximarnos al encuentro sin preconcepciones. El mantener conciencia de la realidad nos permite darle a la persona el espacio necesario para cambiar de opinión, mientras nos percatamos de que nadie cambia instantáneamente. También nos permite permanecer abiertos a sus puntos de vista y sugerencias. Si nos parece útil, podemos ensayar cosas que podemos decir y los pasos que estamos dispuestos a dar. Sin embargo, al arreglar cualquier disputa, necesitamos la flexibilidad de no seguir ningún plan establecido.

Tratamos de imaginarnos haciendo esto calmada y gentilmente. Aún si la otra persona se enoja, se siente herida o perturbada, necesitamos resolver el problema. Esto requiere de valor y fuerza. El deshacernos de una actitud auto-centrada nos da ese valor. Cuando hablamos y actuamos no dualistamente, ya no estamos asustados o inseguros. La literatura del abhidharma lista la indecisión entre los seis estados más perturbados de la mente. Cuando vacilamos al tomar una decisión acerca de una relación poco sana, perdemos tiempo y energía en inmaduros y dolorosos juegos psicológicos. Esto nos evita progresar en la vida.

Si más adelante caemos en la cuenta de que hemos tomado la decisión equivocada, necesitamos aceptar nuestra habilidad limitada para saber lo que es mejor. Después de todo, no somos omniscientes. Aún más, nuestra decisión no fue el único factor que afectará a lo sucedido a la persona o a nosotros. Al aprender de la experiencia, solamente podemos tratar de usar compasión y sabiduría de aquí en adelante.

Durante la segunda fase del ejercicio, nos sentamos en círculo con el grupo y nos enfocamos en uno de sus miembros con quién tengamos que decidir algo. Si conocemos a alguno y hemos tenido una disputa, podemos trabajar con eso. Si no tenemos ningún pleito o no conocemos a nadie, podemos tratar con temas como el mejorar o establecer una relación. Al aproximarnos al reto no dualistamente y con un interés cálido, tratamos de estimar la

situación objetivamente y evaluar lo que sentimos, intuimos, queremos y necesitamos hacer. Luego tratamos de usar nuestros diez factores mentales y cinco tipos de conciencias profundas para decidir un curso de acción y resolernos a llevarlo a cabo.

Practicamos la tercera fase dirigiendo nuestro foco a nosotros mismos, primero en un espejo y después sin él. Escogemos una decisión difícil que tengamos que tomar acerca de nosotros mismos y aplicamos las mismas técnicas. Hay temas útiles como qué vamos a hacer con nuestra vida, qué tipo de trabajo vamos a hacer, dónde vamos a vivir, con quién vamos a vivir, cambiaremos de empleo o no, cuándo nos retiraremos y a qué nos dedicaremos cuando lo hagamos, etc. Necesitamos aplicar las habilidades sensibles que hemos obtenido a través de este programa para ayudarnos a resolver los temas más difíciles de la vida.

## **Parte V: Ejercicios Avanzados**

### **17 Aferramiento a las Funciones Naturales de la Mente en Busca de Seguridad**

#### **Exposición del Problema**

Nuestra actividad mental produce de manera instintiva y constante apariencias no sólo dualistas sino también triplistas<sup>10</sup> por los hábitos de la confusión tan profundamente enraizados. De acuerdo con la teoría *madhyamaka* (camino medio), nuestra actividad mental fabrica una apariencia engañosa de un aparente agente concreto, objeto y acción como las “tres esferas” de cualquier evento. Nuestra actividad mental proyecta, entonces, esta apariencia a cada momento de nuestra experiencia naturalmente no triplista de las cosas como son. La confusión que acompaña automáticamente a esta actividad mental causa el que creamos en las apariencias engañosas. Sin embargo, el “yo” enajenado que creamos y con el que nos identificamos como agente de la acción, es totalmente imaginario, de manera natural nos sentimos inseguros acerca de su existencia sólida.

Esperando obtener un sentido de solidez y seguridad, nos sentimos obligados a establecer o probar la existencia del “yo” imaginario en nuestra mente. Por otro lado, nos sentimos impulsados a perder este “yo” y a encontrar seguridad al volvernos inexistentes. Con frecuencia, enfocamos nuestros esfuerzos vanos en las acciones en sí. La literatura de Kalachakra explica cómo hacemos esto específicamente con facetas diversas de la actividad natural de la luz clara de la mente.

El análisis de actitudes venenosas del *abhidharma* (temas especiales del conocimiento) sugiere tres maneras en las que tratamos de encontrar seguridad.

Inflando acciones hasta convertirlas en entidades concretas, primero podemos esperar que el involucrarnos en ellas nos dará seguridad y mayor realidad. En segundo lugar, podemos temer a ciertas acciones y desear el evitar involucrarnos en ellas ya que parecen amenazar o comprometer a este supuesto “yo” concreto. En tercer lugar, podemos esperar el perdernos en

---

<sup>10</sup> Triplista es un término usado por el autor que se refiere a la apariencia con tres elementos: agente, objeto y acción, a diferencia de la apariencia dualista, con tan sólo dos elementos: agente y objeto.

ciertas acciones. En los tres casos, nuestra actitud y comportamiento consecuente, nos hacen tanto insensibles como hipersensibles a otros y a nosotros mismos.

### **Siete Funciones Naturales a las Que Nos Aferramos en Busca de Seguridad**

De acuerdo con el sistema Kalachakra, la actividad mental de la luz clara, guía de manera natural a cuatro modos de experiencia. Estas son: expresiones físicas, formas sutiles de expresión, el estar tranquilo y el experimentar placer. Cada una de estas frecuencias consiste en conciencia mental o sensorial, interés cariñoso y energía. Este trío corresponde a los tres factores invisibles que producen experiencias: actividad mental, “gotas creativas” (*bindu, tingley*), y “vientos” (*prana, pulmón*). Las gotas y los vientos son figuras de nuestro sistema de energía y tienen grados variados de sutileza. La actividad mental es como un pintor experimentado, las gotas mentales son como una paleta de colores, y los vientos son como el pincel. De manera similar, el ver, oír, pensar, etc., crean las imágenes que percibimos. Diferentes niveles de interés cariñoso, colorean nuestra experiencia de las mismas, usando nuestra energía como el pincel.

Cuando la confusión y sus instintos dominan nuestra vida, frecuencias de la actividad de la luz clara pasan por una y otra de nuestras gotas creativas. Estas gotas creativas asemejan compuertas de esclusas en las cuatro propiedades de la experiencia ordinaria: la actividad física y el estar despierto, la actividad verbal, y el soñar, el descanso y el estar dormido sin sueños, y el experimentar momentos cumbre de placer. En estas gotas, los “vientos del karma” agitan las frecuencias para crear la triple apariencia confusa de estas experiencias. Esta confusión puede ser concerniente a la conciencia sensorial o mental, al interés cálido, o a la energía involucrada durante cualquiera de estas experiencias. La creencia en estas apariencias confusas, trae, entonces, emociones perturbadas y problemas.

Cuando no están mezcladas con confusión o sus instintos, las frecuencias naturales de la actividad de la luz clara se asocian simplemente con la gota creativa más sutil y con el viento más sutil. Al funcionar juntas, dan surgimiento directamente a las cuatro redes iluminadoras de un buda. Las redes iluminadoras también comprenden las frecuencias de expresión física, expresión verbal, expresión tranquila y placer alegre. También consisten en presencia mental, interés amoroso, y energía. Sin embargo, como buda, las redes de estas siete facetas de la actividad de la luz clara solamente reportan beneficios.

Este esquema de cuatro frecuencias y tres aspectos de la actividad de la luz clara, produciendo ya sea experiencias confusas o redes iluminadoras, nos sugiere que la sensibilidad equilibrada viene de suprimir la confusión de nuestra red innata de siete facetas de experiencia. Estas son (1) nuestra actividad física, (2) nuestra expresión verbal, (3) nuestra experiencia sensorial y mental, (4) nuestra expresión de interés cariñoso, (5) nuestra expresión de energía, (6) nuestro descanso y (7) nuestra expresión de placer. Enfoquémonos entonces en identificar y suprimir las apariencias triples específicamente de estas siete facetas de la experiencia.

### **Diagrama Lingüístico para la Identificación de las Formas Que Estos Problemas Pueden Tomar**

El sistema de Kalachakra también describe los mundos externos, internos y espirituales o alternativos como paralelos en estructura. Un aspecto importante de nuestro mundo interno es la estructura del lenguaje. Los textos de Kalachakra presentan esta estructura en términos de

la gramática sánscrita. Esto sugiere una herramienta poderosa para analizar y remediar los problemas asociados con las funciones naturales de la mente.

Los verbos en sánscrito generan formas activas y pasivas, simples y causales, indicativas y subjuntivas y pasadas y presentes. También ocurren en formas afirmativas y negativas. Por ejemplo, hablamos con alguien, se habla de nosotros a alguien, hacemos que alguien nos hable, hablaríamos con alguien, hablamos con alguien (pasado), hablaremos con alguien, o no hablaremos con alguien, Ya que cada una de las siete facetas naturales de la actividad mental es un sustantivo verbalizado, cada faceta puede tomar alguna o todas estas formas verbales. Los problemas de sensibilidad surgen del apego o del miedo o de tratar de perdernos en cualquiera de ellas.

### **Ejercicio 19: Identificación del Síndrome de Aferramiento a Las Funciones Naturales de la Mente en Busca de Seguridad**

Para ayudar a identificar estos síndromes perturbadores, inspeccionemos algunas ilustraciones comunes para cada uno. Como en el Ejercicio Uno, necesitamos descubrir los problemas que nos pertenecen. Después de crear una actitud mental de quietud y apertura, tratamos primero de recordar incidentes en los que nosotros u otros hayamos experimentado estas formas de comportamiento. Luego, necesitamos pensar cómo es que dicho comportamiento puede surgir por apego a la seguridad de una de las funciones mentales naturales o por temerle como a una amenaza. Al reflexionar en cómo esta confusión causa insensibilidad o hipersensibilidad hacia nosotros o hacia otros, tratamos de admitir y de reconocer los problemas que pueden resultar. Cuando comenzamos a entender el mecanismo psicológico que subyace a nuestros problemas de sensibilidad, hemos abierto la puerta para dejarlos atrás.

Al ilustrar la variedad de problemas que se cristalizan alrededor de cada una de las siete facetas de la actividad mental, nos restringiremos a cuatro categorías. Las cuatro se derivan del nuevo punto gramatical que podemos ser tanto el agente como el objeto de varias formas de acción que derivan de cada faceta. Los problemas se refieren a (1) expresar una acción,(2) recibir la expresión de alguien de una acción, (3) sentir miedo o incomodidad de expresar una acción, y (4) sentir miedo o incomodidad de recibir la expresión de una acción. Si mantenemos en mente el esquema lingüista de las variaciones, podremos reconocer varias subcategorías de nuestro propio comportamiento o el de otros.

Para practicar en un taller, el facilitador del grupo puede escoger un ejemplo para cada uno de los cuatro síndromes asociado con las siete funciones naturales de la mente, o sólo una ilustración para cada función. Al practicar en casa podemos hacer el mismo trabajo o trabajar sólo con los síndromes que nos pertenezcan. Para practicantes avanzados, o si deseamos ser exhaustivos, podemos pasar por todos los ejemplos para cada síndrome.

#### *Apego o Temor a la Actividad Física*

(1) La actividad mental conduce de manera natural a las acciones físicas. Sin embargo, podemos esperar el obtener seguridad al ser el agente concreto que hace que dichas acciones ocurran. Por ejemplo, al creer que ser productivo justifica nuestra existencia, nos podemos convertir en “trabajohólicos”, incapaces de manejar la situación de perder nuestro empleo. De manera alternativa, podemos tratar de perdernos en el trabajo para no tener que pensar en nuestros problemas personales. Esto nos hace completamente insensibles a nosotros mismos.

Por inseguridad, podemos sentir la necesidad de mantener nuestras manos ocupadas constantemente. Al querer sentirnos necesitados, no podemos dejar que los demás hagan nada por sí mismos, como ordenar sus escritorios. Sin embargo, el hacer esto para otros para obtener una sensación de que valemos la pena, es meramente una forma de insensibilidad y explotación. Especialmente cuando los demás no quieren nuestra ayuda. Aún más, el sumergirnos en tratar de ayudar a otros a menudo se convierte en una manera de evitar el ayudarnos a nosotros mismos.

Algunas veces, podemos tratar de probar nuestra existencia produciendo efectos. Por ejemplo, nos puede ser imposible el pasar por un aparato electrónico si presionar los botones, aún si no tenemos la menor idea de como se usa dicha máquina. Si alguien nos dice que la dejemos en paz a fin de no descomponerla, lo tomamos como una amenaza a nuestra competencia y valor como persona. Reaccionamos exageradamente con hostilidad.

Una forma causal del síndrome es el aferramiento a darles qué hacer a otros. Es el clásico “viaje de poder”. Para afirmar nuestra existencia, mangoneando a todo mundo. Al hacerlo, somos insensibles ante el hecho de que a nadie le gusta que le ordenen hacer algo. Las formas subjuntivas incluyen la sensación de que si tan sólo pudiéramos tener el control de todo en la vida, nos sentiríamos seguros. Perdidos en dichos sueños, perdemos contacto con la realidad.

Al enfocarnos en el pasado o en el futuro, podemos esperar el obtener seguridad al descansar en nuestros laureles o en nuestros logros, o establecer nuestra valía planeando innumerables proyectos. Dicha manera de pensar a menudo nos hace insensibles al momento. Añadiendo un elemento subjuntivo a esta forma del síndrome, podemos sentir que nos sentiríamos seguros ahora, si tan sólo hubiéramos obtenido algún logro en nuestra vida. Una forma negativa de lo mismo es pensar que estaríamos seguros ahora si tan solo no hubiéramos cometido ciertos errores en nuestra juventud. Reaccionamos exageradamente sintiendo lástima por nosotros mismos.

También podemos combinar formas de este síndrome con el aferramiento a otras funciones naturales de la mente. Por ejemplo, podemos aferrarnos a la seguridad viendo a otros activos. Esperando sentirnos más vivos o perdernos en el anonimato, podemos vivir en una ciudad tumultuosa. De manera similar, podemos necesitar ir todos los días al centro comercial a ver a la gente. Insensibles ante las preferencias de nuestra familia podemos insistir en que nos acompañen.

Por último, podemos correr compulsivamente de una actividad a la siguiente por miedo a perdernos de algo. A su vez podemos sentir que nuestros hijos tampoco deberían perderse de nada. En consecuencia, como individuo y como sociedad, los presionamos a tener un horario agotador, repleto de deportes y clases de todo tipo después de la escuela. Con esto, hacemos que las vidas de nuestros chicos sean tan apresuradas y llenas como las de los adultos que trabajan en una oficina con un alto nivel de presión. Hasta sus juegos de computadora son hiperactivos.

(2) El aferrarnos a ser el receptor de las acciones de otros puede tomar también varias formas. El esperar obtener un sentido de valía personal por recibir el servicio de otros o perdernos no teniendo que lidiar con un escenario de tipo doméstico, podemos compulsivamente comer en restaurantes. Nuestra insensibilidad a los sentimientos de nuestra pareja puede hacerla sentir que pensamos que no puede cocinar

Una forma causal es sentirnos inseguros de nosotros mismos y siempre preguntarles a otros qué debemos hacer. Si la persona nos dice que decidamos por nosotros mismos, nos ponemos más inseguros y nerviosos. Las formas subjuntivas incluyen el sentir que podríamos ser más capaces de lidiar con la vida si pudiéramos encontrar una pareja que hiciera todo por nosotros. Dicha manera de pensar nos hace insensibles a sentir amor verdadero.

(3) El temer a ser el agente de acciones físicas, alimentado por una baja auto-estima y falta de confianza en nosotros mismos, puede hacernos “tecnofóbicos”. Podemos sentirnos incompetentes para manejar equipos electrónicos modernos. Convencidos de que somos unos torpes sin remedio, nos sentimos inseguros hasta para cambiar un foco. Al enfrentar ese tipo de tareas, reaccionamos exageradamente con ansiedad.

(4) También podemos sentirnos incómodos al ser los receptores de las acciones de otros. Por ejemplo, si alguien maneja el automóvil en lugar de nosotros, podemos sentirnos inseguros porque queremos tener el control siempre. Si alguien hace algo por nosotros o paga nuestra cuenta en un restaurante, podemos sentir que nos han robado nuestra dignidad. Las formas causales son el ser incapaces de permitir que alguien nos diga qué hacer o nos pida que hagamos algo, porque sentimos que amenazan nuestra independencia.

#### *Apego o Temor a la Expresión Verbal*

(1) La actividad mental crea de manera natural oleadas de palabras para expresarse, cuando concebimos a nuestra mente como un “yo” concreto, podemos aferrarnos a esta ocurrencia natural con la esperanza de que establezca y pruebe nuestra existencia. Por ejemplo, podemos hablar compulsivamente. Incapaces de permanecer en silencio al estar con alguien, podemos platicar nerviosamente aún sin tener qué decir. Somos insensibles ante la necesidad de cualquier otra persona de estar en silencio. Al inflar el significado de nuestras palabras, podemos imaginar que todos están interesados en saber lo que pensamos. Consecuentemente, siempre tenemos que hacer oír nuestra opinión. Aún más, podemos sentir que debemos de decir siempre la última palabra. Tenemos que tener la razón. Si alguien dice que la camisa es azul, automáticamente respondemos: no, es azul marino.

(2) Cuando nos aferramos a recibir expresiones verbales, podemos necesitar siempre oír a otros hablar. Podemos insistir insensiblemente que alguien nos hable, si no es así nos sentimos ignorados e inexistentes. Al deleitarnos en las conversaciones de otros, podemos también ser adictos a escuchar programas de panelistas o a seguir grupos de “chatting” en el internet. Estas formas de evasión pueden ser sintomáticas de insensibilidad hacia nuestra propios problemas en la vida.

Una forma variante es el esperar tener mayor seguridad si alguien más conduce un negocio u obtiene información para nosotros por teléfono. Sin embargo, si la persona comete un error, inevitablemente reaccionamos exageradamente acusándola de incompetente.

(3) Cuando tememos a las expresiones verbales, nos sentimos nerviosos de decirle a alguien lo que pensamos. Nos da miedo que nos rechacen, no queremos poner en peligro nuestra seguridad al evidenciar nuestra estupidez. Por razones similares, también podemos sentirnos nerviosos al hablar frente a un público.

(4) También podemos sentir incomodidad al ser los receptores de expresiones verbales. Por ejemplo, podemos ser incapaces de aceptar la crítica. Cada vez que alguien señala nuestros errores, podemos inmediatamente regresárselo a la persona, acusándola de la misma falla. También podemos sentir pena ajena o sentirnos amenazados cuando alguien dice algo impropio o irrespetuoso. De manera similar podemos sentir nuestra existencia negada si alguien trata de hacer una reservación para nosotros por teléfono. Insensibles ante los sentimientos de la persona, le arrebatamos el teléfono. También podemos ser incapaces de soportar que alguien teclee algo por nosotros, sin estar encima de la persona esperando que cometa un error.

#### *Apego o temor a las Experiencias Mentales o Sensoriales*

(1) Podemos apegarnos a la seguridad acumulando experiencias sensoriales o mentales. Por ejemplo, cuando salimos al extranjero de turistas, podemos sentirnos obligados a visitar y fotografiar cada sitio. Inconscientemente, pensamos que esto hará, de alguna manera, que valga la pena el viaje y será una prueba de que estuvimos ahí. De manera alternativa, podemos tratar de perdernos visitando lugares para olvidar nuestros problemas en casa. Nuestra inseguridad y paso frenético, vuelven locos a nuestros compañeros de viaje.

En relación con los otros sentidos, podemos necesitar tener música o la televisión prendida todo el día. De otra manera, nos sentimos perdidos en el aterrador vacío del silencio. En lugar de eso, preferimos deliberadamente perdernos en la música. De manera insensible a la comodidad de otros podemos insistir en tener todas las ventanas abiertas aún en temperaturas bajo cero. Sentimos que tenemos que respirar siempre aire fresco para sentirnos vivos. Aún más, cuando vamos a un bufete, podemos compulsivamente necesitar probar todos los platillos. De otra manera, sentimos que no estamos realmente ahí. No nos importa los que otros puedan pensar ante nuestro despliegue de glotonería.

Insensible ante otros compradores, podemos distraídamente tocar cada artículo de vestir en la tienda mientras pasamos por los bastidores, para aterrizarnos a la realidad. El necesitar un contacto corporal frecuente para asegurar nuestra existencia, podemos darle un abrazo a cada persona que entre o salga de un cuarto, aún si esto es inapropiado. El saber todas las últimas noticias, no podemos soportar el estar desinformados acerca de nuestra familia, amigos o sucesos mundiales. El tener información nos hace, de alguna manera, sentirnos más reales. De manera similar nunca sabemos en qué momento dejar de hacer preguntas. El no saber lo que está sucediendo o a dónde vamos cuando alguien nos saca de paseo, nos hace sentir completamente inseguros.

Los adolescentes actúan bajo la influencia de este síndrome cuando oyen música a un volumen ensordecedor, acrecentan sus sentidos con drogas recreativas y soportan el dolor de las perforaciones en el cuerpo para colocarse aretes. Entre más intensas son sus experiencias sensoriales, mayor su sensación de que existen a pesar del aterrador mundo impersonal que los rodea. De manera alternativa, entre más intensas son sus experiencias, mayor es su esperanza de perderse en ellas.

(2) También podemos buscar seguridad siendo objeto de las experiencias de otros. Por ejemplo, podemos sentir la necesidad de ser vistos en las fiestas adecuadas y los lugares precisos, usando el último grito de la moda. Si alguien más usa la misma camisa o vestido que nosotros, nos sentimos hechos pedazos. Podemos tener también la necesidad de que otros nos oigan cantar en bares Karaoke para afirmar nuestra existencia, aunque hagamos el



ridículo. Al sentir que nuestras experiencias se tornan reales sólo si otros las conocen, indiscriminadamente contamos nuestros asuntos personales al que esté sentado junto a nosotros en el avión. Somos insensibles a la posibilidad de que quizá no estén interesados en oírnos. Alternativamente podemos constantemente quejarnos con otros de nuestros problemas como un mecanismo inconsciente para evitar el lidiar con ellos nosotros mismos.

(3) Podemos también temer a las experiencias mentales. Nos puede dar miedo hacer contacto visual durante una conversación, a pesar del efecto turbador que nuestro mirar el suelo tenga en la otra persona. El alejar la vista es a menudo una manera inconsciente de tratar de evitar que alguien vea al verdadero “yo”. Al ser exageradamente sensible, nos podemos sentir amenazados ante los olores poco familiares de un mercado extranjero o temer el probar algo nuevo. Parecen retar a quienes somos. También podemos temer sentir nuestras emociones. El no sentir nada parece más seguro. De manera similar, podemos sentirnos incómodos con tan sólo estar en el mismo cuarto con alguien con una enfermedad terminal, porque inconscientemente sentimos amenazada nuestra propia existencia. Por lo tanto, podemos insensiblemente tratar a dichas personas como si ya no fueran seres humanos con sentimientos.

(4) Cuando nos sentimos incómodos de ser el objeto de las experiencias sensoriales de otras personas, podemos reaccionar exageradamente si alguien nos ve desnudos. No queremos que vean al “yo” real. También podemos sentirnos intimidados si alguien nos graba durante una conferencia, por sentir que de esta manera realmente tiene importancia lo que decimos. Si los cuerpos de otros nos tocan en un tren subterráneo repleto, podemos sentirnos amenazados. El contacto físico con alguien parece un encuentro más real que el estar a tres centímetros de distancia. Obsesionados por la privacidad, podemos ser paranoicos para dar información sobre nosotros a cualquier persona.

#### *Apego o Temor a Expresar Interés Cariñoso*

A menudo las personas se apegan al interés cariñoso natural de la mente por un sentido de seguridad, en general en combinación con el aferramiento a una de las tres cualidades previas. El objeto nuestro interés puede ser nuestra pareja, un amigo, un niño o un miembro de nuestra familia.

(1) Cuando nos apegamos al interés cariñoso en busca de seguridad, podemos sentir que la vida no vale la pena o que somos irreales a menos que tengamos una relación íntima con alguien. Podemos también anhelar tener un bebé para sentirnos necesitados. Podemos hacer esto aún sin estar listos para ser padres responsables. Alternativamente, podemos desear tener un bebé para perdernos en los cuidados hacia él.

Al combinar este síndrome con el aferramiento a la actividad física o verbal, podemos compulsivamente sentir la necesidad de mostrar nuestro afecto. Podemos hacer esto perpetuamente abrazando, besando o haciendo cosas para otros o constantemente verbalizando nuestro amor. Sentimos como si nuestro afecto no existe a menos que lo expresemos. Aún más, nos sentimos totalmente heridos si la persona rehuye nuestras muestras o responde pasiva o silenciosamente.

De manera similar, para confirmar la realidad de nuestro amor, podemos compulsivamente tener que ver o tocar a nuestra persona amada o ver su foto en nuestro escritorio. Insensibles a otras ocupaciones de la persona, podemos incesantemente llamarla por teléfono por razones

similares. Podemos sentirnos inseguros a menos que compartamos todos los aspectos de nuestra vida con nuestra pareja, búsquedas intelectuales, intereses deportivos, asuntos de negocio, etc. A pesar de ser una exigencia o expectativa irracional. Esto viene de pensar que el compartir todo va a hacer nuestra relación más real. Aquí estamos aferrándonos a ambos, a la calidez natural de la mente y a la conducción de la experiencia mental y sensorial.

(2) Al aferrarnos a ser el receptor de interés cariñoso, podemos sentirnos turbados a menos que oigamos un “te quiero” o recibamos un beso cada vez que nos separemos de nuestro ser amado. Sentimos como si el amor de la persona no fuera real sin esto. De manera similar podemos sentir inseguridad y reaccionar exageradamente a menos que sepamos cada detalle del día de nuestro ser amado.

(3) Cuando tememos al interés cariñoso, podemos sentir miedo de perder el control si nos enamoramos. También podemos sentirnos incómodos de mostrar nuestro amor dando un beso de buenos días a alguien o diciendo “te amo” o llamando a la persona todos los días desde el trabajo. Cuando nuestro ser amado nos pide que hagamos cualquiera de estas cosas reaccionamos exageradamente como si eso nos fuera a matar. Esto agrava la inseguridad de la persona en nuestra relación.

(4) También podemos sentir temor de ser el receptor de un interés cariñoso. Por ejemplo, podemos temer el perder nuestra independencia si alguien se enamora de nosotros. Alguien que nos abraza o besa y nos dice que nos quiere o nos habla al trabajo, también puede hacernos sentir incómodos. Al decir “No seas tonta”, reaccionamos insensiblemente, ya sea rechazando la expresión de amor de la persona u ofreciendo una respuesta de mártir pasivo. Al actuar como si el abrazo o el beso fueran ataques a nuestra soberanía o una afrenta infantil que tenemos que soportar, devastamos a la persona que nos ama.

#### *Apego o Temor a Expresar Energía*

Este síndrome usualmente subyace a los problemas de sensibilidad anteriores. (1) Cuando nos apegamos a expresar nuestra energía para sentirnos más seguros, podemos sentir la necesidad compulsiva de afirmar nuestra voluntad para probar nuestra existencia. También podemos, insensiblemente, imponernos a otros para que confirmen nuestra existencia con su reacción.

(2) Cuando nos aferramos a recibir la energía de otros, podemos insensiblemente exigir que todos enfoquen su atención en nosotros para hacernos sentir significativos y reales. Hipersensibles al ser ignorados podemos hacer el ridículo para obtener atención. Podemos hasta pretender estar enfermos o comportarnos odiosos para forzar a otros a aceptar o rechazar nuestra existencia.

(3) También podemos temer expresar nuestra energía. Nos puede asustar el ser rechazados si nos hacemos escuchar. Dicho exceso de sensibilidad bloquea nuestras emociones y nos hace insensibles a nuestros sentimientos. Aún más, podemos temer que el proyectarnos nos deje sin energía o sin tiempo. Resentimos las peticiones de otros y sentimos que amenazan nuestra existencia.

(4) El miedo de recibir energía de otros puede hacernos temerosos de que se noten nuestros errores e incómodos si otros nos muestran su atención. Podemos sentirnos no merecedores. Si necesitamos visitar a alguien que siempre se queja, también podemos temer que su energía negativa nos infecte. Consecuentemente ponemos barreras emocionales para defendernos.

### *Apego o Temor al Descanso*

(1) Cuando nos apegamos al descanso para sentirnos más seguros, podemos constantemente necesitar recesos en el trabajo para no perder de vista que somos una persona. Hipersensibles al ruido, podemos sentir que necesitamos paz y tranquilidad para mantener la compostura. Podemos anhelar dormir o hasta morir para escapar de nuestros problemas.

(2) Al aferrarnos a descansar de la presencia de otros, podemos sentir que si otros nos dieran un descanso y nos dejaran en paz, todo estaría bien. Empatando este síndrome con formas previas de aferramiento, podemos sentir que no podemos conciliar el sueño a menos que nuestro ser amado se acueste junto a nosotros, que hagamos el amor o que leamos un libro.

(3) Cuando tememos tomar un descanso, podemos sentir que ya no somos personas si dejamos de estar activos. Podemos ser incapaces de relajarnos o de conciliar el sueño por temor a perdernos algo o a no tener el control. Podemos también sentir insensiblemente que nadie puede manejar nuestro trabajo si nos retiramos o nos vamos de vacaciones.

(4) Podemos también incomodarnos cuando otros nos dejan descansar. Si la gente no nos llama o nos pide que hagamos algo por ellos, podemos reaccionar exageradamente al sentirnos no amados, no necesitados y no queridos.

### *Apego o Temor a Expresar Placer*

(1) Al conferir a las experiencias de placer, felicidad o alegría el poder que imaginamos que tienen de hacer nuestra existencia real, nos aferramos a las mismas. Esto ocurre generalmente en unión con el temor o apego a una de las cualidades previas. Por ejemplo, aburridos terriblemente o deseando distracción, podemos sentir la necesidad de experiencias sensoriales para proveernos placer. Por lo tanto al sentir una necesidad constante de entretenimiento para sentirnos vivos, podemos compulsivamente vagar por los centros comerciales o jugar en la computadora. Incapaces de ver un programa de televisión completo por miedo a que podamos perdernos algo mejor, volvemos locos a todos al cambiar incesantemente de canal.

Podemos experimentar una inquietud similar con nuestra vida sexual. Nunca satisfechos con lo que tenemos, buscamos infinitamente algo más excitante que haga que la vida valga la pena. Aún más, podemos esperar perdernos en los placeres sexuales. Las personas que psicológicamente dependen de drogas recreativas, cigarros o alcohol pueden sentir que no pueden disfrutar de una comida, una película o de hacer el amor a menos que experimenten los efectos de su sustancia de abuso favorita.

Podemos aferrarnos al placer al medirlo con actividad física o expresión verbal. Por ejemplo, podemos sentir que necesitamos *hacer algo* para “divertirnos”. No podemos simplemente disfrutar de la compañía de alguien sin tener que correr con dicha persona de una actividad a otra. También podemos sentir que nuestra felicidad con alguien no es real a menos que la verbalicemos. Esto puede hacer que la otra persona se sienta incómoda e inevitablemente arruina el estado de ánimo adecuado para disfrutar el estar juntos.

Cuando nos apegamos al placer del descanso, podemos esperar durante todo el día el llegar a casa después del trabajo o acostar a los niños. Sólo entonces sentimos que podemos relajarnos y ser “realmente nosotros”. Parece como si durante el resto del día no somos

nosotros. Esto nos hace reaccionar exageradamente si alguien nos priva del placer de nuestro “tiempo libre privado”.

Una forma causal de este síndrome es el sentir compulsivamente que tenemos que complacer a todos o a alguien en especial. Insensibles a nuestras necesidades y emociones sacrificamos todo por esta misión. Por ejemplo, podemos sentir que no valemos como amantes a menos que logremos que tanto nuestra pareja como nosotros lleguemos al orgasmo.

Aún más, cuando alguien viene a vernos, podemos sentir que tenemos que entretener a la persona, de otra manera la visita no va a disfrutar su estancia con nosotros. También podemos sentir que siempre tenemos que ser el payaso y hacer que otros se rían, si no, las personas no nos aceptarán tal como somos. Aún si tratamos de hacer un chiste para levantarle el ánimo a las personas, necesitamos recordar que el Buda mismo fue incapaz de hacer feliz a todos. ¿Cómo podemos tener éxito al tratar lo mismo?

(2) Cuando nos apegamos a recibir placer, felicidad, o alegría de otros, podemos estar obsesionados en obtener su aprobación. Podemos sentir que a menos que otros nos aprueben, o no podemos o no debemos ser felices. Por lo tanto, insensibles ante nuestras necesidades y objetivos, podemos hacer “obras buenas” para tratar de justificar nuestra existencia y valía ante los ojos de los demás. Otra forma de este síndrome es sentir que necesitamos de otros para entretenernos o simplemente para acompañarnos. Nos sentimos incapaces de ser felices solos.

(3) Podemos temer expresar alegría o sentir placer o felicidad. Por ejemplo, podemos no “permitirnos ser felices” porque sentimos que no lo merecemos. También podemos encontrar difícil relajarnos y pasarla bien por miedo a que otros nos descalifiquen. Algunas personas con este síndrome pueden hasta tener el miedo irracional de que un padre severo los castigará por tener placer, como si cuando niños los descubrieran masturbándose. Una forma causal de este problema es sentirse incómodo de dar placer físico a alguien por temor a que sea inadecuado o a no tener nada que ofrecer. Consecuentemente nos convertimos en amantes pasivos.

(4) Finalmente, podemos sentirnos intranquilos al recibir placer o aceptar las expresiones de alegría o felicidad de otros. Por ejemplo, podemos sentir incomodidad cuando alguien trata de darnos placer físico. Sentimos como si nos invadieran y eso nos hace fríos. Aún más, podemos sentirnos amenazados o temerosos si alguien trata de derivar placer físico de nosotros, como si nos privaran de algo. También nos puede incomodar el agradecerles a otros y que nos lo muestren, porque sentimos que no lo merecemos.

## **18 Relajación de las Apariencias Triplistas de las Funciones Naturales de la Mente**

### **Anulación de la Inseguridad a Través del Desarme**

Para anular los problemas de inseguridad que nuestra confusión y sus instintos crean en relación a las funciones naturales de la mente, necesitamos identificar las apariencias triplistas que alimentan a estos problemas. Al reconocer nuestras fantasías como absurdas, necesitamos entonces desarmar estas apariencias engañosas. Métodos tales como el de ver las apariencias como olas en el océano nos pueden ayudar en el proceso.

La actividad mental de la luz clara es como un océano. Sus funciones naturales tales como el producir expresiones verbales son también actividades. Surgen de manera natural como las olas o las ondas en medio del océano. Las circunstancias, la motivación y una, intención por ejemplo; el ver a la sobrecarga acercarse por el pasillo, el querer algo más para beber y el decidir pedirlo, afectan cuándo surgen las ondas de cierta actividad y qué forma toman. Sin embargo, las ondas surgen repetidamente como funciones características de la luz clara de la mente en todos.

Cuando lo que hace surgir a la onda de una acción es un impulso kármico, mezclado con confusión, nuestra actividad mental proyecta una apariencia triplista a la onda y los vientos de nuestro karma agitan la energía. En consecuencia, un lado de la onda aparece como un agente concreto, el otro lado aparece como otro agente concreto y la onda misma aparece como una acción concreta. Nuestra mente se agita y experimentamos el surgimiento natural de la onda como algo monstruoso. Esta experiencia alarmante nos saca de equilibrio: nos ponemos nerviosos y preocupados por nosotros mismos. Estas dos sensaciones desestabilizadoras nos llevan a aferrarnos al miedo y a tratar de ahogarnos en ser el agente aparentemente concreto o en el objeto de la actividad aparentemente concreta. Por ejemplo, al tomar el jugo de naranja, a nosotros mismos y al acto de pedirlo y exagerarlos a dimensiones monumentales, nos sentimos intimidados y no podemos pedir nada, y eso nos hace sufrir enormemente.

Cuando dejamos de proyectar apariencias triplistas a las ondas, o por lo menos dejamos de creer en estas apariencias engañosas, los vientos de nuestro karma, automáticamente cesan. Las ondas de la actividad de la luz clara siguen surgiendo de manera natural pero ya no aparecen monstruosas. El problema no se encuentra en las ondas. Las ondas están constituidas meramente por agua, no perturban las profundidades del océano. El problema se encuentra en las apariencias triplistas que nuestra mente les proyecta de manera inconsciente. Experiencias tales como el pedirle algo de tomar a la sobrecarga no son perturbadoras en sí, nos perturban sólo cuando las mezclamos con confusión.

Para desarmar nuestras experiencias perturbadas correctamente, necesitamos entender que éstas existen. Sin embargo, nosotros no existimos como un concreto “yo” dentro de nuestra cabeza al que tenemos que hacer sentir seguro. No necesitamos probar o justificar o defender nuestra existencia. Tampoco necesitamos ahogarnos en nada. El intento vano de hacerlo sólo nos saca apaleados de las olas de nuestras experiencias perturbadas. Necesitamos todavía despojarnos de palabras, hazañas y demás y del poder irreal que imaginamos que tienen para brindarnos seguridad si las expresamos o las evitamos.

El proceso de desarme no nos deja con relaciones estériles con los demás o con nosotros mismos. Lo que permanece es el funcionamiento automático de la siete facetas de la actividad mental. Así podemos, sin estar en una búsqueda interminable de seguridad evasiva; actuar, hablar, experimentar objetos sensoriales y mentales, amar, ser energéticos, ser calmados y disfrutar la vida con una sensibilidad equilibrada.

### **Ejercicio 20: Relajación de las Apariencias Triplistas de las Funciones Naturales de la Mente**

Durante la primera fase de este ejercicio, tratamos de recordar situaciones en las que hayamos buscado seguridad basados en proyecciones y creencias triplistas de las siete facetas naturales

de nuestra actividad mental. Con cada acción mental, consideramos que este síndrome puede tomar cuatro formas: aferramiento a expresar la acción, obsesión por recibir las expresiones de la misma, el temor de expresar la acción y la incomodidad al recibir las expresiones de la misma. También tratamos de recordar cualquier insensibilidad hacia los sentimientos de otros o hipersensibilidad a las situaciones que hayan acompañado a nuestra experiencia.

Durante el ejercicio, trabajamos con ilustraciones comunes de cada síndrome. Más tarde, podemos explorar otras formas por nosotros mismos. Si nunca hemos experimentado algunos de los ejemplos, podemos tratar de empatizar con alguien que sufra de estos problemas e imaginar lo que podría ser. Para practicar en un taller, el facilitador del grupo puede escoger un síndrome para cada una de las siete funciones naturales de la mente. Al practicar en casa, podemos hacer lo mismo, eligiendo solamente las formas que nos sean pertinentes de manera personal. Para los avanzados y para una práctica exhaustiva, podemos considerar todas las variantes citadas.

Comenzamos creando una actitud tranquila y considerada y luego recordando una situación específica y nuestra respuesta desequilibrada hacia la misma. Al arrepentirnos del sufrimiento que nuestro comportamiento pudo haber causado y al determinarnos evitar repetirlo, tratamos de reconocer las apariencias triples involucradas. Pudo haber tomado una o dos formas. La apariencia triple imaginada pudo haber consistido en (1) un “yo” como agente aparentemente concreto que esperaba obtener seguridad aferrándose a algo, o evitando algo o ahogándose en algo (2) una actividad aparentemente concreta llevada a cabo por (3) un agente aparentemente concreto. Proyectamos una de estas fantasías triplistas a las ondas de nuestra experiencia y los vientos de nuestro karma agitan la experiencia hasta convertirla en algo monstruoso.

Al reconocer nuestra fantasía como absurda, nos imaginamos, nuevamente la situación. La luz clara de nuestra mente forma una onda y da surgimiento a un impulso para responder con una acción. Al mezclarse con confusión, el impulso crece como una ola y nos ofrece una apariencia engañosa triplista de la acción que llevaríamos a cabo. En consecuencia, el impulso crece más hasta convertirse en una urgencia de responder de manera neurótica. En este momento, paramos el proceso de turbulencia. Al recordar que las apariencias proyectadas no tienen referencia en algo real, imaginamos que el proyector de la película triplista se apaga y se disuelve. Al hacer esto, nos aseguramos de evitar cualquier sensación dualista de un “yo” concreto y paranoico apagando un proyector aparentemente concreto dentro de nuestra cabeza. Al imaginar que los vientos de nuestro karma cesan, tratamos de relajar nuestro aferramiento o temor. La onda de la experiencia ya no parece monstruosa. Se hace cada vez menos intensa.

Desde la perspectiva del océano entero, las olas de actividad son eventos en la superficie, nunca pueden perturbarnos: pasan de manera natural. Al caer en cuenta de esto, regresamos al impulso original, simplemente para reaccionar a la situación con una acción. Sin embargo, ahora, imaginamos que nos involucramos en el desarme de la actividad sin apariencias triplistas, sin preocupación por nosotros mismos, sin tensión o preocupación. Tratamos de experimentar la acción imaginada como una ola que surge de manera natural de la luz clara de la mente y se asienta de manera natural en la misma. De esta manera llegamos a una experiencia sin apariencias triplistas de una ola de una función natural de la mente.

Como paso final, recordamos a alguien más actuando hacia nosotros de cada una de las maneras perturbadas: imponiendo su ayuda no solicitada, hablando constantemente, etc. Para desvanecer nuestra respuesta hipersensible, tratamos de entender que la otra persona estaba cubriendo las funciones naturales de su mente con apariencias triplistas. Dicha persona estaba aferrándose a (1) la actividad aparentemente concreta para obtener seguridad de ser (2) el agente aparentemente concreto de la misma, al dirigirse a nosotros como (3) su objeto aparentemente concreto. Alternativamente, la persona temía (1) a la actividad aparentemente concreta como una amenaza cuando nosotros como su (2) agente aparentemente concreto la dirigimos hacia ella, (3) su objeto aparentemente concreto.

Con este entendimiento profundo en mente, desarmamos nuestra experiencia triplista de la acción de la persona. De nuevo usamos las imágenes del proyector de nuestra fantasía apagándose y disolviéndose, los vientos de nuestro karma cesando y la ola de la experiencia asentándose. Como en el Ejercicio 15, dirigimos compasión a la persona, deseando que se libere del sufrimiento que crea su confusión. Por último tratamos de imaginarnos reaccionando apropiadamente, sin apariencias triplistas, con sensibilidad equilibrada.

### *Actividad Física*

(1a) Para anular la sensación de que necesitamos estar siempre ocupados, recordamos una conversación maravillosa de sobremesa. Al sentirnos demasiado tensos como para continuar platicando cuando los comensales ya habían terminado el postre, saltamos a lavar inmediatamente los platos. Pudimos habernos sentido fuera de lugar en la conversación e inconscientemente tuvimos la esperanza de poder escapar a nuestra inseguridad e incomodidad perdiéndonos en la tarea de lavado. Nuestra insensibilidad al ponernos a levantar los platos de la mesa aniquiló la conversación. Al arrepentirnos de nuestra acción, vemos a través de la apariencia triplista de un “yo” servil y aparentemente concreto, los intolerables platos sucios, aparentemente concretos y la imperativa tarea de lavarlos, aparentemente concreta. Imagina el manejar la situación de manera diferente. Tratamos de sentir que el proyector se para y que la ola de tensión de hacer algo se asienta. Luego, nos imaginamos disfrutando del resto de la conversación, sin sentirnos incómodos. Limpiamos la mesa cuando la conversación se termina.

Al recordar a alguien que sufre de este síndrome de limpiar compulsivamente, pensamos en lo tensa y desdichada que debe hacer sentir a esa persona. En lugar de sentir intolerancia, le deseamos que se libere de este sufrimiento. Nos imaginamos diciéndole a la persona que bien puede lavar los platos más tarde.

(1b) Para sobreponernos a nuestra necesidad de dar órdenes a los que nos rodean, recordamos el haber visto a algún pariente o amigo sentado ociosamente frente a la televisión. Al reconocer la escena triplista de un “yo” policía, aparentemente concreto; un holgazán, aparentemente concreto y una acción productiva, aparentemente concreta para justificar la existencia de la persona. Tratamos de ver lo absurdo de la escena. Imaginamos que el proyector se apaga, tratamos de sentir que soltamos la tensión. La onda del impulso pierde intensidad de manera que ya no nos sentimos forzados a ordenar a la persona que se ponga en movimiento. Nos imaginamos pidiéndole que haga algo sólo si es urgente, si no, somos pacientes.

Con comprensión y compasión, imaginamos, de manera similar, el soltar los sentimientos triplistas de ira hacia alguien que nos dice lo que tenemos que hacer. Nos imaginamos

diciéndole calmadamente a la persona que estamos disfrutando del programa de televisión o simplemente nos paramos a hacerlo si se trata de algo urgente.

(2) Para dejar de esperar siempre que otros hagan cosas por nosotros, recordamos el estar sentados a la mesa y notar que no tenemos servilleta. Desechando por absurda nuestra sensación triplista de un “yo” aristocrático aparentemente concreto, un “tú” sirviente aparentemente concreto y la acción de alguien atendiéndonos aparentemente concreta, imaginamos que la película termina abruptamente. Al ir disminuyendo nuestra tensión, nos imaginamos parándonos por nuestra servilleta.

Al pensar en alguien que espera que lo atendamos, aplicamos el mismo método para tratar de calmar nuestra respuesta triplista de ira o servilismo. Nos imaginamos diciéndole educadamente a la persona que estamos comiendo, o simplemente nos paramos para darle lo que nos pide, si ya terminamos.

(3) Para trascender el temor de hacer algo, recordamos el haber necesitado cambiar el cartucho de tinta de nuestra impresora. Nuestra mente proyectó la absurda escena triplista de un “yo” incompetente y aparentemente concreto, una máquina abrumadora, aparentemente concreta y la tarea imposible, aparentemente concreta, de cambiar el cartucho. Imaginamos que el proyector se apaga y se disuelve en una ficción, tratamos de relajarnos. A medida que el impulso de actuar se suaviza, nos imaginamos enfrentando el reto directamente, sin melodrama. Aún si no logramos hacerlo, ese hecho no nos hace unos inútiles. Nos imaginamos tratando de entender la manera de hacerlo y sólo pidiendo ayuda si todos nuestros esfuerzos son vanos.

Ahora, pensamos en alguien que siempre nos pide que hagamos las cosas por él, por su falta de confianza en sí mismo. Tratamos de imaginarnos enfrentando a dicha persona sin la sensación de que su petición es una imposición a un “yo” aparentemente concreto de cuya nobleza todos abusan. En lugar de eso, nos imaginamos guiando pacientemente a la persona para llevar a cabo la tarea. Si la persona no puede lograrlo, nos imaginamos ayudándola sin resentimiento.

(4) Para anular el sentirnos incómodos al aceptar ayuda de alguien, recordamos el haber compartido el volante con otro en un viaje largo en automóvil. La película apareció con un “yo” aparentemente concreto que no está en control y un “tú” aparentemente concreto que tiene todo el poder y un acto terrorista aparentemente concreto de alguien usurpando el mando. Con nuestra intuición profunda, la película triplista se detiene. Al sentir que la onda de terror se aquieta, tratamos de imaginarnos sentados en el asiento del copiloto sin ninguna tensión. También tratamos de imaginar el que no ponemos nervioso al otro diciéndole cómo manejar todo el viaje.

Ahora, tratamos de imaginarnos reaccionando hacia alguien a quien le es difícil ser pasajero mientras manejamos, sin apariencias triplistas, con una sensibilidad equilibrada. Tratamos de manejar atenta y cuidadosamente.

### *Expresión Verbal*

(1) Para trascender el insistir en tener la última palabra, recordamos el haber escuchado a alguien decir algo con lo que no estábamos de acuerdo. Con una proyección triplista de un “yo” amenazado, aparentemente concreto, un “tú” retador, aparentemente concreto y el acto



de hablar aparentemente concreto, que tendría el poder de restablecer la integridad del que habla, nos sentimos obligados a replicar mordazmente. Recordamos que el verbalizar nuestra opinión no hace más segura a nuestra supuesta identidad sólida. Al recordar esto, imaginamos que el proyector se apaga y desaparece. Tratamos de sentir la onda de tensión por hablar calmándose lentamente. Sin hacer sentir a la persona que nunca podremos aceptar lo que dice, nos imaginamos añadiendo algo sólo si es constructivo.

Ahora, recordamos a alguien que siempre se siente forzado a estar en desacuerdo con nosotros. Con paciencia comprensiva y compasión, tratamos de imaginarnos escuchándolo en silencio.

(2) Para aquietar la inseguridad detrás de nuestra insistencia para que hable alguien cuando no tiene qué decir, recordamos a alguna visita de pocas palabras. Nos veíamos asechados por visiones triplistas de un “yo” al que nadie ama aparentemente concreto, un “tú” rechazante aparentemente concreto y el acto aparentemente concreto de decir palabras que pudieran probar el afecto de alguien. Sin embargo, el silencio de la persona no significaba el que no nos quisiera, no invalidaba la visita. Al enfocarnos en este entendimiento, se detiene la película. Al relajar nuestras expectativas, tratamos de sentir que la onda de inseguridad que presionaba a nuestra insistencia se aquietaba lentamente. En su lugar, tratamos de imaginarnos disfrutando de la compañía silenciosa de alguien.

De manera similar, recordamos a un ser querido quejándose porque nunca le hablamos. Al ver esta queja sin apariencias triplistas, tratamos de calmar nuestra respuesta exagerada a la acusación implícita que la persona no nos interesa. Existen muchas maneras de mostrar nuestro amor.

(3) Para anular la timidez de hacer que nos escuchen, recordamos el haber tenido que presentar un reporte en el trabajo. Temíamos hacer el ridículo y que el público se riera de nosotros. La sensación triplista de un “yo” idiota, aparentemente concreto, un “tú” censor aparentemente concreto y el acto aparentemente concreto de abrir la boca y al hacerlo probar ser incompetente. Con el entendimiento de que el mundo no se termina si otros nos critican por ser malos oradores, tratamos de sentir que el proyector estalla y nuestra pesadilla termina. Relajando lentamente la ola de tensión, tratamos de imaginarnos dando el reporte de manera que la gente nos escuche, sin sentirnos nerviosos.

De manera similar si alguien se siente intimidado para hablar lo suficientemente fuerte como para ser escuchado cuando se le hace una pregunta, nos imaginamos pidiendo disculpas educadamente por no escuchar. El insistir con enojo que la persona hable más fuerte, sólo la hace sentirse más insegura.

(4) Para dejar de sentirnos incómodos por las palabras de otros, recordamos a alguien diciendo algo impropio u ofensivo, y utilizando vocabulario prejuicioso. Aún si lo dicho fue dirigido a nosotros, entendemos que eso no tiene el poder de robarnos nuestra dignidad personal. Nos sentimos ofendidos sólo porque nos subscribimos al programa triplista del “yo” moralista aparentemente concreto, el “tú” prejuicioso aparentemente concreto y el acto aparentemente concreto de hablar desde una mente prejuiciosa. Imagina que el proyector se apaga, y que tratamos de relajarnos. La onda de alguien hablando pasa. Si la persona es receptiva, nos imaginamos sugiriéndole una manera más sensible de hablar. Si la persona piensa que somos muy “sentidos” tratamos de imaginar que nos mordemos la lengua.

Ahora recordamos el haber usado, sin querer, un término prejuicioso al dirigirnos a alguien que se sintió ofendido por esto. Sin sentir enojo o culpa, tratamos de imaginarnos aceptando la corrección de la persona, sin apariencias triplistas, con paciencia y gratitud.

### *Experiencias Mentales y Sensoriales*

(1) Para trascender la tendencia compulsiva de complacer a nuestros sentidos, recordamos haber estado en un buffet y probado todos los platillos. Nos comportamos como si en la película triplista de un “yo” aparentemente concreto a punto de ser ejecutado, una “última cena” aparentemente concreta y un acto aparentemente concreto de comer que podría dar valor a la vida de alguien. El creer en dicha película fue claramente absurdo. Al imaginar que la ridícula película se detiene, tratamos de relajar cualquier onda de sensación de ser privados de nuestra última oportunidad de comer. En lugar de esto, tratamos de imaginarnos dejando de probar muchos platillos por estar nosotros satisfechos.

Ahora recordamos estar con alguien que se sirve rellenando su plato. Sin desaprobación o disgusto, sugerimos, antes de que la persona se pare a servir por segunda vez, que nosotros iremos otra vez si tenemos hambre.

(2) Para dejar de sentir que necesitamos que otros conozcan todo lo que nos sucede, recordamos el estar sentados en el avión junto a otra persona a quien le contamos todos nuestros problemas. Al entender que el que otros conozcan lo que hacemos no establece o confirma nuestra realidad, tratamos de ver más allá de nuestra fantasía narcisista. Nos habíamos imaginado triplistamente un “yo” aparentemente concreto extremadamente importante e interesante y un “tu” aparentemente concreto que moría por conocer la historia de nuestra vida y el acto aparentemente concreto y reafirmante de la persona enterándose de información vital. Al imaginar que el proyector se apaga y desaparece tratamos de sentir la onda de nuestra importancia personal extinguirse. Siendo selectivos, tratamos de imaginarnos diciendo a otros sólo lo que es necesario que sepan y contando nuestras confidencias sólo a aquellos a quienes tengamos más confianza.

A continuación recordamos a alguien que compulsivamente nos cuenta cada detalle de su día. Normalmente encontramos esto bastante tedioso. Sin embargo, comprendiendo la inseguridad de la otra persona, tratamos de imaginarnos cambiando de tema suavemente.

(3) Para anular el sentirnos incómodos con las experiencias sensoriales, tratamos de recordar el habernos sentido nerviosos al ver a alguien directamente a los ojos durante una conversación. Al entender que el acto aparentemente concreto de mirar a alguien a los ojos no expone a un “yo” aparentemente concreto e inadecuado sentado detrás de mis ojos, a quien el aparentemente concreto “tú” va a descubrir y seguramente a rechazar. Imaginamos que esta película triplista, se termina. Al tratar de relajarnos, la onda de la experiencia se hace más suave. En lugar de hacer sentir mal a la otra persona, viendo a la pared mientras habla, nos imaginamos manteniendo un contacto visual normal durante la conversación.

Al recordar a alguien que no nos mira mientras le hablamos, tratamos de entender la sensación triplista de la persona y no lo tomamos de manera personal. En lugar de eso, tratamos de sentir compasión por la incomodidad e inseguridad de la persona. Por ejemplo, cuando regañamos a un niño, si insistimos en que nos vea a los ojos violamos su sentido de dignidad.

(4) Para anular nuestro temor de ser el objeto de la experiencia sensorial de otros, recordamos haber tenido un contacto corporal cercano en una muchedumbre en el tren subterráneo. Al entender que el cuerpo de un extraño tocando el nuestro no es equivalente a una violación, no respingamos y hacemos sentirse mal a la persona, sino que imaginamos que el proyector deja de pasar la película triplista de un “yo” virginal aparentemente concreto y un “tú” repugnante aparentemente concreto y el acto asqueroso aparentemente concreto del contacto físico. El hacerlo nos permite relajarnos. Con una onda de respuesta más calmada ante el encuentro, nos imaginamos solamente experimentando la sensación y dejándola pasar.

El recordar una ocasión en la que nuestro cuerpo tocó inadvertidamente al de otra persona en una muchedumbre en el transporte público y la persona hizo un gesto, tratamos de cambiar de posición sin sentirnos ofendidos.

#### *Expresión de Interés Cariñoso*

(1) Para sobreponer nuestras muestras compulsivas de afecto, recordamos ver a nuestra pareja o hijo y sentir que simplemente tenemos que expresar nuestro amor. El hacerlo frente a sus amigos avergonzó y enojó a la persona. El proyector estaba pasando la película triple del “yo” hambriento de cariño aparentemente concreto y el “tú” aparentemente concreto que debe similarmente estar hambriento de cariño y el acto aparentemente concreto de expresar amor que llena los espacios internos vacíos. Al entender que decir “te amo” no hace a nuestro amor más real, imaginamos que el proyector se detiene. A medida que la onda de ansiedad detrás de la compulsión de expresar amor pierde su cúspide, tratamos de relajarnos y no hacer sentir incómoda a la persona. Imaginamos decir “te amo” sólo en momentos apropiados, ni muy seguido ni esporádicamente, sino especialmente en los momentos en el que la persona necesita oírlo. Cuando usamos demasiado la expresión “te amo” pierde sentido.

Ahora, al pensar en alguien que compulsivamente nos dice que nos ama, tratamos de relajar nuestros sentimientos de apariencia triplista de sentirnos humillados. Nos imaginamos reaccionando cálida y sinceramente diciendo “Yo también te amo”

(2) Para trascender el aferramiento a recibir afecto, recordamos el ver a nuestra pareja o hijo y pedirles un abrazo. Nos contestaron que no fuéramos tontos. Aunque el recibir un abrazo consolador puede hacernos sentir mejor temporalmente, no nos hacer ser más reales. Al entender que nuestra necesidad de tener a alguien constantemente abrazándonos es equivalente a la mantita de seguridad de un bebé, dejamos de ser tan demandantes. Imaginamos que la película triplista de un “yo” aparentemente concreto al que nadie quiere, un “tú” aparentemente concreto, de quién deseamos que su amor sea real, y el acto aparentemente concreto de expresar afecto y por ese hecho afirmarlo, termina. A medida que la onda de tensión detrás de nuestra compulsión decae, tratamos de imaginar que pedimos que nos abracen, sólo en los momentos apropiados y que nos sentimos seguros en nuestras relaciones y con nosotros mismos.

Al recordar a alguien que nos hace tales peticiones verbales y no verbales, tratamos de relajar nuestra sensación de apariencia triplista de protestar ante las expectativas de alguien ante lo que debíamos hacer. Nos imaginamos abrazando a la persona si el lugar y el momento son apropiados y, si no lo son, diciéndole a la persona que la abrazaremos más tarde cuando nos sintamos más en confianza.

(3) Para anular el sentimiento de incomodidad al expresar afecto, recordamos el ver a un ser amado que necesita restablecer la confianza de nuestros sentimientos hacia él. Nos fue difícil el decirle a esta persona que la amábamos. Sin embargo, el decir “te amo” o el abrazarlo, no es un signo de debilidad, no nos quita nada el hacerlo, tampoco nos convierte en un esclavo de nuestras pasiones o de esta persona, ni nos deja fuera de control. El entender esto nos permite ver más allá de las apariencias triplistas del aparentemente concreto y auto-suficiente “yo”, y del aparentemente concreto y demandante “tú” y el aparentemente concreto acto de expresar afecto como una petición amenazante. Al imaginar que el proyector se apaga, tratamos de relajar la onda de nuestra tensión y no dejamos que la persona se sienta no amada, especialmente cuando está deprimida. Al contrario, nos imaginamos diciendo “te amo” sinceramente y dándole un abrazo que reafirme nuestras palabras.

Al recordar a un ser amado al que le es difícil expresar afecto, tratamos de entender que la persona no tiene que verbalizar su amor para que nosotros estemos seguros de que existe. En lugar de sentirnos no amados o rechazados, tratamos de sentir compasión por la persona.

(4) Para anular la incomodidad al recibir afecto, recordamos el sentirnos amenazados o de una pieza al ser besados por un ser amado. Sin embargo, el recibir muestras de afecto no nos quita nuestra independencia. No nos convierte en un bebé que no tiene control alguno de la situación. Al entender esto no hacemos que la persona se sienta como una tonta al decirle algo desagradable o al quedarnos pasivos. Imaginamos que el proyector corta la película triplista de un “yo” adulto y aparentemente concreto un “tú” degradante, aparentemente concreto y el acto aparentemente concreto de expresar amor como algo infantil. Al calmarse la ola de ansiedad, tratamos de relajarnos y nos imaginamos aceptando y reaccionando cálidamente a la muestra de afecto. Si nuestra incomodidad se debe al sentimiento de que no merecemos ser amados, recordamos las buenas cualidades naturales de nuestra mente y corazón. De esta manera tratamos de desvanecer nuestra baja auto-estima por absurda.

Ahora, al recordar a alguien que se siente incómodo al recibir muestras de afecto, nos imaginamos conteniéndonos para no incomodar a la persona. Podemos mostrar nuestro cariño de otras maneras.

### *Expresión de Energía*

(1) Para dejar de sentir que es necesario salirnos con la nuestra, recordamos el haber salido con amigos e insistir en escoger el restorán para cenar. El salirnos con la nuestra no prueba nuestra existencia. No tenemos que sentirnos inseguros si no estamos en control de todo lo que pasa. Nadie puede controlarlo todo. Al recordar esto imaginamos un abrupto final para la película triplista del aparentemente concreto “yo” que debe estar en control de lo que sucede, el aparentemente concreto “tú” al que hay que dirigir y el acto, aparentemente concreto de auto-afirmación para obtener seguridad siendo dominante. El proyector se disuelve, la onda compulsiva de la presión para hacer nuestra voluntad se debilita. En lugar de eso, tratamos de imaginar el estar relajados al discutir en dónde cenar y estar abierto a otras sugerencias.

Si un amigo insiste en salirse con la suya y no hay alguna buena razón para objetar, tratamos de imaginar que aceptamos afablemente si sólo vamos a salir nosotros dos, y hacemos esto sin sentirnos vencidos o lastimados. Si estamos con un grupo de amigos, nos imaginamos pidiendo su opinión y aceptando la elección de la mayoría.

(2) Para sobreponernos a la sensación de necesidad de que otros se enfoquen en nosotros, tratamos de recordar la sensación frustrante al visitar o vivir con alguien que está absorto en la televisión o en la computadora. Al sentirnos insignificantes o no queridos, insistimos en que la persona apagara el aparato y nos pusiera atención. Nuestra inseguridad causó resentimiento y ninguno de los dos disfrutamos del encuentro. Tratamos de imaginar el ver a la persona absorta frente al aparato y no tomarlo como un rechazo personal. Aún si la persona está tratando de evitar un contacto con nosotros, reflexionamos sobre la posibilidad de contribuir al problema si presionamos o pedimos más atención de la razonable. Tratamos de relajarnos imaginando que el proyector deja de pasar el melodrama triplista del aparentemente concreto “yo” que necesita atención para establecer su valía y el aparentemente concreto “tú” cuya atención es vital y el acto aparentemente concreto de dirigir la energía que puede afirmar la existencia o la valía de su objeto. La ola de tensión que nos conduce a pedir atención desaparece lentamente.

Si no tenemos nada más que hacer y queremos pasar el tiempo compartiendo algo con la persona, podemos tratar de desarrollar interés en el programa de televisión o en la computadora. ¿Por qué sentimos que el tiempo de calidad con alguien está restringido sólo a compartir solamente lo que a nosotros nos gusta? Sin embargo, algunas veces tendremos que recordarle a alguien adicto a la televisión o a la computadora que hay otras cosas en la vida, pero necesitamos hacer esto sin apariencias triplistas, sin desaprobación activa o temor al rechazo.

Al recordar a alguien pidiendo nuestra atención cuando estamos absortos en algo o en medio de una conversación, tratamos de imaginar que no sentimos nuestra intimidad invadida. Nos imaginamos tratando cálidamente de incluir a la persona, si es apropiado. Suponiendo que la persona es un niño pequeño y no se conforma con que lo tomemos de la mano o lo sentemos en nuestro regazo. Nos imaginamos dejando lo que estamos haciendo o pidiendo disculpas por un momento. Sin sentimientos triplistas, imaginamos que satisfacemos las necesidades del niño.

(3) Para trascender el temor a hacer que nos escuchen por miedo al rechazo, recordamos el haber condescendido con la voluntad de otro o el habernos sometido a su comportamiento ofensivo. Si deseamos evitar confrontaciones, necesitamos deshacernos de los sentimientos de apariencias triplistas, no de nuestra aportación activa a la relación. La contribución pasiva de nuestro silencio resentido moldea la relación tanto como si decimos algo. Tratamos de ver más allá de la apariencia triplista de un aparentemente concreto “yo” devaluado y un aparentemente concreto “tú” cuya aceptación es crucial y el acto aparentemente concreto de expresar energía como algo poco razonable. Con este entendimiento profundo, el proyector deja de pasar la desafortunada escena y la ola de inseguridad personal se asienta. En su lugar, tratamos de imaginarnos siendo más asertivos sin sentirnos nerviosos o tensos. Aún si la persona se enoja y nos rechaza, esto no refleja nuestro valor como seres humanos.

Ahora recordamos a alguien que teme hacerse escuchar ante nosotros. Anulando cualquier sentimiento triplista que nos pueda conducir a aprovecharnos de la docilidad de la persona o a exasperarnos con ella, tratamos de imaginar que gentilmente la animamos a hablar. Le hacemos saber a la persona que aún si nos enojamos momentáneamente por sus palabras, esto no nos va a llevar a abandonar nuestra relación, sino que este cambio en su actitud va a acrecentar nuestro respeto hacia ella y a mejorar la relación misma.

(4) Para anular el temor a la energía de otros tratamos de recordar el estar aterrados de visitar a un pariente que siempre se queja. Temíamos que su energía nos pudiera infectar. La película triple en nuestra mente presentaba a un aparentemente concreto y amenazado “yo” y a un aparentemente concreto y deprimido “tú”, representando el acto aparentemente concreto de emitir energía que drena. Al reconocer esto, imaginamos que el proyector se apaga y desaparece. La ola de ansiedad se calma. Más relajados, tratamos de imaginar que escuchamos las quejas y dejamos que la energía pase de largo. La sensación de depresión o enojo provienen de convertir la energía de la persona en una fuerza invasora y de poner barreras para defendernos de ella. La energía en sí, es sólo una ola de actividad de la luz clara, lo mismo que nuestra experiencia de la misma. Tomamos en serio a nuestro pariente, pero no tomamos las quejas como un asunto personal.

Ahora recordamos a alguien a quien nuestra energía le pareció demasiado amenazante y que se cerró ante nosotros. Puede tratarse de nuestro adolescente que se rebeló ante nosotros por ser padres dominantes. Tratamos de imaginar el calmarnos sin sentimientos de ansiedad. El tener un papel más alejado en la vida de nuestro adolescente no significa que dejamos de ser padres cariñosos. Aún podemos estar involucrados pero a una distancia que el mismo adolescente encuentre más cómoda.

#### *Descanso*

(1) Para sobreponernos al aferrarnos a un descanso, recordamos habernos sentido abrumados de trabajo. No nos sentimos nosotros mismos en la oficina, sólo nos sentimos realmente como personas durante el fin de semana. Esta película triple de ciencia ficción de un aparentemente concreto y exhausto “yo” que no soy yo y un aparentemente concreto y revitalizado “yo” que soy yo, y el acto aparentemente concreto de descansar que produce la metamorfosis, es claramente absurda. Somos tan persona entre semana como los fines de semana. Ambas son partes igualmente válidas en nuestra vida. Podemos necesitar descansar después de una pesada semana de trabajo, pero un descanso no nos hace reales nuevamente. Este entendimiento apaga el proyector. La ola de ansiedad anhelante se asienta y pasa. Tratamos de imaginar que esperamos calmadamente el fin de semana sin resentimiento de estar atrapados en el trabajo.

Al recordar a alguien que toma recesos de café frecuentes, tratamos de imaginar que reaccionamos calmadamente sin sensaciones triplistas de desaprobación o enojo. Si la persona es floja, quizá necesitemos hablar con ella al respecto. Por otro lado, si la carga de trabajo en dicha persona es excesiva o el ambiente de trabajo es desagradable, quizá necesitemos hacer algo para mejorar la situación.

(2) Para calmar nuestro apego a que no nos molesten, recordamos por ejemplo, a nuestros padres presionándonos para encontrar un empleo o para casarnos. Sentimos que si tan sólo nos hubieran dejado en paz, hubiéramos estado bien. Para soltar la sensación de ansiedad de un aparentemente concreto “yo” víctima y un “tú” aparentemente concreto opresor y un acto aparentemente concreto de tregua que resuelve todos nuestros problemas, imaginamos que el proyector de esta película triplista se apaga y se disuelve. Al pasar la ola de tensión, reconocemos y tratamos de apreciar la preocupación de nuestros padres por nosotros. Cuando construimos barreras emocionales ante el furioso ataque de nuestros padres, nunca nos podemos relajar o descansar- Siempre estamos a la defensiva y nos volvemos hipersensibles a cualquier comentario que hacen.

Supongamos que la preocupación de nuestros padres es válida y que hemos evitado el hacer algo porque infantilmente queremos ser independientes y no nos gusta que nos presionen. Sin el proyector, podemos relajar nuestra tensión con mayor facilidad. Nos imaginamos llevando a cabo acciones para mejorar nuestra situación, tratamos de sentirnos fortalecidos, en lugar de hostigados, por la preocupación de nuestros padres. Si hemos estado tratando de encontrar trabajo o pareja pero no lo hemos logrado, nos imaginamos explicando esto amablemente sin sentimientos de culpa. Si tenemos razones de peso para no encontrar un trabajo o para no casarnos, tratamos de imaginarnos explicándoles esto calmadamente sin estar a la defensiva o pidiendo disculpas.

Supongamos que nuestros padres se ponen melodramáticos. Tratamos de experimentar sus palabras y su energía sin apariencias triplistas y les aseguramos que somos felices tal como somos, que vamos a estar bien. Si nuestros padres están enfrentando el ser ridiculizados por sus amigos por nuestra falta de empleo o de cónyuge, necesitamos mostrarles nuestra comprensión ante la situación. Sin embargo, esto no significa que necesitemos ser insensibles hacia nosotros mismos. Por ejemplo, podemos preguntarles, sin arrogancia ,qué es más importante, la felicidad de su hijo o la satisfacción de sus amigos.

Ahora recordamos a alguien que necesita que lo dejemos en paz para sentirse una persona real e independiente. Sin tomar esto como un rechazo personal, tratamos de imaginar sin apariencias triples, que le damos a esta persona tiempo y espacio para estar sola. Todos necesitamos un descanso alguna vez.

(3) Para sobreponernos al temor de tomar un descanso, recordamos el habernos sentido inquietos justo antes de salir de vacaciones. Luego pensamos en que nadie es indispensable. Supongamos que morimos, el negocio continuaría. Al entender esto, imaginamos que el proyector deja de pasar la película triplista de un “yo” aparentemente concreto e irremplazable, un trabajo aparentemente concreto que nadie más puede hacer y el acto irresponsable, aparentemente concreto de tomarse un descanso. Con la ola de tensión aquietada, tratamos de relajar e imaginar que dejamos nuestro trabajo sin sentir ansiedad o culpa.

Al recordar a alguien más en el trabajo que no quiere tomar vacaciones por la misma razón, nos imaginamos asegurándole a la persona que todo va a estar bien mientras ella no esté.

(4) Para aquietar nuestro temor de ser abandonados, recordamos el no ser llamados o visitados cuando estuvimos enfermos. Sentimos que nadie nos quería. Sin embargo, posiblemente la gente estuvo ocupada y pensaron que necesitábamos descansar sin ser molestados. Al considerar esta posibilidad, tratamos de imaginar que ponemos un alto a la escena triple sensiblera de un aparentemente concreto “yo” abandonado y un aparentemente concreto “tú” descuidado y el acto aparentemente concreto de estar en cama desamparado. La ola de lástima por nosotros mismos que nos conduce a rechazar cualquier descanso se aquietada. Tratamos de imaginarnos apreciando el silencio de nuestros seres queridos sin apariencias triples y disfrutando del silencio y la paz.

Ahora pensamos en alguien enfermo que se sentiría abandonado si no lo llamamos o visitamos constantemente. Al relajar nuestra impaciencia, nos imaginamos explicándole a la persona nuestras intenciones de dejarlo realmente descansar.

### *Expresión de Placer*

(1) Para trascender el aferramiento al placer, recordamos el estar aburridos e insatisfechos cambiando los canales de televisión una y otra vez de manera interminable. Nunca le damos la oportunidad a ningún programa porque compulsivamente buscamos algo mejor. Sin embargo, no vamos a ser tragados por un hoyo negro si no encontramos algo que ver. Al darnos cuenta de esto imaginamos que el proyector con la película triplista de un “yo” aparentemente concreto que requiere diversión constante y un programa de televisión aparentemente concreto que provee de entretenimiento total y un acto aparentemente concreto de disfrutar el placer. La ola de energía que nos empuja a esta búsqueda sin fin de placer, cesa. Más relajados, nos imaginamos prendiendo la televisión solamente cuando realmente queremos ver algo. Si encontramos algo interesante, tratamos de imaginar que lo disfrutamos, sin apretar el control remoto en nuestra mano en caso de que en un momento dado el programa nos disguste. Si no nos interesa nada, nos imaginamos aceptando el hecho de apagar la televisión sin repetir la incesante búsqueda.

Ahora recordamos el haber visto la televisión con alguien que compulsivamente cambia los canales. Al sentir compasión por esta persona que no puede disfrutar de nada, tratamos de experimentar su falta de tranquilidad sin apariencias triplistas, sin sentirlo como un ataque a nuestro placer. De esta manera evitamos que la situación se convierta en una lucha de voluntades. Esto nos permite negociar un acuerdo razonable.

(2) Para dejar de buscar compulsivamente la aprobación de otros, recordamos el haber hecho algo solamente para complacer a alguien, como tomar un trabajo prestigioso pero aburrido. El complacer a otros es sin duda algo bueno, pero no a costa del beneficio de otros o de nuestro propio beneficio. Al entender que no necesitamos justificar nuestra existencia obteniendo la aprobación de otros tratamos de relajarnos. Esto significa el final de la película triplista del aparentemente concreto e inadecuado “yo” y el aparentemente concreto “tú” en un pedestal, y el acto aparentemente concreto de complacer a alguien como una afirmación de valía. Con la ola de nuestra inseguridad calmada, tratamos de imaginarnos tomando decisiones con las que nos sentimos a gusto y que son correctas para nosotros. Si otros están de acuerdo y se sienten complacidos, qué bueno, si no están de acuerdo, nos sentimos lo suficientemente seguros como para no darle mayor importancia.

Ahora tratamos de pensar en alguien que siempre trata de obtener nuestra aprobación. Tratamos de relajar nuestros sentimientos triplistas de un “tú” aparentemente concreto que está tratando de colocar la responsabilidad del éxito o el fracaso de su decisión en un aparentemente concreto “yo” y el acto aparentemente concreto de alguien concediendo aprobación. Tratamos de imaginarnos alentando a la persona a decidir por sí misma y asegurando nuestro amor sin importar las decisiones que la persona tome.

(3) Para dejar de temer a pasarla bien, pensamos el haber estado en una fiesta de la oficina pensando que perderíamos nuestra dignidad si bailáramos. Al darnos cuenta de que el pasarla bien y el bailar son expresiones de nuestras cualidades humanas, no su negación, vemos más allá de la película triple. El proyector deja de reflejar un “yo” educado y aparentemente concreto, un baile indigno aparentemente concreto y el acto degradante aparentemente concreto de expresar placer. La ola de tensión cesa. Sin hacer que nadie se sienta mal por sentarnos con un gesto de desaprobación en la cara, nos relajamos y tratamos de imaginarnos bailando y disfrutando como todos los demás.



Al pensar en alguien que tiene miedo a relajarse y a pasarla bien en nuestra presencia, tratamos de soltar nuestras sensaciones triplistas de impaciencia y desaprobación por su timidez. Eso sólo hace que la persona se sienta más nerviosa e insegura. Ahora tratamos de imaginarnos aceptando a la persona, haga lo que haga.

(4) Por último, para anular la sensación de incomodidad al aceptar que otros se complazcan por nosotros, pensamos en alguien expresando su aprobación ante nuestro trabajo. Protestamos, sintiendo que lo que habíamos hecho era inadecuado y que no somos buenos para eso. Sin embargo, no pasa nada si nos sentimos bien por lo que hemos logrado, no nos hace ni vulnerables ni presumidos. El entendimiento de esto apaga la película triplista de un “yo” indigno aparentemente concreto, un “tú” arrogante aparentemente concreto y el acto poco sincero, aparentemente concreto de mostrar complacencia. Sin el proyector y con la ola de tensión ya quieta, tratamos de imaginarnos que en lugar de eso aceptamos la aprobación cortésmente dando las gracias y sintiéndonos felices.

Ahora recordamos el haber sido incapaces de aceptar nuestro placer en compañía de alguien. Esa persona está convencida de que sin importar lo que haga o diga, no la amamos y la rechazamos. Tratamos de imaginarnos, aquietando nuestras sensaciones triplistas de enojo, a la persona que no nos cree. Esto nos permite relajarnos y ser más compasivos para que dicha persona se sienta más segura con nuestra aprobación.

#### *Sensación de Comodidad con Otros y con Nosotros Mismos*

Durante la segunda fase del ejercicio, practicamos con un compañero. Tratamos de experimentar las siete olas de las actividades naturales sin la sensación triplista de un “yo” aparentemente concreto encontrándose con un “tú” aparentemente concreto al involucrarse en un acto aparentemente concreto. Esto significa el involucrarse y el recibir las acciones sin sentirnos preocupados por nosotros mismos, sin estar nerviosos por la otra persona y sin preocuparnos por nuestro desempeño o por ser aceptados. Para hacer esto, necesitamos estar totalmente receptivos y aceptantes hacia la otra persona y hacia nosotros mismos. El no ser censuradores y estar libres de comentarios mentales es la clave para esta práctica.

Si surgen sensaciones triplistas de nerviosismo o preocupación por uno mismo, tratamos de desarmarlas como en la primera fase del ejercicio. Imaginamos el proyector de nuestra fantasía en nuestra mente apagándose y disolviéndose. Luego tratamos de imaginar a los vientos de nuestro karma cesando y a la ola de la experiencia ya no tan monstruosa y finalmente la ola aquietándose en el océano de nuestra mente. Si surgen diferentes sentimientos positivos o negativos al hacer este ejercicio, también tratamos de sentirlos pasar como la ola de un océano, sin aferrarnos a ellos y sin temerles.

Nos tomamos de las manos por un momento para acostumbrarnos a las sensaciones sin apariencias triples. Comenzamos dando masaje a los hombros de la persona. Luego recibimos el masaje nosotros. Siguiendo esta ronda, nos sentamos cara a cara para masajearnos los hombros simultáneamente. Sin preocuparnos por lo que estamos haciendo o qué tan bien lo estamos haciendo y sin juzgar nuestro desempeño o el de nuestro compañero, simplemente experimentando la ola de actividad física y dejándola pasar. Disfrutamos la ola, pero no la convertimos en algo concreto para aferrarnos o temer o perdernos en ella.

A continuación, le hablamos unos minutos a la persona desde nuestro corazón sobre cómo hemos estado y cómo nos hemos sentido los últimos días. Luego escuchamos a la otra

persona. Al hablar tratamos de no preocuparnos por la aceptación o el rechazo del otro. Al escuchar tratamos de estar totalmente atentos, receptivos y no censuradores. En ambas situaciones, tratamos de no hacer la gran cosa de la conversación. Lo logramos reconociendo esto como absurdo y entonces imaginamos que termina la película triplista proyectada a la interacción.

Seguimos haciendo esto mirando a la persona suavemente a los ojos, sin sentir que tenemos que decir o hacer nada. La otra persona hace lo mismo. Nos aceptamos completamente. Cuando lo sintamos apropiado, expresamos nuestra calidez el uno al otro, sin forzarlo o sentirnos preocupados o nerviosos. Podemos tomar la mano de la persona o abrazarla o decir “Me caes muy bien” o “Es muy agradable estar contigo”, lo que sentimos más natural. Luego tratamos de sentir y aceptar la energía del otro sin ponernos nerviosos o poner barreras. Luego nos relajamos completamente y nos sentamos juntos. Al final, sólo sentimos la alegría de estar en la presencia del otro.

Primero practicamos esta secuencia con alguien del sexo opuesto, luego con alguien del mismo sexo. Si es posible, practicamos con personas de ambos sexos que sean de nuestra edad, luego menores y luego mayores. Primero los tres del sexo opuesto y luego los tres del mismo sexo que nosotros. Incluimos entre estas personas a gente de diferentes antecedentes culturales o raciales y también es útil el alternar a la gente que ya conocemos con la que acabamos de conocer. Tratamos de notar los niveles diferentes de preocupación por nosotros mismos y de nerviosismo que experimentamos con las personas de cada categoría. En cada caso, usamos la imagen del proyector apagándose para desarmar las sensaciones triplistas y sólo estar relajado y aceptante.

Practicamos la tercera fase mientras nos enfocamos en nosotros mismos. Ya que el mirarnos al espejo o vernos en fotografías a menudo sostiene una sensación dualista, que a su vez sirve de base para una sensación triplista, trabajamos sin ese tipo de ayudas. Tratamos de experimentar las siete acciones naturales dirigidas a nosotros mismos sin sensaciones triplistas de una acción aparentemente concreta y los “yoes” presentes, el agente y el objeto de la acción. Esto significa el no ser censor, estar totalmente relajado y aceptante de nosotros mismos y verbalmente en silencio en nuestras mentes.

Primero nos acomodamos el cabello sin inflar la acción y sin sentirnos como el padre consentidor o el hijo soportando el insulto de ser acicalado. Luego, nos hablamos en silencio sobre cómo tenemos que trabajar más duro o ser más relajados. Al imaginarnos que el proyector deja de mostrar la película triplista, llevamos esto a cabo sin identificarnos como el disciplinario o el niño malcriado. El relajar nuestra confusión también nos permite evitar que el soliloquio sea traumático. Sin sentimientos de odio hacia nosotros mismos, enojo o culpa, simplemente decimos lo que necesitamos hacer.

Ahora tomamos nuestra mano para darnos seguridad, sin el proyector y la película de confusión. De esta manera tratamos de relajar las sensaciones triplistas de una persona aparentemente concreta tocando a alguien aparentemente concreto que lo siente. Luego, mostramos interés por nosotros mismos estirando las piernas si estamos sentados con las piernas cruzadas o soltándonos el cinturón. Tratamos de hacerlo sin la sensación de que estamos recompensando a alguien, de que tenemos permitido relajarnos o que estemos haciendo algo monumental. A continuación tratamos de sentir nuestra propia energía sin miedo. Aceptándonos totalmente, tratamos de relajarnos por completo y de sentarnos en

silencio sin sentirnos perdidos, inquietos o aburridos. Finalmente, tratamos de sentir la alegría de simplemente estar con nosotros mismos. Disfrutamos de nuestra propia compañía sin apariencias triplistas y completamente cómodos. Practicar esta fase del ejercicio inmediatamente después del segundo, hace que el proceso de relajación sea mucho más fácil.

## **19 Anulación de la Incomodidad en las Ocho Cosas Transitorias en la Vida**

### **Ocho Cosas Transitorias en la Vida**

La literatura del *lam-rim* (etapas graduadas) habla de ocho cosas transitorias en la vida, Estas “ocho *dharma*s mundanos” son: la adulación o la crítica, las buenas o las malas noticias, ganancias o pérdidas y cuando las cosas van bien o no tan bien. Podemos ser tanto receptores como agentes de cada una de las ocho. En cada caso, usualmente reaccionamos exageradamente y perdemos el equilibrio. Nos emocionamos, deprimimos o nos sentimos incómodos al recibir o dar cualquiera de ellas. Cuando las cosas van bien o no tan bien, nos sentimos igualmente desequilibrados cuando somos los receptores o los agentes de estos sucesos pasajeros.

Una manera tradicional de trascender la hipersensibilidad al recibir o dar estas cosas efímeras es el ver lo relativo de nuestra experiencia. Por ejemplo, aunque algunas personas nos elogien otros siempre verán nuestros errores y viceversa. Por esto podemos desarmar la escena de recibir críticas recordando las miles de personas que nos han adulado o culpado a lo largo de nuestra vida y que seguirán haciéndolo en el futuro. Cuando necesitemos criticar a alguien, podemos recordar, de manera similar, las miles de veces que hemos tenido que elogiar u ofrecer crítica constructiva a otros. Sin duda tendremos que seguir haciendo lo mismo en el futuro. Tales pensamientos y la ecuanimidad que nos dan, ponen a nuestras experiencias en perspectiva y nos ayudan a no reaccionar exageradamente. Aún así, nos sentimos apropiadamente felices o tristes cuando recibimos, o tenemos que dar cualquiera de estas cosas, pero no nos abrumamos emocionalmente o enojamos ante los eventos.

Cuando recibimos estas cosas transitorias en la vida, también podemos considerar qué hace que las palabras de la persona en ese momento parezcan reflejar sus verdaderos sentimientos hacia nosotros. Por ejemplo, cuando alguien nos grita, ¿por qué, inmediatamente, perdemos de vista todas las cosas agradables que esa misma persona nos ha dicho antes? Cuando dicha persona se calma y vuelve a hablar amorosamente, ¿por qué en ocasiones nos aferramos al recuerdo de la herida como si fuera más real, si importar qué tanto reafirme la persona nuestra imagen? La alabanza, la culpa, etc. son entidades perecederas, ninguna de ellas permanece.

### **Desarme de las Apariencias Dualistas de Recibir o Dar Cualquiera de las Ocho**

Otro método para mantener el equilibrio en cuanto a ganancias, pérdidas, etc. es desarmar las apariencias dualistas que proyecta nuestra mente al recibirlas o darlas. Por ejemplo, cuando recibimos un agradecimiento o perdemos la amistad de alguien, nuestra mente crea la sensación de un aparentemente concreto “yo” y una aparentemente concreta ganancia o pérdida. Al creer que esta apariencia engañosa corresponde a la realidad y sentirnos inseguros, tomamos esta experiencia como una afirmación o una negativa de nuestra valía como personas. No sólo reaccionamos exageradamente a la experiencia presente endiosándonos o deprimiéndonos, sino que nos aferramos a tener más ganancias y tememos

tener más pérdidas en la búsqueda evasiva de hacer a este “yo” concreto imaginario, más seguro.

El reaccionar exageradamente a las ocho cosas transitorias, deriva del aferrarse o sentirse incómodo con las cualidades naturales de la mente. El recibir o dar elogios, crítica, buenas o malas noticias, implica el recibir o dar expresiones verbales, expresiones sensoriales y energía. El ser un receptor o un agente de ganancias o pérdidas involucra a las mismas cualidades, actividad física y en ocasiones interés cariñoso. El ser el receptor o el agente de cosas que van bien o no tan bien requiere el recibir o dar alegría o su ausencia.

Para dejar de reaccionar exageradamente a estas cosas en la vida, necesitamos desarmar nuestras experiencias de las mismas. Por ejemplo el recibir o dar algo placentero no prueba que el “yo” imaginariamente concreto sea tan maravilloso, pero tampoco amenaza la independencia de dicho “yo”. De la misma manera, el recibir o dar algo desagradable, no prueba que el aparentemente concreto “yo” sea una persona terrible, y tampoco establece un aparentemente concreto “yo” o “tú” como merecedor de sufrimiento.

Porque nuestra confusión nos hace sentir que si algo se verbaliza es real, nuestros comentarios mentales y preocupaciones refuerzan dichos sentimientos dualistas. Por lo tanto podemos comenzar a disipar nuestra creencia en estos mitos al no verbalizar o comentar antes, durante o después de recibir o dar estas cosas.

El desarme correcto nos permite relajarnos al recibir o dar las ocho cosas transitorias de la vida. Sin negar que son dirigidas a nosotros, no al aire o a otro, no las tomamos de manera personal. Sin negar que nosotros, no alguien más, las estamos dirigiendo a otros, no lo hacemos preocupados por nuestro desempeño. Experimentamos estos eventos como olas de las actividades naturales de la luz clara de nuestra mente, tal como recibir o dirigir una expresión verbal.

Aún más, el correcto desarme no roba a estos eventos los sentimientos de felicidad o tristeza que los acompaña de manera natural. Simplemente los despoja de cualquier poder para perturbarnos. Al aceptar la realidad de la situación que tenemos en la mano, podemos manejarla de manera sensible. Por ejemplo, podemos evaluar calmadamente el elogio o la crítica y aprender algo de ellos.

### **Ejercicio 21: Anulación de la Incomodidad a las Ocho Cosas Transitorias de la Vida**

Durante la primera fase de este ejercicio, trabajamos con cada una de la ocho cosas transitorias de la vida, una por una, considerando primero el recibirla y luego el darla. Comenzamos por pensar en una situación en la que hayamos reaccionado exageradamente a una de las ocho. Si nuestro patrón es aferrarnos a las cosas transitorias o sentirnos incómodos con ellas, nos arrepentimos del dolor que haya podido haber causado a la persona al haber perdido el equilibrio. Nos decidimos a tratar de prevenir que esto vuelva a suceder y desarmamos nuestro síndrome perturbador.

La práctica del Tantra algunas veces hace uso de poderosa imaginería para sacarnos con una sacudida de nuestros patrones emocionales neuróticos. En el ejercicio anterior, nos acostumbramos a una forma suave de desarme con la metáfora del proyector, el viento etc. Ahora usemos una imagen más fuerte para anular las apariencias dualistas y nuestra creencia

en ellas que nos hicieron reaccionar exageradamente. Usaremos la imagen del globo de nuestra fantasía reventando que se presentó en el Ejercicio Once.

Un “yo” concreto sentado dentro de nuestra cabeza y una ganancia o una pérdida tan absoluta que establece la valía o la falta de valía de dicho “yo”, éstas son ficciones absurdas. No tienen referencia en nada real. Cuando imaginamos nuestro entendimiento de este hecho reventando el globo de nuestra fantasía, tratamos de experimentar que el reventar nos saca de una sacudida de nuestro ensueño. Tratamos de sentir nuestra confusión y nuestro apego o aversión desapareciendo en un instante, sin dejar rastro. El reventar de nuestra fantasía nos deja sólo con la ola de experiencia que le servía de base.

Al tratar de sentir esta ola de la perspectiva oceánica de la actividad de la luz clara, tratamos de imaginarnos recibiendo o dando cada uno de las ocho cosas transitorias de la vida sin tensión o comentarios internos. Sin negar la experiencia de esta ola de sensaciones de felicidad o de tristeza que trae de manera natural, dejamos que se asiente y pase.

Ahora recordamos el haber sentido tensión a la reacción exagerada de alguien que recibió o nos dio la misma cosa transitoria. Al entender la confusión detrás de la hipersensibilidad de la persona, desarmamos nuestra respuesta dualista imaginando que se revienta abruptamente como un globo. Luego, aceptando de manera compasiva, por ejemplo, el enojo de la persona o su depresión al recibir nuestra crítica constructiva, tratamos de imaginarnos respondiendo sin censura con una sensibilidad equilibrada. Ni ignoramos las emociones de la persona, ni nos perturbamos y sentimos culpables. En lugar de eso, nos imaginamos sintiendo tristeza ante el evento y dejándolo ver a la persona. Aunque estemos calmados, si no mostramos ninguna emoción, la persona puede contrariarse aún más.

Como práctica inicial en un taller o en casa, podemos trabajar solamente con recibir cada una de las ocho cosas transitorias y escoger sólo los ejemplos personalmente importantes. Para una práctica avanzada o exhaustiva, podemos trabajar con todos los ejemplos citados tanto de dar como de recibir cada una.

#### *Recibir o Dar Elogios o Crítica*

(1) Todos recordamos, tanto habernos deleitado como no habernos sentido merecedores al recibir los elogios de alguien. Por ejemplo, nuestro supervisor pudo habernos dicho que somos buenos trabajadores, amables con el resto de los empleados. Anulando nuestra sensación de que las palabras aparentemente concretas prueban que un aparentemente concreto “yo” es un santo o un hipócrita, tratamos de imaginarnos escuchándolas sin tensión o comentarios internos. Son solamente olas de expresiones verbales y experiencias sensoriales, ni más ni menos. Si son ciertas, nos sentimos felices de manera natural y tristes si son falsas, pero no hacemos un evento monumental de recibir el elogio. Por modestia podemos educadamente negar el reconocimiento, pero no hacemos una escena perturbadora de protesta.

Ahora recordamos el habernos sentido enojados o incómodos con alguien que alardeó o protestó ruidosamente cuando lo alabamos por su buen trabajo. Al entender la confusión detrás de la reacción exagerada de la persona, desarmamos nuestra respuesta dualista a la misma y tratamos de imaginarnos escuchando pacientemente. Nos da tristeza su falta de madurez y equilibrio, sin embargo, sin decir nada en voz alta o a nosotros mismos,

imaginamos que la experiencia de escuchar esto, pasa. La siguiente vez, seremos más cuidadosos antes de elogiar a esta persona en su cara.

(2) Repetimos el procedimiento recordando el haber elogiado a alguien por algo como haber hecho un buen trabajo. Pudimos habernos sentido condescendentemente corteses, comprometidos o incómodos al hacerlo. Estos sentimientos surgen de creer en un “yo” concreto que puede probar su existencia otorgando palabras concretas de elogio o quien siente amenazada su superioridad por lo dicho. Sin embargo, todo lo que sucedió fue el surgimiento de una expresión verbal desde la luz clara de nuestra mente. Al mantenernos conscientes de este hecho, tratamos de experimentar el surgimiento de nuestras palabras de manera no dualista y dejarlas pasar. Ahora recordamos y desarmamos el haber sentido sospecha o incomodidad ante alguien que estuvo inquieto mientras nos elogiaba.

(3) A continuación trabajamos con el sentirnos enojados, mortificados o con baja auto-estima al ser culpados de algo o recibir crítica, como por haber trabajado mediocrementemente. Supongamos que tenemos éxito al desarmar la experiencia a tal grado que no reaccionamos exageradamente al escuchar estas palabras. Podemos aún ser hipersensibles a la energía negativa de la persona. Para evitar enojarnos, necesitamos dejar que esa energía pase por nosotros sin miedo o aversión, tal como lo aprendimos en el Ejercicio Veinte. Cuando nos relajamos y vemos la energía de la persona como una ola de la actividad de la luz clara, no nos puede dañar. Ahora recordamos y desarmamos los sentimientos de frialdad o de culpa hacia alguien que reaccionó exageradamente cuando lo criticamos constructivamente.

(4) Finalmente, desarmamos el sentirnos moralistas, nerviosos, o perturbados al ofrecer a alguien crítica constructiva, por ejemplo, concerniente a su desempeño en el trabajo. Necesitamos soltar los sentimientos de un “yo” aparentemente concreto parado en un pedestal afirmando su existencia a través de pronunciar palabras concretas o temblando de miedo a represalias o pérdida de seguridad causadas por estas mismas palabras. Nuevamente tratamos de experimentar el ofrecer la crítica como una ola de la actividad de la luz clara. De manera similar recordamos y luego desarmamos el estar enojados o desilusionados con alguien que fue demasiado tímido o educado para señalararnos nuestros defectos cuando pedimos una evaluación crítica de nuestro trabajo.

#### *Recibir o Dar Buenas o Malas Noticias*

(1) Siguiendo el mismo procedimiento, recordamos haber recibido buenas noticias, tal como que pasamos un examen. Pudimos haber reaccionado exageradamente con tal emoción y falsa confianza en nosotros mismos, que no estudiamos lo suficiente para el siguiente examen y lo reprobamos. Alternativamente, pudimos haber sentido que sólo fue un golpe de suerte. Supersticiosamente nos pusimos demasiado nerviosos como para hacerlo bien la siguiente vez. Al relajar nuestra visión dualista, tratamos de imaginarnos escuchando la noticia, como una ola de experiencia sensorial. Nos sentimos felices de haber pasado el examen y continuamos estudiando mucho para los exámenes futuros. También recordamos y luego desarmamos el haber sentido que condescendimos con el actuar infantil de alguien que reaccionó exageradamente con emoción a las buenas noticias que le dimos.

(2) A continuación recordamos el darle buenas noticias a alguien, como que pasó un examen. Las reacciones exageradas posibles incluyen el darnos importancia personal tomándonos el crédito de la felicidad de la persona o emocionándonos más que la persona misma haciéndola sentirse incómoda. Alternativamente pudimos haber sentido celosamente que dicha persona

no merecía pasar. Aquietando las sensaciones dualistas detrás de estas respuestas, tratamos de imaginarnos comunicando buenas noticias pero no inflamamos nuestro papel. Ahora recordamos y desarmamos el sentimiento de vergüenza o enojo ante la muestra aparentemente inapropiada cuando una persona se emocionó más que nosotros al transmitirnos buenas noticias.

(3) A continuación recordamos el recibir malas noticias, como el haber reprobado un examen. Pudimos haber sentido lástima por nosotros mismos, protestado que el examen fue injusto o habernos enojado con la persona que nos dio la noticia. Por otro lado, pudimos haber sentido que esto prueba que somos un fracaso y que nos merecemos un castigo. Hasta pudimos haber pensado en castigarnos a nosotros mismos. Anulamos las impresiones dualistas por absurdas y tratamos de imaginarnos escuchando las noticias con ecuanimidad sobria. Aceptando los hechos, nos proponemos estudiar con más ahínco.

Ahora recordamos el habernos sentido fríos emocionalmente o fuera de lugar cuando alguien se puso a llorar al recibir malas noticias comunicadas por nosotros. Al desarmar la respuesta dualista que teníamos, tratamos de imaginarnos reaccionando con simpatía y tristeza silenciosa.

(4) Por último recordamos el haberle comunicado a alguien malas noticias, como el haber reprobado un examen. Las posibles reacciones exageradas incluyen el habernos sentido culpables o el deleitarnos arrogantemente pensando que la persona lo merecía. Algunas veces tememos, de tal manera, el herir a la otra persona que simplemente no transmitimos malas noticias. Al aquietar nuestros sentimientos dualistas tratamos de imaginarnos dando las nuevas sin tensión. Luego, recordamos y desarmamos el habernos sentido incómodos o impacientes con alguien que estaba renuente a darnos malas noticias o que se sintió mal por hacerlo.

#### *Ser el Receptor o el Agente de Ganancias o Pérdidas*

(1) Continuando como en el ejercicio anterior, recordamos el haber ganado algo como un regalo en efectivo de alguien. Por un lado pudimos habernos emocionado en extremo o pudimos haber sentido que eso probaba lo maravilloso que somos. Alternativamente, pudimos habernos sentido indignos o robados de nuestra independencia y ahora en deuda con dicha persona. Desarmamos cualquiera de las respuestas y tratamos de imaginarnos recibiendo el dinero con apreciación, felicidad y agradecimiento.

Ahora recordamos habernos sentido rechazados o frustrados cuando alguien se sintió incómodo ante nuestra oferta de apoyo financiero. Desarmando la respuesta dualista que tuvimos, no insistimos. Honrando la necesidad de la persona de ver respetada su dignidad personal, nos imaginamos vías anónimas de ayudarla.

(2) Seguimos el mismo procedimiento recordando el haber dado a alguien ayuda monetaria, por ejemplo, a nuestro padre anciano que vive en una pensión inadecuada. Debido a un sentimiento de culpa previo, pudimos habernos sentido que dicho regalo nos convertía en personas más valiosas y buenos hijos. Por otro lado, pudimos habernos sentido incómodos y privados al habernos tenido que desprender del dinero. Al desarmar estos sentimientos, tratamos de imaginarnos ofreciendo el dinero sin preocupación personal, con calidez y respeto.

Ahora, recordamos y desarmamos el sentimiento de ira ante las expectativas o exigencias irracionales de alguien después de que aceptamos su regalo. Tratamos de imaginar que nos negamos cortésmente a dichas demandas o expectativas o que regresamos el regalo sin mayor alboroto.

(3) A continuación, recordamos el haber perdido algo, como una amistad. Al tomar esto como un rechazo personal, pudimos haber reaccionado exageradamente sintiéndonos devastados, indignados por sentir que no merecíamos dicha pérdida o convenciéndonos a nosotros mismos que ésta es una prueba de que no valemos nada. Desarmamos los sentimientos dualistas detrás de nuestra respuesta y tratamos de imaginarnos experimentando la pérdida como una ola de la actividad de la luz clara. La vida sigue su curso. Nos sentimos tristes, no sólo por nosotros mismos sino también por la pérdida de nuestro amigo y le mandamos pensamientos compasivos y deseos de felicidad.

Ahora recordamos sentimientos de culpa o de frialdad ante la depresión o el enojo de alguien con quien terminamos una relación poco sana. Al desarmar la respuesta dualista que tuvimos, tratamos de imaginarnos experimentando la perturbación de la persona como una ola de energía de la luz clara y palabras. Respetamos los sentimientos de la persona y también tratamos de incrementar nuestra compasión.

(4) Por último, recordamos el haber privado a alguien de algo, como haber tenido la necesidad de negarnos a algo. Pudimos haber, de antemano, temido lastimar a la persona y habernos sentido incómodos al hacerlo. Alternativamente pudimos habernos regocijado ante nuestra acción sintiendo que dicha persona merecía nuestra negativa. El tener que decir que no, nunca es fácil o placentero, pero desarmando la experiencia, tratamos de imaginarnos negándonos sin apariencias dualistas.

Ahora, recordamos el habernos sentido idiotas o enojados al habernos atrevido a pedir un favor a alguien que se sintió pésimo al tener que negárnoslo por el simple hecho de no ser capaz de hacerlo. Al desarmar la respuesta dualista que tuvimos tratamos de imaginarnos asegurándole a la persona, cálidamente, que entendemos su imposibilidad de ayudarnos y que encontraremos a alguien más que lo haga o saldremos adelante solos.

#### *Recibir o Cumplir con Expectativas o Peticiones*

Como un complemento a este tema de ser el receptor o el agente de ganancias o pérdidas, podemos trabajar con tres niveles ascendentes de hipersensibilidad al dar algo a alguien. Podemos reaccionar exageradamente al dar algo por nuestra propia iniciativa, porque alguien espera que lo hagamos o porque nos lo piden. Aquí trabajamos específicamente con el dar las gracias y el pedir disculpas. Ya que los agradecimientos o el pedir disculpas parece implicar el haber dado algo de “nosotros mismos” más que meramente una posesión como dinero, a menudo somos particularmente hipersensibles a las expectativas o demandas de las mismas.

Comenzamos con este asunto de decir gracias. Primero recordamos simplemente el haberle dado las gracias a alguien. Si nuestra apreciación fue poco sincera pudimos habernos sentido arrogantes. Por otro lado, pudimos haber pensado que el agradecerle algo a alguien nos ponía en un lugar de subordinación, en una posición vulnerable que nos hace sentirnos obligados a devolver el favor. Al desarmar la experiencia, tratamos de imaginarnos agradeciéndole algo a alguien sin estos sentimientos dualistas. Después de todo, el decir gracias, es sólo una expresión verbal. Aún si no apreciamos las acciones de alguien o lo que hizo no fue de ayuda,



aún así, un gracias puede ser bienvenido por dicha persona. Sin embargo, necesitamos ser sensibles a los antecedentes étnicos de la persona. En algunas culturas, el dar las gracias para mostrar cortesía o amabilidad es un insulto. Un “gracias” implica que no esperábamos esto de la persona.

Necesitamos recordar estos puntos cuando tratemos, a continuación, de anular nuestra respuesta exagerada cuando alguien espera que le demos las gracias. La creencia en un “yo” aparentemente concreto es la base de un sentimiento de indignación, de sentirse insultado o culpable. Lo mismo sucede con nuestras reacciones exageradas de sentirnos condescendientes, con resentimiento o degradado al agradecer a alguien por la expectativa de que lo hagamos. Si el dar las gracias a alguien sólo va a inflar su orgullo o sólo nos ayudó para obtener nuestros elogios o para dejarnos en deuda, entonces el no dar las gracias sería más apropiado. Sin embargo, aún en casos como éste, necesitamos desarmar cualquier sentimiento dualista de superioridad moral.

Por último, consideramos posibles reacciones exageradas cuando alguien demanda nuestro agradecimiento. Podemos: negarnos arrogantemente, sentirnos iracundos, o culpables por no haber dado las gracias antes. Al ser hipersensible, podemos sentirnos arrogantes, menospreciados o derrotados si elegimos el agradecer a la persona a petición de la misma. Desarmar estas emociones y actitudes perturbadas, tratamos de imaginarnos dando las gracias amable y sinceramente, pidiendo disculpas por no haberlas dado antes.

Repetimos el procedimiento pidiendo disculpas a alguien. Primero, recordamos el habernos disculpado por iniciativa propia. Si visualizamos nuestra experiencia de manera dualista, pudimos habernos sentido condescendientes o avergonzados. Al desarmar los sentimientos dualistas detrás de estas reacciones, nos imaginamos el disculparnos, simplemente como una ola de expresión verbal, acompañada por un arrepentimiento sincero y por consideración hacia los sentimientos de la otra persona.

Ahora tratamos de anular el sentirnos de irritación, indignación o culpabilidad cuando alguien espera una disculpa y subsecuentemente tratamos también de evitar el sentirnos obstinadamente altivos, resentidos o humillados al pedir disculpas. Dichas reacciones exageradas provienen de la confusión. Por último, recordamos a alguien exigiéndonos una disculpa. Podemos habernos negado, sentido moralmente superiores e iracundos, o pudimos habernos sentido extremadamente culpables. Si cumplimos la exigencia, podemos pedir disculpas sintiéndonos arrogantes, menospreciados, o derrotados. Estas reacciones exageradas sólo nos agravan y lastiman. Necesitamos desarmarlas. Aún si alguien espera o nos exige una disculpa, la experiencia de ser el receptor o el satisfactor de expectativas y exigencias es sólo una ola de actividad de la luz clara.

Suponiendo que no cometimos un error y que no tiene justificación la exigencia del otro de nuestra disculpa, el entrenamiento tradicional para limpiar nuestras actitudes recomienda el concederle la victoria a los otros. Si decimos: perdón, aún si no herimos a nadie, damos fin a la discusión y a los resentimientos. Sin embargo, si hacemos esto con sentimientos dualistas, nuevamente nos sentiremos derrotados o resentidos. El pedir disculpas no dualistamente, nos permite mantener el equilibrio. Aún más, si reconocemos que sin duda ambos cometimos un error y así pedimos disculpas por nuestra parte de responsabilidad en el conflicto, dejamos la puerta abierta para que la otra persona reconozca también su parte. Esto ayuda a prevenir que la persona se aproveche de nuestra nobleza.

*Ser el Receptor o el Agente de que las Cosas Vayan Bien o Mal*

(1) A continuación recordamos estar como receptor de una situación en la que las cosas van bien, por ejemplo, en una relación con otra persona. Dicha persona era amorosa y todo iba viento en popa. Consideramos las reacciones exageradas que pudimos haber tenido, de sentirnos jubilosos o posiblemente satisfechos de nosotros mismos sintiendo esto como una prueba de lo maravilloso que somos. Por otro lado, pudimos habernos preocupado por sentir que la situación era demasiado buena para ser real y por lo tanto habernos aferrado a la relación temerosos de perderla. Pudimos hasta habernos convencido a nosotros mismos que dicha persona pronto descubriría a nuestro yo verdadero como una persona terrible y nos abandonaría. Adicionalmente, pudimos haber sentido que inevitablemente arruinaríamos la relación por nuestro acostumbrado comportamiento estúpido. Al desarmar dichos sentimientos dualistas, tratamos de imaginarnos simplemente disfrutando felizmente de nuestra relación, sin hacer de este asunto algo monumental.

Ahora recordamos el habernos sentido impacientes o enojados cuando alguien se sintió inseguro en una buena relación con nosotros. Al desarmar la respuesta dualista que tuvimos, tratamos de imaginarnos extendiéndole nuestra comprensión y compasión. No hacemos que la persona se sienta aún más nerviosa regañándola por actuar tan tontamente.

(2) Ahora recordamos haber sido el agente de que las cosas hayan ido bien en una relación. Hemos tratado de hacer todo lo que podemos para ser amigos cariñosos o parejas amorosas y nuestros esfuerzos han tenido éxito. Recordamos cualquier sentimiento de haber sido el mártir auto-sacrificado, o la preocupación de que nuestra verdadera naturaleza se dejara ver inevitablemente y desarmamos estas tensiones. Tratamos de imaginar que continuamos actuando amablemente, sin preocupación por censuras a nuestro desempeño, tomándolo como una ola de actividad física, interés cariñoso y energía positiva. Luego, recordamos y desarmamos los sentimientos de exasperación cuando alguien tuvo sentimientos de baja auto-estima a pesar de estar comportándose perfectamente bien en una relación con nosotros.

(3) Seguimos el mismo procedimiento recordando ser el receptor en una relación en la que las cosas no van tan bien. Posiblemente las reacciones exageradas incluyan el sentir lástima por nosotros mismos, sintiendo que nunca nos sale bien nada, o sentirnos aliviados porque la otra persona descubrió quiénes somos en realidad y nos trata de la manera que merecemos ser tratados. Desarmamos estos sentimientos y tratamos de imaginarnos aceptando la situación y viendo lo que podemos hacer para salvar la relación.

Ahora recordamos el habernos sentido desilusionados o irritados de alguien que se quejaba constantemente de que las cosas iban mal en nuestra relación pero, no hacía nada constructivo para tratar de mejorar la situación. Al desarmar la respuesta dualista que tuvimos, tratamos de tener paciencia.

(4) Finalmente, recordamos haber sido el agente de que las cosas no fueran tan bien en una relación. Actuamos desconsideradamente y buscando pleitos con la otra persona. Ahora desarmamos cualquier sentimiento dualista que podamos tener de desesperanza, depresión, culpa o satisfacción personal. Tratando de ya no vernos como una persona terrible o vengadora por ser moralmente superior, aceptamos de cualquier manera la responsabilidad de nuestro comportamiento. Surgió como una ola de actividad de la luz clara, pero no necesita continuar. Sin ser revolcados por esta ola, nos proponemos cambiar nuestros modos. Luego,

recordamos y desarmamos el habernos sentido insensibles o implacables cuando alguien se sintió fatal por habernos herido en una relación.

*Evitar una Montaña Rusa Emocional al Relacionarnos Directamente con Alguien*

La segunda fase del ejercicio implica el dar a un compañero y el recibir del mismo las ocho cosas transitorias de la vida. Sin sentirnos tensos, preocupados por nosotros mismos, tontos, jubilosos, gloriosos, deprimidos o heridos tratamos de experimentar cada acción de manera no dualista como una ola de actividad de la luz clara. Si surge cualquiera de estas emociones perturbadas, podemos seguir el procedimiento anterior para desarmar las apariencias dualistas detrás de ellas, imaginando que el globo de nuestra fantasía se revienta y demás. Sin embargo, necesitamos cuidar el evitar desarmar de más la experiencia y consecuentemente despojarla de todo sentimiento. Por lo tanto cuando espontáneamente nos sintamos felices o tristes, tratamos de relajarnos con estos sentimientos y resistir el inflarlos. También necesitamos cuidar el evitar despersonalizar estas experiencias, ya que podríamos volvernos insensibles a la otra persona.

Primero elogiamos a nuestro compañero, por ejemplo, porque se le ve bien el peinado. Tratamos de hacerlo sin arrogancia o coquetería. Luego, recibimos un cumplido similar, tratando de evitar cualquier sentimiento de acoso sexual. A continuación tratando de evitar el ser indiscretos o crueles, ofrecemos nuestra crítica constructiva como por ejemplo sugerirles que se pongan a dieta. Tratamos de aconsejarlos con delicadeza sin temer dañar sus sentimientos y sin sentirnos inseguros por un posible rechazo por nuestras palabras. Luego recibimos una sugerencia similar y desarmamos el sentirnos insultados o heridos.

A continuación, sin usar el entusiasmo exagerado con el que le hablamos a un niño de dos años, le damos a nuestro compañero una buena noticia, tal como que mañana tendremos un día libre. Luego, de manera similar, recibimos buenas noticias tratando de evitar el estar ansiosos ante la expectativa. Sin temer el perturbar a la persona le comunicamos malas noticias tales como que perdimos el libro que nos prestó. Recibimos la misma noticia y tratamos de aceptarlo sin enojarnos o deprimirnos.

Trabajando a continuación con ganancias y pérdidas, tratamos de evitar sentir cualquier tensión dualista al encarar cualquiera de ellas. Primero experimentamos el dar y recibir dinero el uno al otro y luego el quitarlo y perderlo. Luego agradecemos a la persona por iniciativa personal y exigimos un gracias en respuesta y recibimos las gracias. Correspondientemente, recibimos las gracias de la otra persona por su propia iniciativa y la petición de un gracias a cambio, satisfacemos la petición. A continuación pedimos disculpas a la persona por nuestra propia iniciativa, pedimos que nos pidan disculpas a cambio, y recibimos la petición. Terminamos esta secuencia recibiendo una petición de disculpas por la propia iniciativa de la persona y una exigencia de pedir disculpas a cambio y luego satisfacemos la exigencia. Tratamos de hacer esto sin emociones o actitudes perturbadas.

A continuación, sin regodearnos, nos hacemos un reconocimiento a nosotros mismos y nos sentimos felices por nuestros esfuerzos por mejorar la relación y por ver que parece estar funcionando. Luego, tratando de evitar el sentirnos totalmente responsables por el éxito, admitimos y nos sentimos felices de que nuestro compañero también ha estado trabajando con ahínco. Repetimos el proceso, reconociendo con tristeza, pero tratando de evitar sentimientos de culpa que la relación se ha deteriorado porque hemos actuado deficientemente. Es posible que no se haya desarrollado porque no hemos hecho ningún

esfuerzo en ese sentido. Finalmente , pensamos en cómo se ha hundido la relación o no ha evolucionado porque la otra persona ha estado actuando terriblemente o ha ignorado nuestras muestras de amistad. Tratamos de hacer esto de manera no acusatoria, sin embargo, sintiendo tristeza.

### *Evitar los Extremos Emocionales al Relacionarnos con Nosotros Mismos*

Durante la tercera fase del ejercicio, nos saltamos la práctica con el espejo y comenzamos sentándonos en silencio sin ayuda de objetos. Dirigimos las ocho cosas transitorias a nosotros mismos y tratamos de experimentarlas sin sentir la presencia de dos “yoes”: uno como el agente y el otro como el receptor. Podemos usar el procedimiento anterior de desarme si es necesario. A través de este proceso, despojamos las experiencias de cualquier tensión o sensación de preocupación por nosotros mismos.

Primero alentamos nuestros esfuerzos positivos elogiándonos. Tratamos de hacerlo sin sentirnos arrogantes ante nosotros mismos, inquietos o no merecedores. Luego nos criticamos por los errores que cometemos, tratando de evitar el ser críticos o sentir baja auto-estima o culpa.

A continuación, nos damos buenas noticias, como que sólo falta un día para el fin de semana. Tratamos de hacer esto sin sentir que somos como padres de familia dándole esperanzas a su hijo de un premio o como un niño siendo estimulado para portarse bien. Luego, nos damos malas noticias, como que tenemos que ir a trabajar al día siguiente. Tratamos de evitar el sentirnos o como un capataz o como un esclavo.

Después de esto, tratamos de imaginarnos experimentando una ganancia como el encontrar la solución a un problema personal, sin sentirnos como un brillante psicólogo o un paciente denso. Luego nos imaginamos experimentando una pérdida como el no poder recordar el nombre de alguien o de manera inconsciente decir las palabras equivocadas contrarias a lo que queríamos expresar. Esto pasa con frecuencia al ir envejeciendo y puede ser especialmente irritante cuando comienza a suceder. Tratamos de imaginarnos experimentando esto sin enojarnos con nosotros mismos o sentir que ya tenemos que reservar nuestro lugar en el asilo de ancianos.

También nos puede servir desarmar la experiencia de activamente darnos ganancia o pérdida. Por ejemplo, nos imaginamos haciendo algo agradable para nosotros, como el tomar un baño caliente de tina. Tratar de imaginarnos relajándonos y disfrutándolo sin sentirnos como un amo satisfecho de si mismo por haber premiado a alguien o como una bestia de carga que ha sido recompensada. De manera similar, nos imaginamos restringiéndonos, por ejemplo, al no comer postre por estar a dieta., Tratamos de imaginarnos haciéndolo sin sentirnos como disciplinarios o como un niño malcriado siendo castigado.

A continuación pensamos en las cosas que nos han salido bien en la vida, sin sentirnos orgullosos como agentes de estos logros o inmerecedores como receptores de los mismos. Luego concluimos pensando en las cosas que nos han salido mal. Nos sentimos tristes, pero tratamos de evitar el sentirnos, ya sea, como el que consume un delito o como la víctima indefensa.

Durante la segunda parte de esta fase, volvemos nuestra atención a la serie de fotos de nuestro pasado y tratamos de experimentar las ocho cosas transitorias de manera no dualista

al relacionarse con esos periodos de nuestra vida. Celebramos nuestros puntos positivos y fuertes en esos momentos y criticamos nuestros errores. A continuación nos damos las buenas y las malas noticias de lo que sucedió como resultado de nuestro comportamiento en esa época. Seguimos esto pensando en las ganancias y en las pérdidas que hemos experimentado a causa de esas acciones. Por último, reconocemos y nos sentimos felices por lo que salió bien y aceptamos y nos sentimos tristes por lo que salió mal en esos momentos.

## **20 Disolución de las Emociones Perturbadas en Conciencia Profunda Fundamental**

De la proyección y la creencia en las apariencias dualistas y triples, surgen tanto el aferramiento en busca de seguridad a las facetas naturales de la actividad, como el temor a las mismas como amenaza. El desarme de estas apariencias confusas nos deja con la mera experiencia de estas funciones naturales. De manera similar, las emociones perturbadas también surgen del proyectar y creer en apariencias engañosas, especialmente en las dualistas. Bajo la influencia de estas emociones nos volvemos insensibles o hipersensibles, al desarmarlas, encontramos que las subyace la clave para obtener el equilibrio: nuestra red de cinco tipos de conciencias profundas.

La siguiente presentación se deriva de la discusión del abhidharma sobre las cinco emociones perturbadas principales: ingenuidad, arrogancia, deseo anhelante, celos o envidia y enojo. Las enseñanzas sobre el otro vacío proporcionan el mayor número de detalles sobre su desarme en conciencias profundas. En vista de que en occidente domina la baja auto-estima, extenderemos el campo de acción de la presentación clásica de las cinco emociones principales para que incluyan a las emociones relacionadas que surgen en el contexto del auto- menosprecio. Al hacerlo, seguimos la tradición comentárica budista de adicionar un texto clásico con las implicaciones lógicas que adaptan sus enseñanzas a situaciones específicas. El método de Shantideva de contrarrestar el orgullo, la competitividad y la envidia, intercambiando el punto de vista propio por el de otros, sugiere una herramienta analítica que usaremos: transfiriendo el objetivo de otros a uno mismo.

### **Ingenuidad**

La ingenuidad (*moha*) es la confusión sobre la causa y el efecto o sobre la realidad, que acompaña al comportamiento o al pensamiento destructivo. Dicha confusión puede surgir por no conocer estos asuntos o por entenderlos de manera equivocada. Cuando somos ingenuos sobre la causa y el efecto, podemos creer que nuestras acciones insensibles y comportamiento exageradamente emocional no tienen efecto alguno. También podemos imaginar que producen felicidad cuando de hecho causan daño. Al ser hipersensibles si se nos sugiere que nuestro comportamiento difícil es el responsable de nuestras relaciones tensas, podemos también culpar a todos los demás por nuestros problemas. Cuando somos ingenuos acerca de la realidad, no caemos en cuenta de que las apariencias dualistas que crea nuestra mente son meras olas de la actividad de la luz clara, que no tienen referencia en nada real y consecuentemente reaccionamos exageradamente.

El pensamiento distorsionado y antagónico a menudo acompaña a la ingenuidad, haciéndonos de mente estrecha. Esto nos lleva a negar obstinadamente la existencia de la causa y efecto o a oponernos a aceptar la existencia de alguna situación o determinados hechos acerca de

alguna situación o acerca de alguna persona. También nos hace estar a la defensiva o insistir agresivamente que nuestras experiencias dualistas corresponden a la realidad.

En vista de que la ingenuidad, especialmente en la forma de estrechez mental, es una indisposición común que la mayoría de la gente ni siquiera detecta, daremos algunos ejemplos:

- Al negar ingenuamente la existencia de nuestros sentimientos, nos enajenamos de los mismos.
- Aunque vengan a nuestra mente, de manera obsesiva, pensamientos o imágenes perturbadores, no queremos pensar en ellos.
- Imaginamos que al no pensar en nuestros problemas, estos desaparecen.
- Al creer que somos el centro del universo, no queremos considerar el punto de vista de otros.
- Convencidos de nuestra incapacidad de relacionarnos, tememos a otros y nos cerramos a contactos significativos.
- Al negarnos a aceptar la realidad de un ser amado como persona individual, nos volvemos sobreprotectores.

Cuando reconocemos las apariencias dualistas detrás de nuestra ingenuidad, podemos desarmarlas. Por ejemplo, supongamos que tenemos un hijo de dieciséis años y nuestra mente ha creado la sensación de un aparentemente concreto y amenazante “yo” en contra de un aparentemente concreto y amenazante pensamiento, como el de “ya no me necesitas como cuando eras un bebé”. De acuerdo a la visión del otro vacío, cuando relajamos el aferramiento de la inseguridad, encontramos la conciencia de la realidad. En otras palabras, sabemos que nuestro hijo tiene dieciséis años, sin embargo, no deseamos pensar en lo que este hecho implica, y nos sentimos ansiosos. Somos sobreprotectores al creer ingenuamente que tratar a nuestro hijo como a un bebé no va a causar problema alguno. Por lo tanto, la ansiedad y la ingenuidad, obscurecen nuestra conciencia de la realidad.

Más allá de nuestra tensión se encuentra la conciencia que constituye la más profunda esfera de la realidad, o sea, la luz clara de la actividad mental que da surgimiento a la experiencia.

Cuando nos relajamos completamente, experimentamos pensamientos como meras olas en el océano de la mente. Así, el pensar en nuestro hijo como una persona independiente ya no es una experiencia amenazante.

La posición del vacío propio explica que cuando relajamos el aferramiento de la ingenuidad temerosa, encontramos subyaciéndola a la conciencia cual espejo. Hemos tomado la información de nuestro hijo que se ve, actúa y habla como un chico de dieciséis años, pero, o no hemos puesto atención, o hemos elegido ignorarla. Cuando abrimos nuestra mente y nuestro corazón, alcanzamos la experiencia subyacente que ha estado ahí todo el tiempo, meramente tomando la información, como una cámara de video o un micrófono.

En resumen, la ingenuidad no es como producir e involucrarte con objetos, tomar información o saber lo que son las cosas. Esta emoción conflictiva no es una característica fundamental de la actividad de la mente. Surge sólo cuando cubrimos estas actividades básicas con apariencias dualistas y creemos en ellas. Únicamente cuando concebimos un “yo” concreto enfrentándose a un “objeto” concreto, nos asustamos con nuestras experiencias.

Consecuentemente nos cerramos ingenuamente como si pudiéramos evadir la realidad. Cuando soltamos nuestros sentimientos dualistas, o por lo menos nuestra creencia de que éstos se refieren a la realidad, descubrimos la conciencia cual espejo de la realidad que estaba ahí todo el tiempo como la estructura de nuestra experiencia.

### **Arrogancia y Avaricia**

La arrogancia es la sensación de grandeza personal de que somos mejores que otros, en todas o algunas maneras. Por ejemplo, somos arrogantes ante ser más ricos, más listos o más guapos. El que tengamos más dinero puede ser convencionalmente cierto, sin embargo, cuando proyectamos y creemos en la apariencia dualista de un “yo” rico aparentemente sólido y un “tú” pobre aparentemente sólido, sentimos que esto nos hace mejores personas, nos volvemos engreídos, presumidos y arrogantes.

Cuando transferimos la grandeza personal a otros, sentimos que son inherentemente mejores que nosotros en todos o en algunos aspectos. Aunque el análisis del abhidharma no discute esta emoción conflictiva, la estima exagerada a otros, ocurre comúnmente entre personas con baja auto-estima. En vista de que la estructura de engrandecer a otros es paralela a la arrogancia de engrandecimiento personal, con la diferencia de un cambio de objetivo de otros a uno mismo, las dos emociones se desarman de la misma manera.

La apariencia dualista de nosotros y otros como concretamente superiores a alguien, o a otros en general, carece de sentido. Nadie existe de esta manera fantasiosa. Todos compartimos las mismas características fundamentales de mente y corazón que nos permiten llegar a ser budas. Cuando entendemos esto, soltamos el aferramiento a nuestra emoción perturbada. Lo que permanece es la actividad mental subyacente, la conciencia de las igualdades. Estaríamos meramente considerando a otros y a nosotros mismos en términos de una característica compartida cómo: qué tanto dinero tenemos. Sólo cuando cubrimos dicha consideración, una apariencia dualista e identidades concretas, consideramos uno de los lados como inherentemente mejor y al otro como inherentemente peor.

La avaricia es la aversión a compartir algo con otros. Se deriva de la apariencia dualista de un “yo” aparentemente concreto como inherentemente más merecedor de poseer algo que un aparentemente concreto “tú”. A menudo, el sentimiento de ansiedad de que el compartir con este “tú” puede amenazar la seguridad de este “yo”, acompaña a la creencia en la apariencia engañosa.

Si sufrimos de baja auto-estima, podemos transferir el objetivo de avaricia a nosotros. Con una negación a nuestros derechos personales y una inhabilidad de decir que no, no nos permitimos una justa parte de algo, ya sea dinero, tiempo, energía o espacio; y damos más a alguien de lo que realmente está a nuestro alcance. Hacemos esto porque creemos en la apariencia dualista creada por nuestra mente de un aparentemente concreto “yo” verdaderamente no merecedor y de un aparentemente concreto “tú” como inherentemente más merecedor. Inseguros y ansiosos, sentimos inconscientemente que el marcar límites y conservar cualquier cosa para nosotros incitará a la persona a rechazarnos o abandonarnos.

La auto-privación, asociada con la anorexia, se asemeja a la negación personal destructiva a favor de otros. Ambos implican una comparación de nosotros mismos con otros; sin embargo, la anorexia no implica el compartir algo. Por otro lado, la avaricia, el atesorar dinero sin la voluntad de gastarlo ni en nosotros mismos, no parte de la misma estructura que

la anorexia y la auto-privación a favor de otros. Esto es así porque la avaricia no acarrea la comparación con otro. Aún más, como una emoción perturbada y destructiva basada en la confusión, la negación de los propios derechos en favor de otros difiere del sacrificio personal constructivo de un padre hacia su hijo que es mostrado hasta por los animales.

La arrogancia y la avaricia son emociones perturbadas similares. En ambas nos consideramos mejores que alguien más. Al desarmar las apariencias dualistas que sirven de combustible a la avaricia nos permite relajar nuestra inseguridad y tensión. Una vez más descubrimos subyaciéndola a la conciencia de las igualdades. Considerábamos simultáneamente a otros y a nosotros mismos en términos de la posibilidad de compartir algo. La misma conciencia profunda se vuelve aparente cuando relajamos la exagerada estima hacia otros y la auto-negación destructiva a su favor.

### **Deseo Anhelante y Aferramiento**

El deseo anhelante es la obsesión de poseer a alguien o a algo, mientras que el aferramiento es la insistencia nerviosa de no soltarlo una vez que lo poseemos. Ambos están basados en la apariencia dualista de (1) un “yo” aparentemente concreto que no puede vivir sin tener a una persona u objeto y (2) un “tú” o un objeto aparentemente concreto que me podría hacer sentir seguro si tan sólo lo tuviera o si nunca lo soltara.

La discusión tradicional del deseo anhelante y el aferramiento sólo presentan la forma activa de estas emociones perturbadas. Sin embargo, la forma pasiva ocurre frecuentemente. Se manifiesta como la obsesión de ser poseído o de pertenecer a alguien o a algún grupo y a no ser abandonado una vez que lo logramos. En la mayoría de los casos, la persona a la que deseamos pertenecer es nuestro compañero de vida y el grupo al que deseamos pertenecer es una empresa o un club social. Aunque estas emociones perturbadas ocurren con frecuencia entre personas con baja confianza en sí mismas, puede afectar también a una población más amplia.

Necesitamos ver a través de las apariencias engañosas que alimentan estas emociones. Al negar nuestra habilidad de manejar las situaciones por nosotros mismos, exageramos las cualidades de alguien o de algo; engañados por esto, nos enamoramos locamente. Cuando desarmamos la apariencia comprendiendo que no está basado en nada real, relajamos el aferramiento de nuestra inseguridad. Subyacente a nuestra percepción inflada de la persona, el grupo o el objeto, como algo realmente especial, encontramos la conciencia de la individualidad. Meramente mencionamos a una persona en particular, una organización o una cosa, sólo cuando cubrimos esa mención con apariencias dualistas e identidades concretas es que nos experimentamos como inherentemente despojados y a la persona, grupo y objeto como inherentemente fascinantes.

### **Celos y/o Envidia**

La envidia es la inhabilidad de soportar los logros de otro, por ejemplo el éxito de otro, deseamos el poder obtenerlo nosotros en su lugar. Ocurre una variante cuando alguien recibe algo de alguien más, como amor o afecto, deseamos el poder recibirlo nosotros en su lugar. Esta emoción perturbada se deriva de la apariencia dualista de (1) un “yo” aparentemente concreto que inherentemente merece lograr o recibir algo que no logró o recibió, y (2) un “tú” aparentemente concreto que inherentemente no merecía recibirlo. Inconscientemente sentimos que el mundo está en deuda con nosotros y que es injusto que otros reciban lo que debería ser nuestro.



Bajo la influencia de una baja auto-estima, podemos dirigir a nosotros una emoción perturbada semejante a la envidia. Con el auto-desprecio sentimos que somos inherentemente inmerecedores de lo que tenemos mientras que otros lo merecen innatamente.

La ingenuidad acerca de la causa y el efecto generalmente acompaña a la envidia. Por ejemplo, no entendemos y es más, negamos que la persona que fue promovida o que recibe afecto haya hecho nada para ganarlo, es más, sentimos que nosotros deberíamos recibirlo sin tener que hacer nada para conseguirlo. Alternativamente, sentimos que hemos hecho mucho, pero que aún no recibimos la recompensa. Nuestra mente hace que parezca que las cosas suceden sin razón alguna o por una única razón: por lo que hicimos nosotros solos.

Cuando desarmamos estas apariencias engañosas, relajamos nuestra sensación de injusticia, debajo de nuestra envidia está la mera conciencia de lo que se ha logrado. Esto nos hace darnos cuenta de la existencia de un objetivo a lograr. Si no envidiamos a alguien por lograr o recibir algo, posiblemente podamos aprender cómo es que pudo lograr dicha proeza, esto nos permite ver como poder lograrla nosotros. Sólo nos sentimos envidiosos por cubrir esta conciencia con la apariencia dualista y las identidades concretas.

### **Enojo**

El enojo es la generación de un estado mental duro hacia algo o alguien, con el deseo de deshacernos de él o de hacerle daño. Esta emoción perturbada deriva de la apariencia dualista de (1) un “yo” aparentemente concreto a quien no les es posible soportar a esta persona, grupo u objeto y (2) un “tú” aparentemente concreto (grupo u objeto) que si pudiera eliminar me sentiría más seguro. Así como el deseo anhelante se fija en algo o en alguien y exagera sus buenas cualidades, el enojo se enfoca en las cualidades negativas y las exagera.

La discusión del abhidharma no incluye los sentimientos negativos hacia uno mismo como una forma de enojo, sin embargo, una emoción perturbada emparentada con el enojo surge en las personas de baja auto-estima. Algo hecho por nosotros lo trae a flote y normalmente viene acompañado de sentimientos de imperfección y culpa. De esta manera podemos estar furiosos con nosotros mismos simplemente por defectos que tengamos o errores que hayamos cometido. Por otro lado, cuando alguien actúa de manera terrible hacia nosotros, podemos, de manera similar, sobre-estimar nuestros propios defectos y culparnos a nosotros mismos. Inseguros y temerosos al rechazo si decimos algo sobre el incidente, reprimimos el enojo que podamos sentir hacia la persona y lo dirigimos hacia nosotros mismos.

De acuerdo a la presentación del otro vacío, cuando desarmamos las apariencias engañosas que alimentan nuestro enojo, relajamos la tensión de nuestro rechazo hostil. Encontramos simplemente la conciencia cual espejo, por ejemplo de que alguien está actuando de cierta manera. La posición del vacío propio explica que descubrimos la conciencia de la realidad. Simplemente estamos diferenciando entre la manera en que alguien está o no está comportándose y viendo sin censura que una es apropiada y la otra no lo es. Sólo cuando cubrimos esta actividad mental fundamental con apariencias dualistas e identidades inherentes es cuando respondemos con emociones violentas hacia lo que encontramos inaceptable.

## **Preocupación y Queja**

La Preocupación y la queja son dos síndromes perturbadores adicionales que surgen de proyectar apariencias dualistas a las conciencias profundas y a otras facetas innatas o a nuestra mente. La preocupación viene de vernos como inherentemente indefensos y de considerar a una persona o situación como algo fuera de nuestro control. Cuando relajamos nuestra inseguridad y nuestra tensión, encontramos mera conciencia individual e interés en algo o en alguien. Nuestra visión más calmada nos permite evaluar la situación para ver lo que se puede hacer, si es que se puede hacer algo, y entonces simplemente hacerlo. Como dijo Shantideva “Si una situación se puede cambiar ¿para qué preocuparnos? Sólo hay que cambiarla, Si no se puede hacer nada para cambiarla ¿para qué preocuparnos? no ayuda en nada”.

Cuando entendemos que bajo las preocupaciones neuróticas de alguien hacia nosotros están un interés cariñoso y la conciencia de la individualidad, podemos difuminar nuestra respuesta hipersensible. En lugar de ver el comportamiento de la persona de manera dualista como una amenaza, nos enfocamos en la conciencia de la individualidad. El ser el objeto de este tipo de conciencia proveniente de alguien más, de ninguna manera nos puede robar nuestra individualidad. Aún más, el reconocer el interés de la persona hacia nosotros, fortalece nuestra paciencia y nuestra comprensión hacia ella.

Cuando nos quejamos de tener que hacer algo o protestamos altaneramente cuando alguien nos pide que hagamos algo, estamos atrapados también en un red dualista. Un “yo” aparentemente concreto parece estar enfrentando una tarea inherentemente desagradable que no queremos llevar a cabo. Cuando soltamos el aferramiento a este sentimiento compulsivo, encontramos la conciencia del logro enfocada en la tarea que necesita hacerse. También está presente la conciencia de la realidad enfocada tanto en nuestra habilidad para hacerla como en lo apropiado de hacerlo. Además nos damos cuenta de que el que alguien nos pida que hagamos algo, no amenaza nuestra libertad. De esta manera, sólo hacemos lo que hay que hacer, si eso no daña a nadie, o nos negamos, si la tarea es inapropiada. Podemos usar un método similar para evitar reaccionar exageradamente cuando oímos que alguien más se queja por tener que hacer algo.

## **Ejercicio 22: Disolución de las Emociones Perturbadas en la Conciencia Profunda Fundamental**

Durante la primera fase de este ejercicio, después de crear una actitud tranquila y considerada, miramos la fotografía de una persona hacia quien hayamos tenido o tengamos emociones perturbadas o simplemente pensamos en ella. Para cada emoción, posiblemente tengamos que escoger a diferentes personas. Si no recordamos el haber sentido una emoción perturbadora específica, podemos trabajar con la experiencia de otros y tratar de imaginar lo que podría ser sentirlo. Al aceptar y arrepentirnos del dolor que nuestro desequilibrio pudo haber causado a la persona hacia la que sentimos dicha emoción, nos determinamos a tratar de trascender estos problemas.

Primero tratamos de reconocer la sensación dualista detrás de cada emoción perturbada como basada en mera fantasía, y luego nos avocamos a desarmarla. Comenzamos el proceso tratando de relajarnos completamente. Usando la imagen y la sensación mentales de un puño apretado abriéndose lentamente, sentimos que soltamos la tensión. Tratamos de sentir cómo la fantasía y emociones perturbadas que la acompañan también se sueltan. Ya que la tensión se manifiesta con frecuencia como una sensación de opresión en el vientre o en el pecho,

también tratamos de sentir aquí un puño apretado abriéndose lentamente. Podemos complementar el método con la imagen y la sensación de que el fuerte aferramiento a las apariencias dualistas y a las emociones perturbadas es como el apretar fuertemente una imagen proyectada sobre el agua. En realidad nunca hubo ahí algo importante.

Ya con nuestra mente, emociones y sentimientos claros, tratamos de reconocer y descansar en la forma correspondiente de conciencia profunda que subyace a nuestro estado mental perturbado. Entre más relajados estén nuestro estado mental y nuestra tensión física, más profundamente seremos capaces de asentarnos en la conciencia subyacente. Si el relajar nuestro aferramiento mental también suelta nuestros sentimientos reprimidos de tristeza o dolor, tratamos de no volver a tensarnos nuevamente con miedo. En lugar de eso, tratamos de que los sentimientos fluyan y pasen con nuestra respiración mientras exhalamos normalmente.

A continuación miramos una foto o pensamos en alguien que ha sentido o siente las mismas emociones perturbadas hacia nosotros. Nuevamente, si no podemos recordar a nadie así, podemos extrapolar de lo que otros nos han contado sobre sus propias experiencias. De manera similar desarmando nuestra respuesta exagerada hacia ser el objeto de las emociones inquietantes, tratamos de descansar nuevamente en la forma subyacente de conciencia. Concluimos tratando de sentir compasión por esta persona que no se relaja para contactar con su conciencia profunda; dichas emociones perturbadas causan mucho sufrimiento a la persona.

Para la práctica en un taller, el guía del grupo puede escoger una forma de emoción perturbada para cada una de los cinco tipos de conciencia profunda. Al practicar en casa, podemos hacer lo mismo. Para la práctica avanzada o exhaustiva, podemos trabajar con todas las emociones perturbadas asociadas con cada uno de los cinco tipos de conciencia.

#### *Disolución de la Ingenuidad en la Conciencia Profunda de la Realidad cual Espejo*

(1) Primero consideramos un ejemplo de ingenuidad sobre la causa y efecto. Por ejemplo, podemos escoger a un niño pequeño, sobre quien, ingenuamente pensamos, que nuestras palabras y acciones no tenían efecto. Insensiblemente pensamos que no importaba que peleáramos con nuestra pareja frente a él. Viendo la experiencia de manera dualista, imaginamos un “yo” concreto actuando en el vacío y al niño como una entidad concreta sin ser afectada por su entorno. Nuestra insensibilidad ha traído gran infelicidad para el niño y hoy nos arrepentimos de ello.

Al entender que dichas formas de existencia son imposibles, soltamos nuestra ingenuidad acerca de la situación. Supongamos que conocíamos los efectos de nuestras acciones pero que nos era muy doloroso admitirlo o manejarlo, hoy tratamos de soltar la tensión que está detrás de nuestra suposición ingenua de que si no pensamos o admitimos algo, esto desaparece. Desde el punto de vista del otro vacío, encontramos la conciencia de la realidad. Vemos los hechos convencionales de la situación, en otras palabras, vemos los efectos de nuestras acciones en el niño, ahí han estado todo el tiempo, ya sea que no los habíamos notado o que los habíamos ignorado o negado si es que los habíamos notado. Desde el punto de vista de la presentación del vacío propio, encontramos la conciencia cual espejo tomando la información que se encuentra claramente ahí.

Nos enfocamos por un minuto en estos dos tipos de conciencia que se apoyan mutuamente: la conciencia de la realidad y la conciencia cual espejo. Dicha visión nos permite manejar con sobriedad y sensibilidad la situación en este momento. Sin embargo, necesitamos cuidar el no sentirnos culpables por darle una importancia exagerada a nuestras acciones. Como se explicó en el Capítulo Seis relacionado con el no temer a responder, hemos contribuido a la situación pero no hemos sido la única fuente de la misma.

Ahora, nos enfocamos en alguien que insensiblemente nos dijo algo hiriente y fue ingenuamente inconsciente de que sus palabras podrían causar daño. Por ejemplo, posiblemente la persona dijo algo acerca de un ser amado que acabamos de perder. Al desarmar los sentimientos hipersensibles de un “yo” aparentemente concreto que ha sido herido por un “tú” cruel aparentemente concreto, nos tratamos de relajar. Tratamos de descubrir la conciencia de la realidad cual espejo subyacente. Hemos perdido a nuestro ser amado, nos lo recuerden o no, nada puede cambiar este hecho, esto nos ayuda a aceptar la realidad, aunque nadie puede negar que sea triste. Al percatarnos de lo mal que se debe sentir la otra persona cuando otros reaccionan exageradamente a sus comentarios insensibles, tratamos de sentir compasión. Esperamos que dicha persona se sobreponga pronto a su ingenuidad.

(2) A continuación repetimos el procedimiento con un ejemplo de ingenuidad ante la realidad. Escogemos, por ejemplo, alguien que nos dijo algo acerca de sí mismo que nos cuesta trabajo aceptar, como que está envejeciendo y que ahora se cansa más fácilmente. Hasta ahora, hemos negado o ignorado este hecho o no lo hemos tomado en serio. Sintiendo que somos un “yo” aparentemente concreto para quien las cosas son como las imaginamos ser, nos hemos tratado de relacionar con un “tú” aparentemente concreto que coincide con nuestros sueños. Nuestra insensibilidad causa frustración en esta persona y hoy nos arrepentimos. Al tratar de soltar la tensión de nuestra ingenuidad, encontramos la conciencia cual espejo de la realidad de la persona. El tomar la información y aceptarla como cierta, nos permite tratar a la persona con la sensibilidad y el respeto apropiados.

Ahora nos enfocamos en alguien que ingenuamente se ha negado a aceptar la verdad acerca de nosotros, por ejemplo, que no estamos interesados románticamente en él o ella. Al desarmar el sentimiento dualista de una “yo” aparentemente concreto para quien todo es obvio, frustrado por un ciego “tú” aparentemente concreto, tratamos de permanecer con la conciencia cual espejo de nuestros sentimientos reales hacia la persona. Esto nos ayuda a dejar de responder exageradamente al ser defensivos. Al sentir compasión por la persona que vive bajo esta ilusión nos da la sensibilidad equilibrada para señalar la verdad sin ser crueles.

#### *Disolución de la Arrogancia en la Conciencia Igualadora*

(1) Ahora miramos una fotografía o pensamos en una persona sobre quien arrogantemente nos sintamos superiores de algún modo o de otro, o que lo hayamos hecho en el pasado. Puede ser alguien en nuestra vida personal o posiblemente alguien de diferente raza cuya fotografía hayamos visto en una revista. Nuestra presunción nos ha llevado a odio y dolor, de lo que hoy sentimos un profundo arrepentimiento. Notamos que nos hemos comparado y juzgado como un “yo” superior aparentemente concreto y al otro ser un “tú” inferior aparentemente concreto. Cuando tratamos de relajar la tensión y la inseguridad que nos obligan a hacer la comparación, encontramos la conciencia de la igualdad. Estamos meramente considerando a ambos como seres humanos. Esto nos permite tener apertura y tener una actitud equilibrada hacia la persona.

Al poner nuestra atención en alguien que arrogantemente se siente mejor que nosotros, desarmamos de manera similar nuestra reacción exageradamente sensible de ira. Nuestra respuesta surgió de sentirnos como un “yo” calumniado aparentemente concreto siendo insultado por un “tú” arrogante aparentemente concreto. Podemos ser más pobres que esta persona, pero eso no nos hace un ser inferior. Al enfocarnos calmadamente en la conciencia profunda de nuestra igualdad como seres humanos, tratamos de sentir compasión hacia la persona cuyos prejuicios le causan tantos problemas.

(2) Luego escogemos alguien a quien consideremos, con una estima exagerada, mejores que nosotros en un modo u otro. Nuestra actitud servil, hace que la persona se sienta extremadamente incómoda, lo que hoy lamentamos. Al relajar la tensión de nuestra visión dualista de un “yo” inferior aparentemente concreto y un “tú” superior aparentemente concreto, tratamos de descansar en la conciencia igualadora que la subyace. Podemos no ser iguales en educación o en el puesto de trabajo, pero ambos tenemos nuestros puntos fuertes y débiles. Ambos tenemos alegrías y penas en nuestra vida.

Finalmente, nos enfocamos en alguien que nos ensalza como mejores que él o ella. Al relajar cualquier incomodidad o enojo que podamos experimentar, desarmamos el sentimiento dualista de un “yo” perfectamente normal aparentemente concreto que se impone sobre un ridículo y tedioso “tú” aparentemente concreto. Tratamos de descansar en la conciencia profunda de nuestra igualdad y dirigir compasión hacia esta persona que se siente mortificada en nuestra presencia. Dicha persona puede negar o rechazar nuestras afirmaciones verbales de que nadie es inherentemente mejor o peor que otros. Sin embargo si mantenemos en mente a nuestra conciencia profunda, nuestras acciones serán más contundentes que nuestras palabras.

#### *Disolución de la Avaricia en la Conciencia Igualadora*

(1) A continuación nos enfocamos en alguien con quien no quisimos compartir algo. Nuestra avaricia hirió a la persona, lo que hoy lamentamos. Tratamos de relajar nuestro sentimiento dualista de un “yo” aparentemente concreto que se vería privado de algo si lo compartiera con esta aparentemente concreta y no merecedora persona. Cuando soltamos nuestra tensión, encontramos la conciencia igualadora de los dos como personas que pueden ambas tomar parte de algo. Esta visión de igualdad nos permite aceptar el hecho de que la persona podría también disfrutar su parte. Tratamos de imaginar que le damos, no dualistamente, parte de lo que tenemos. Un método tradicional para sobreponer la reticencia a compartir es el dar una porción de algo con nuestra mano derecha a nuestra mano izquierda.

Al escoger alguien avaro que no ha querido compartir algo con nosotros, de manera similar desarmamos nuestra hipersensibilidad de un pobre “yo” aparentemente concreto y un egoísta “tú” aparentemente concreto. Al tratar de enfocarnos en nuestra igualdad como seres humanos, vemos que el que no compartan con nosotros algo no nos hace inferiores. Luego tratamos de dirigir compasión a la persona cuyo egoísmo causa en otros tanto resentimiento.

(2) Ahora ponemos atención en alguien por quien quisimos privarnos de nuestra justa parte de algo, para darle a la persona más de lo que esa persona necesitaba o hasta quería, por ejemplo, nuestro tiempo libre. Nuestra actitud fue poco sana, no sólo hacia nosotros sino también hacia la otra persona, lo que ahora lamentamos. Al relajar nuestros sentimientos dualistas de un no merecedor “yo” aparentemente concreto y un realmente merecedor “tú”

aparentemente concreto, nos asentamos en la conciencia igualadora que permite justicia para ambos.

Finalmente, consideramos a alguien que, con una actitud de auto-negación destructiva se ha quedado con poco o nada para darnos más de lo que nos corresponde de algo. Por ejemplo, la persona puede ser un padre o madre excesivamente cariñoso y ansioso que sacrifica todo por nuestro bien. Insensible y narcisistamente pudimos haber tomado la situación como dada con el sentimiento de un “yo” aparentemente concreto que merece atención y un “tú” aparentemente concreto que me la debe. Alternativamente, hipersensibles y sintiendo culpa pudimos habernos revelado y protestado con la sensación de un “yo” no merecedor aparentemente concreto y un “tú” aparentemente concreto que no me debe nada. En ambos casos, lamentamos el dolor que nuestra actitud debió haber causado a nuestro padre o nuestra madre. Tratamos de desarmar nuestro sentimiento dualista y de relajarnos en la conciencia igualadora con la que meramente nos consideramos a ambos. La compasión hacia nuestro padre o nuestra madre, a quien su sacrificio compulsivo y a menudo innecesario, debe hacerle la vida difícil; nos permite agradecidamente aceptar lo que merecemos justamente y dejar de abusar de su generosidad.

#### *Disolución del Deseo Anhelante en la Conciencia Individualizadora*

(1) Para continuar, miramos la fotografía o pensamos en alguien a quien hemos anhelado poseer de una manera u otra. Podemos escoger a alguien en nuestra vida o posiblemente la foto de alguien con poca ropa, en una revista. Al aceptar el dolor que causamos por tratar insensiblemente a la persona meramente como un objeto sexual, lo lamentamos. Tratamos entonces de relajar la ansiedad, el sentimiento de inseguridad de un despojado “yo” aparentemente concreto que desesperadamente necesita tener a un “tú” seductor aparentemente concreto. Esto nos deja con la conciencia individualizadora. En vez de posesionarnos violentamente de la persona, estamos solamente enfocándonos específicamente en ella o en algunas de sus cualidades. Tratamos de apreciarlas sin sobre exagerarlas.

Al poner nuestra atención en alguien que anhela poseernos, tratamos de relajar nuestra hipersensibilidad de un “yo” en peligro aparentemente concreto siendo cazado por un acosador “tú” aparentemente concreto. En lugar de obsesionarnos con escapar, vemos a la persona con conciencia de ser un individuo. Esto nos permite tratar compasiva y directamente a la persona sin sentirnos intimidados o actuar cruelmente.

(2) Entonces nos enfocamos en alguien a quien deseamos o hemos deseado pertenecer, por ejemplo como pareja o como empleado. Lamentamos la incomodidad que nuestras expectativas o peticiones le hayan causado. Al relajar la insensibilidad dualista de un “yo” aparentemente concreto para quien la valía personal y satisfacción sólo pueden provenir de este “tú” aparentemente concreto incluyéndolo en su círculo íntimo, descubrimos nuevamente la conciencia individualizadora subyacente a nuestro deseo anhelante. Estamos meramente mencionando a esta persona y enfocándonos en algunas de sus cualidades. Si añadimos la conciencia igualadora, también podremos ver que hay otras personas que comparten cualidades similares. Aunque cada persona es única e individual, nadie es tan especial como para ser indispensable, seguramente existen otras parejas o empleos potenciales.

Finalmente, consideramos a alguien que anhela ser nuestro compañero y que lo incluyamos en todos los aspectos de nuestra vida. Al relajar nuestra hipersensibilidad dualista de un “yo”

claustrofóbico aparentemente concreto obligado a aceptar a un “tú” demandante aparentemente concreto, llegamos a tener conciencia de la persona como individuo. Una compasión respetuosa nos permite marcar límites apropiados sin ser duros o insensibles.

#### *Disolución del Aferramiento en la Conciencia Individualizadora*

(1) Primero, nos enfocamos en alguien hacia quien hayamos sentido o sintamos un aferramiento, por ejemplo, nuestro hijo pre- adolescente. Posiblemente lo tratamos como a un polluelo a quien tratamos de aferrarnos y mantener en el nido. Lamentando la incomodidad y vergüenzas que le hayamos causado a nuestro hijo, especialmente frente a sus amigos, tratamos de relajarnos. Desarmamos la sensación ansiosa y de inseguridad de un “yo” aparentemente concreto que no puede vivir sin un “tú”, aparentemente concreto, como mi bebé bajo mi cercana supervisión. El soltar nuestra atadura emocional nos deja conscientes de nuestro pre-adolescente, simplemente como un individuo. Una visión más amorosamente suave, nos permite respetar la individualidad de nuestro hijo y de ser sensible ante sus necesidades de espacio y libertad.

A continuación consideramos a alguien, posiblemente de nuestra familia, que se aferra a nosotros persistentemente para controlarnos. Tratamos de relajar nuestra hipersensibilidad de un “yo” amenazado, aparentemente concreto, siendo oprimido por un “tú” manipulador aparentemente concreto. Al ver al miembro de nuestra familia simplemente como un individuo, nos permite encontrar una solución compasiva que deja a la persona sentirse segura de nuestro amor.

(2) Podemos usar el mismo procedimiento de desarme con alguien a quien nos apegamos persistentemente como la persona a la que pertenecemos. Al sentirnos inseguros, estamos aterrados de que nos pueda abandonar o corcernos del trabajo. Al lamentar la presión que nuestra actitud ha causado a la persona, tratamos de relajar la tensión. Hacemos esto desarmando los sentimientos dualistas de un “yo” aparentemente concreto e inseguro cuya única esperanza de protección ante la injuria es el aparentemente concreto “tú” salvador. Al tener una conciencia calmada de la persona como individuo y nuestro respeto considerado hacia su situación nos permite encarar dignamente lo que pueda suceder en la relación.

Finalmente, nos enfocamos en alguien que, con aferramiento, es emocionalmente dependiente de nosotros y tiene la paranoia de que lo vamos a abandonar. Al relajar nuestra sensación dualista hipersensible de un “yo” vampiro aparentemente concreto drenando los recursos de un “tú” victimizado aparentemente concreto, tomamos conciencia de la persona simplemente como un individuo. Al tratar a la persona con respeto y compasión se fortalece su sensación de valía personal y confianza en si misma.

#### *Disolución de los Celos o la Envidia en la Conciencia del Logro*

(1) A continuación, nos enfocamos en alguien que nos haya provocado celos ahora o en el pasado. Por ejemplo consideren al nuevo novio o novia de nuestra pareja pasada. Sentimos como si fuéramos un “yo” concreto que inherentemente merece volver a tener a nuestra antigua pareja y dicha persona en un “tú” concreto que inherentemente no merece tener el honor de su compañía. Lamentamos el dolor que nuestros celos provoca. Cuando relajamos la tensión de nuestra amargura, descubrimos que la subyace una conciencia de lo que se ha logrado. Vemos que la persona ha logrado tener a nuestro antiguo novio o novia como su pareja. Nuestra sobriedad emocional nos permite ver los puntos fuertes y débiles de nuestra pareja previa, más objetivamente, con la conciencia de la realidad cual espejo. Al apreciar

con lo que tiene que tratar la persona que nos provoca celos, sabemos como relacionarnos sensiblemente.

Al escoger a alguien que tiene envidia de lo que hemos logrado, desarmamos cualquier sentimiento de enojo o culpa que podamos tener. Por ejemplo, podemos sentir que somos un “yo” concreto que inherentemente merece lo que ha recibido y que la persona es un “tu” concreto que inherentemente no merece lo mismo. Al tratar de relajarnos nos hacemos concientes de que simplemente hemos logrado lo que tenemos a través de la causa y el efecto. Esto nos permite desear compasivamente que esta persona puede encontrar las causas para lograr lo mismo.

(2) Consideramos a continuación alguien hacia quien sentimos o hayamos sentido que es más merecedor que nosotros de lo que tenemos. Por ejemplo, podemos haber nacido en una familia rica, e incómodos con nuestra vida privilegiada, sentir que un indigente la merece más que nosotros mismos. Sin embargo el prodigar a la persona con regalos no ganados, no le enseñará nunca el valor del trabajo. La persona se vuelve dependiente y floja y ahora lo lamentamos.

La visión dualista que alimentó nuestro auto-menosprecio y culpa fué la de que somos un “yo” aparentemente concreto no merecedor y que la persona es un “tu” aparentemente concreto más merecedora. Al relajar la tensión de esta visión, nos asentamos en la conciencia del logro, entendiendo que la otra persona no se ha ganado o logrado lo que nosotros tenemos. Una mente no apasionada nos permite reflexionar que de acuerdo a la ley del karma, todo lo que nos sucede, es el resultado de nuestras acciones pasadas. Si no hemos hecho nada que de manera obvia nos garantice lo que tenemos, debimos haber hecho algo positivo en vidas anteriores, lo que ha traído hoy dicha ganancia. El estar en paz con nuestra situación nos permite usar lo que tenemos para prestar oportunidades a otros para que logren lo mismo para ellos.

Por último, pensamos en alguien que siente que somos más merecedores nosotros que ellos de lo que ellos tienen. Podemos sentirnos disgustados ante la baja estima de la persona o bien aprovechar la oportunidad y desear el tomar ventaja de la incomodidad de la persona ante su fortuna. Nuestra visión dualista puede ser la de un “yo” ofendido aparentemente concreto siendo explotado por un “tú” absurdo aparentemente concreto que trata de aliviar sus sentimientos de culpa. El relajar nuestra confusión nos deja con la conciencia del logro. Estamos concientes que la persona ha obtenida lo que tiene y que podemos recibir una parte de eso. Tratamos de sentir compasión por la persona cuya caridad esta motivada únicamente por sentimientos de culpa.

#### *Disolución del Enojo en la Conciencia de la Realidad cual Espejo*

(1) Luego enfocamos nuestra atención en alguien con quien hemos estado enojados. Podemos escoger hasta una figura política cuyo manejo de los asuntos públicos nos enoje. Nuestra ira causa escenas terribles que perturban a los que nos rodean y ahora lo lamentamos. Al pensar en la persona o ver su retrato nos hace sentir de manera moralista como a un “yo” aparentemente concreto y oprimido enfrentándose a los ataques de un “tú” terrible aparentemente concreto. Cuando tratamos de relajar el tenso impulso de destruir lo que nos disgusta, descubrimos la conciencia cual espejo. Meramente estamos tomando información sobre cómo está actuando la persona. También descubrimos la conciencia de la realidad de la situación, diferenciamos que la persona está actuando de esta manera y no de ésta otra. Este



entendimiento nos provee de la calma necesaria para ver que aunque la persona esté actuando terriblemente en este momento, puede cambiar. Esto nos permite responder más apropiadamente.

Al voltear nuestra atención a alguien que está enojado con nosotros, desarmamos cualquier sentimiento dualista de rechazo o coraje hacia las acusaciones de la persona, tales como “Cómo te *atreves* a acusarme”. El alimentar nuestros sentimientos es creer en el mito de un “yo” inocente aparentemente concreto y un “tú” culpable aparentemente concreto. Al tratar de relajarnos nos quedamos con la conciencia cual espejo de lo que hemos hecho y la conciencia de la realidad para ver su conveniencia. Si lo que hicimos fue incorrecto, tratamos de imaginarnos pidiendo disculpas calmadamente. Si teníamos la razón, tratamos de imaginarnos no sentirnos amenazados. En cada caso, tratamos de sentir compasión por la persona que obviamente se siente fatal al mismo tiempo de estar enojada.

(2) A continuación, escogemos a alguien que nos ha maltratado. Con baja auto-estima, nos culpamos a nosotros mismos y silenciosamente dirigimos nuestro enojo hacia adentro. Más tarde, nuestros sentimientos reprimidos pueden haberse manifestado en un llanto histérico o en una conducta auto-destructiva. La persona pudo no haber entendido nuestra conducta y haberse sentido impotente y consternado. Hasta pudo habernos reprochado y dicho que nos dejáramos de estupideces. Lamentamos la frustración y la pena que nuestra ira acumulada nos ha causado a ambos. Al relajar nuestro enojo auto-recriminador, tratamos de soltar el sentimiento dualista de un “yo” culpable aparentemente concreto y un “tú” aparentemente concreto que me puede abandonar si digo algo sobre el incidente. Al desarmarlo así encontramos la conciencia cual espejo de lo que pasó entre nosotros y la conciencia de la realidad de que fue de esta manera y no de otra. La calma y claridad que concede este descubrimiento nos permite dejar de morar en la culpa y buscar una solución.

Luego, consideramos a alguien que teme protestar cuando decimos o hacemos algo hiriente, y en su lugar dirige el enojo hacia dentro. Tratamos de relajar nuestro sentimiento de exasperación dualista de un “yo” frustrado aparentemente concreto, que está poniendo todo de su parte y un “tú” imposible, aparentemente concreto, que no coopera. Con la conciencia cual espejo, vemos nuestro comportamiento y la reacción de la persona. La conciencia de la realidad revela que la relación es dolorosa para ambos y no sólo para nosotros. El comprender la angustia emocional de la persona nos da la paciencia y la compasión para manejar la situación de una manera más amable y sensible.

#### *Disolución de la Preocupación en la Conciencia Individualizadora y el Interés Sincero*

A continuación vemos la foto o pensamos en una persona por la que obsesivamente nos preocupamos o lo hicimos en el pasado. Aceptando la incomodidad que le causamos, nos lamentamos. Al notar el sentimiento dualista de un “yo” indefenso aparentemente concreto enfrentándose a un “tú” aparentemente concreto que está fuera de mi control, lo tratamos de desarmar. Al relajar nuestra tensión nos quedamos con la conciencia individualizadora de la persona y con un interés sincero hacia la misma. Más calmados, tratamos de imaginar qué podemos hacer para ayudar; si hay algo que hacer, tratamos de imaginarnos simplemente haciéndolo.

Enfocándonos en alguien que constantemente se preocupa por nosotros, tratamos de desarmar nuestros sentimientos hipersensibles de un “yo” sofocado aparentemente concreto por un “tú” sofocante aparentemente concreto. Al relajar nuestra tensión paranoica, encontramos la

conciencia individualizadora de la persona y su interés por nosotros. Concientes del dolor que el comportamiento de dicha persona nos causa, tratamos de apreciar el sufrimiento que también ella experimenta. Compasivamente, tratamos de dirigir nuestro interés hacia la persona, con el deseo de que se libere de este sufrimiento y de la preocupación que le causa.

#### *Disolución de la Queja en la Conciencia Ejecutora de la Realidad*

Finalmente, escogemos a alguien que nos pidió u ordenó hacer algo que no deseábamos hacer. Insensibles a otros, exasperamos a todos a nuestro alrededor con nuestras quejas. Arrepintiéndonos de esto ahora, tratamos de notar las apariencias dualistas y triplistas que alimentan esta agitación. Arrogantes e iracundos nos sentíamos como un “yo” concreto que inherentemente era demasiado bueno para llevar a cabo dicha tarea o para ser mandado. La tarea aparecía ser instintivamente degradante y la persona que nos pedía hacerla parecía como un “tú” concreto que trataba de robarnos nuestra independencia y dignidad. Si dicha persona nos volvía a recordar la tarea por hacer, nos poníamos aún más furiosos, pensando que no confiaba en nuestra intención de llevarla a cabo o en nuestra habilidad para hacerla.

Tratamos de soltar nuestra creencia en esta visión paranoica. Entre más nos relajamos, mayor tensión soltamos. Nuestra conciencia del logro se ha estado enfocando en lo que se necesita hacer, y nuestra conciencia de la realidad ha trabajado con nuestra habilidad para llevar a cabo la tarea y con lo apropiado de hacerla. Más calmados, nos imaginamos decidiendo qué hacer, y sin importar lo que elijamos, tratamos de sentir compasión por la persona que necesita la tarea hecha.

Luego, dirigimos nuestra atención a alguien que se quejó por algo que le pedimos hacer. Al desarmar nuestra respuesta exagerada de enojo a un “tú” aparentemente retador confrontando a un “yo” inocente, aparentemente concreto, tratamos de relajarnos. Al ver lo que necesita ejecutarse, tratamos de imaginarnos evaluando calmadamente si la persona lo puede hacer o si sería más apropiado o menos molestia si lo hiciéramos nosotros mismos. Tratamos de sentir compasión por la persona que se ha molestado tanto frente a esta tarea.

#### *El Trascender la Soledad y Resolver los Conflictos*

Durante la segunda fase del ejercicio, nos sentamos en círculo, creamos una actitud tranquila y considerada y luego nos enfocamos en los otros miembros del grupo. Ya que no necesariamente sentimos emociones perturbadas hacia estas personas, podemos trabajar con el sentimiento de soledad. Aún si en este momento no nos sentimos solos, casi todo mundo se ha sentido solo alguna vez.

Comenzamos por recordar el sentimiento de soledad y luego miramos a las personas en el círculo. Cuando nos encontramos obsesionados con el sentir lástima por nosotros mismos, estamos atrapados en las apariencias dualistas de nosotros como un “yo” aparentemente concreto, inherentemente solo y de esta gente como un “tú” aparentemente concreto, inalcanzable y distante. Ingenuamente nos cerramos ante cualquier contacto. Al tratar de soltar nuestra tensión nos permite echar mano de nuestra conciencia cual espejo. Con ella, tratamos de tomar información sobre la persona. Es más, con la conciencia de la realidad, tratamos de ver que cada una de estas personas, con el esfuerzo apropiado por nuestra parte, podría convertirse en nuestro amigo. Esta visión ayuda a disipar nuestros temores.

A continuación tratamos de notar como la soledad pinta nuestra experiencia de ver a estas personas. Al hacernos sentir mejores o peores que ellos, nos aleja. El sentir quizá que no son

lo suficientemente buenos para nosotros, no queremos abrirnos y compartir nuestros sentimientos o pensamientos amistosamente. O quizá al sentir lo opuesto, que nosotros no somos lo suficientemente buenos para ellos, tememos al rechazo. Ahora, tratamos renunciar a nuestras fantasías paranoicas, y de descubrir la conciencia igualadora que las subyace. Hemos estado considerando a estas personas y a nosotros mismos en el mismo momento. Al apreciar la conexión que esto crea automáticamente, tratamos de extender hasta ellas nuestra calidez natural .

Hasta ahora, es posible que hayamos esperado la llegada de alguien especial. Aferrados al sueño del amigo ideal, pudimos haber anhelado que dicha persona pusiera fin a nuestra soledad, mientras mirábamos a las personas en el círculo. El darnos cuenta que nadie puede cumplir con tan alto ideal, nos ayuda a soltar nuestra fantasía. Esto nos abre a la experiencia del momento, o sea, el ver a cada persona del círculo con la conciencia de su individualidad. Al tratar de hacer esto ahora, entendemos que cada quien tiene tanto puntos fuertes como puntos débiles. Cuando aceptamos este hecho, podemos comenzar a formar amistades realistas.

Es posible que hayamos envidiado a otros por tener amigos cercanos. Es más, antes de comenzar la sesión, es posible que hayamos notado a alguien en el grupo que haya despertado nuestro interés y expectativas y sentíamos celos al verlo bromear con otros. Al tratar de relajarnos nos encontramos con la conciencia del logro. Miramos ahora a las personas en el círculo con la conciencia de que para formar una amistad necesitamos también acercarnos a las personas y hablarles.

Es posible que hayan fracasado algunas de nuestras amistades previas. También es posible que nos sintamos amargados o que culpemos con enojo a otros de haber sido crueles. El tratar de relajar nuestros sentimientos dualistas de opresor y víctima nos deja con la conciencia cual espejo de lo que sucedió. Más adelante, con la conciencia de la realidad, simplemente vemos que nuestras amistades previas se comportaron de maneras inaceptables y no como hubiéramos preferido que lo hicieran. Esto no significa que todas las amistades inherentemente se vuelvan amargas o que inevitablemente todos nos vayan a herir. Al caer en cuenta de esto, tratamos de ver a cada persona del círculo con apertura y sin preconcepciones.

Es posible que hayamos estado preocupados por caerle mal a otros. El tratar de soltar nuestra ansiedad nos deja mirando a cada persona como a un individuo, con interés en cómo nos responderá cada uno de ellos . Nuestro deseo es que la persona sea feliz con nosotros. Al reconocer que este deseo de que alguien sea feliz es el deseo del amor, tratamos de fortalecer nuestro interés amoroso. El amor abre la puerta a hacer amistades.

Es posible que nos hayamos quejado de soledad o de haber tenido que unirnos a un grupo para conocer gente. Al tratar de relajar nuestro sentimiento de lástima hacia nosotros mismos, nos encontramos mirando a cada persona del círculo meramente con la conciencia de lo que hemos hecho. Para conocer a estas personas, tuvimos que venir aquí, Felices ante la oportunidad que hoy tenemos de hacer amigos, tratamos de mirar a cada persona con aprecio y gratitud de que ellos también vinieron.

Para la resolución de conflictos es útil seguir un método similar, especialmente si ambas partes están de acuerdo en probar el mismo camino. Necesitamos cambiar de la ingenuidad de mente estrecha ante la posición del otro, a la conciencia de la realidad cual espejo. Al

soltar nuestra arrogancia, necesitamos vernos unos a otros como iguales y las posturas de uno y otro como igual de válidas. Sin aferrarnos a cómo nos gustaría que las cosas fueran idealmente, necesitamos usar la conciencia de la individualidad para evaluar los puntos específicos de la situación. Sin envidia si el otro obtiene la razón en algunos puntos, necesitamos negociar con la conciencia del logro.

Lo más importante es que soltemos nuestro enojo. Con la conciencia de la realidad cual espejo, necesitamos ver nuestras diferencias objetivamente. Esto nos permite resolverlas sin censura. En lugar de preocuparnos de cómo responderá el otro, necesitamos interesarnos en que el otro esté contento con nuestras propuestas, por lo que necesitamos que éstas sean razonables. Adicionalmente, en lugar de quejarnos si la otra persona se opone a algunos de nuestros puntos, necesitamos ver qué se tiene que hacer para lograr nuestro objetivo. Si tenemos un conflicto con alguien del grupo, podemos sentarnos en privado con la persona y usar este camino para tratar de resolverlo.

### *Desalojo de una Baja Auto-estima*

Practicamos la tercera fase del ejercicio, enfocándonos en las emociones perturbadas que podamos tener hacia nosotros mismos. Estas emociones generalmente surgen en asociación a la baja auto-estima. Después de crear una actitud mental tranquila y de interés, nos miramos al espejo. Tratamos de relajar la ingenuidad de mente estrecha que podamos tener al no querer aceptar, por ejemplo, que estamos viejos o gordos. Para ayudarnos a hacer esto, necesitamos soltar nuestros juicios de valor y preconcepciones de cómo nos deberíamos ver. El método de respiración de soltar y las imágenes de escribir en el agua y de la ola en el océano también pueden ser de utilidad para esto. Ya que necesitamos ser especialmente bondadosos con nosotros mismos, podemos intensificar nuestra generación inicial de interés con la siguiente línea de razonamiento:

- Soy un ser humano y tengo sentimientos, como todos los demás.
- El interés y trato que tengo hacia a mi mismo afectan mis sentimientos, de la misma manera que el trato e interés que otros tienen hacia mí también los afectan.
- Por lo tanto, así como espero que otros se interesen por mi y por mis sentimientos en nuestra interacción, me intereso en mi mismo. Me intereso en mis sentimientos. Me intereso en mis sentimientos hacia mi mismo.

Con la conciencia de la realidad cual espejo, tratamos de mirar objetivamente lo que vemos. Al identificarnos con un “yo” más joven y delgado, podemos ser demasiado orgullosos para admitir que ya no nos vemos así. Al relajar nuestra arrogancia tratamos de vernos ahora con la conciencia de las igualdades. Vemos que delgados o gordos, jóvenes o viejos, cada apariencia es igualmente “yo”.

Podemos estar atados a la imagen de un peso y un color de pelo ideales, que están fuera del momento actual y de la realidad. Al soltar nuestro apego a este ideal, tratamos de mirar con la conciencia de individualidad de cómo somos en esta etapa de nuestra vida. Podemos sentir envidia a cómo nos vimos y sentimos cuando éramos más jóvenes. Al soltar nuestra envidia, tratamos de mirarnos con la conciencia del logro. Obtuvimos nuestra apariencia y nivel de energía anteriores por ser jóvenes, esos tiempos ya pasaron, ahora, sólo podemos lograr lo que es realista para nuestra edad. Podemos estar enojados con nosotros mismos por haber subido tanto de peso, pero al darnos cuenta de que esto no ayuda, tratamos de soltar nuestro enojo. Con la conciencia de la realidad cual espejo, vemos simplemente que somos viejos, no

jóvenes, y gordos, no delgados. El ver los hechos nos permite manejarlos más sobria y sensiblemente.

Si estamos exageradamente preocupados por nuestra apariencia, tratamos de relajarnos y vernos con el interés sincero que subyace a nuestra tensión. Al aceptar la situación específica para nuestra edad, nos fijamos objetivos razonables para bajar de peso. Si nos quejamos frecuentemente por tener que estar a dieta, tratamos de ver con sobriedad lo que tenemos que hacer para lograr nuestro objetivo y simplemente tratamos de hacerlo.

Repetimos el ejercicio sin espejo y sólo trabajando con los sentimientos perturbados hacia nosotros mismos. Finalmente trabajamos con nuestras reacciones emocionales perturbadoras a hacia la serie de fotos de nuestro pasado.

### **Epílogo**

El desarrollo de una sensibilidad equilibrada es un proceso orgánico. Aunque los dieciocho ejercicios se van sumando al proceso uno a por uno, van construyendo una red orgánica en la que cada ejercicio se interconecta con todos los demás. A medida que la red crece, funciona de madera más madura. La experiencia e intuiciones profundas que se obtienen a lo largo del camino se refuerzan unas a las otras a medida que las incorporamos en nuestras vidas. La integración del proceso expande aún más nuestra red innata de potenciales positivos y de conciencias profundas. El hacer uso de estas redes fortalecidas nos permite actuar de manera más equilibrada en nuestras vidas.

Ya que los factores que afectan cualquier situación son casi infinitos, una sensibilidad equilibrada total solamente llega con la obtención de una red de conciencias profundas que lo comprenden todo. En otras palabras, sólo llega con la obtención de la budeidad. Sin embargo, este hecho no debe desanimarnos. Aunque durante nuestro entrenamiento inevitablemente continuarán surgiendo los momentos insensibles o exageradamente emocionales, con una motivación sincera y un esfuerzo sostenido, veremos que un patrón de progreso comienza a emerger. Nuestro corazón y nuestra mente, son totalmente capaces de ser equilibrados en su sensibilidad. Con cualquier progreso que hagamos hacia el entendimiento de sus potenciales, queda más que compensado el arduo trabajo invertido. No sólo nosotros mismos nos beneficiaremos de nuestro esfuerzo sino que también todos aquellos con quienes tengamos alguna relación cosecharán los frutos.

## **Bibliografía**

### **Principales Fuentes Tibetanas, Sánscritas y Pali, Consultadas**

Akya Yongdzin *Blo-rigs-kyi sdom- tshig blang-dor gsal-ba'i me-long* (Compendio de Maneras de Conocer: Un Espejo para Aclarar lo Que Hay Que Adoptar y lo Que Hay Que Descartar).

Anuruddha. *Abhidhammattha Sangaha* (Un Texto con Todo Incluido de Puntos de Tems Especiales del Conocimiento)

Asanga. *Abhidharmasamuccaya* (Antología de Tems Especiales del Conocimiento).

Buddhaghosa. *Visuddhimagga* (El Sendero de la Purificación)

Chandrakirti. *Madhyamakavatara* (Un Suplemento a [“Las Estrofas Raíz en] el Camino Medio” de Nagaryuna).

Chekawa (dGe-bshes ‘Chad-kha-ba). *Blo-sbyong don-bdun-ma* (Una Limpieza de Actitudes en Siete Puntos).

Jetsunpa (rJe-btsun Chos-kyi rgyal-mtshan). *Rigs-kyi spyi-don* (El Significado General de los Razgos Familiares) de *bsTan-bcos mngon-par rtogs-pa’i rgyan ’grel-ba-dang bcas-pa’i rnam-bshad rnam-pa gnyis-kyi dka’-ba’i gnad gsal-bar byed-pa’i legs-bshad skal-bzang klu-dbang-gi rol-mtsho* (Un Océano de Juego del Afortunado Rey Naga: Una Explicación Aclarando los Puntos Difíciles del Segundo Tema de “El Tratado : Filigrana de Realizaciones” [de Maitreya] [*Abhisamayalamkara shastra*] y su Comentario [por Haribhadra]).

Third Karmapa (Kar-ma-pa Rang-byung rdo-rje). *De-bzhin gshegs-pa’i snying-po bstan-pa’i bstan-bcos* (Un Tratado Indicando los Factores Escenciales Que Permiten un Auténtico Progreso).

Eighth Karmapa (Kar-ma Mi-bskyod rdo-rje). *dBu-ma gzhan-stong smra-ba’i srol legs-par phye-ba’i sgron-me* (Una Lámpara para abrir la Tradición Madhyamaka del Otro Vacío).

Ninth Karmapa (Kar-ma dBang-phyug rdo-rje). *Phyag-chen ma-rig mun-sel* (Mahamudra Eliminación de la Oscuridad de la Ignorancia).

Kaydrub Norzang-gyatso (mKhas-grub Nor-bzang rgya-mtsho). *Phyi-nang-gzhan-gsum gsal-bar byed-pa dri-med ’od-kyi rgyan* (Ornamento para la Luz Inmaculada, Aclarando lo Interno, lo Externo y lo Alterno [Kalachakras]).

Kongtrul (’Jam-mgon Kong-sprul Blo-gros mtha’-yas). *De-bzhin gshegs-pa’i snying-po bstan-pa’i bstan-bcos-kyi rnam-’grel rang-byung dgongs-gsal* (Aclarando las Intensiones de [el Tercer Karmapa] Rangchung [dorje]: Un comentario sobre “Un Tratado Indicando los Factores Escenciales Que Permiten el Auténtico Progreso”).

Longchenpa (Klong-chen Rab-’byams-pa Dri-med ’od-zer). *Chos-bzhi rin-chen ’phreng-ba* (La Preciosa Guirnalda de Cuatro Temas).

Maitreya (Maitreya, Byams-pa). *Mahayanottaratantrashastra* (Theg-pa chen-po rgyud bla-ma bstan-bcos; El Arroyo Eterno Más Distante: Un Tratado Mahayana).

Mipam (’Ju Mi-pham ’Jam-dbyangs nam-rgyal rgya-mtsho). *bDe-gshegs snying-po’i stong-thun chen-mo seng-ge’i nga-ro* (El Rugido del León: Una Gran [Colección de] Miles de Puntos Concernientes a los Factores Escenciales Que Permiten el Progreso Gozoso).

Pabongka (Pha-bong-kha Byams-pa bstan-’dzin ’phrin-las rgya-mtsho). *rNam-grol lag-bcangs* (Un Regalo Personal para Ser Ulteriormente Liberado).

First Panchen Lama (Pan-chen Blo-bzang chos-kyi rgyal-mtshan). *dGe-ldan bka'-brgyud rin-po-che'i phyag-chen rtsa-ba rgyal-ba'i gzhung-lam* (Un Texto Raíz para la Preciada Tradición Gelug/Kagyú del Mahamudra: El Camino Principal de los Triunfadores).

Shakya Chogden (gSer-mdog Pan-chen Shakya mchog-ldan). *Shing-rta'i srol-chen gnyis-las 'byung-ba'i dbu-ma chen-po'i lugs-gnyis rnam-par dbye-ba* (Diferenciación de las Dos Tradiciones de la Gran Mahamadhya-maka Derivada de los Dos Grandes Predecesores).

Shantideva. *Bodhisattvacaryavatara* (Byang-chub sems-pa'i spyod-pa-la 'jug-pa; Ocupándose en las Acciones de un Bodhisattva).

Tsongkapa (Tsong-kha-pa Blo-bzang grags-pa). *Lam-rim chen-mo* (Una Gran Presentación de las Etapas Graduales del Camino).

Vasubandhu. *Abhidharmakosha* (Chos mngon-pa'i mdzod; Un Tesoro de la Casa de Temas Especiales del Conocimiento).

\_\_\_\_\_. *Abhidharmakoshabhashya* (Chos-mngon-pa'i mdzod-kyi rang-'grel; Un Auto-comentario sobre "Un Tesoro de la Casa de Temas Especiales del Conocimiento").

### **Recommended Reading**

Akya Yongdzin. *A Compendium of Ways of Knowing*, con el comentario de Geshe Ngawang Dhargyey (Traductores y editores: Alexander Berzin y Sharpa Tulku). Dharamsala: Library of Tibetan Works & Archives, 1977.

Berzin, Alexander. *Fünf Weisheiten: im Aryatara Institut e. V., München (1993)*. Munich: Aryatara Institut, 1994.

\_\_\_\_\_. *Taking the Kalachakra Initiation*. Ithaca: Snow Lion, 1997.

Buddhaghosa. *The Path of Purification*, 2 vols. (Bhikkhu Nyanamoli, trans.). Berkeley: Shambhala, 1976.

Chodron, Thubten. *Open Heart, Clear Mind*. Ithaca: Snow Lion, 1990.

The Dalai Lama. *Kindness, Clarity, and Insight* (Traductores y editores: Jeffrey Hopkins and Elizabeth Napper.). Ithaca: Snow Lion, 1984.

\_\_\_\_\_. *The World of Tibetan Buddhism: An Overview of Its Philosophy and Practice* (Geshe Thupten Jinpa, trans. and ed.). Boston: Wisdom, 1995.

The Dalai Lama and Berzin, Alexander. *The Gelug/Kagyú Tradition of Mahamudra* (Traductor y editor: Alexander Berzin). Ithaca: Snow Lion, 1997.

Deshung Rinpoche. *The Three Levels of Spiritual Perception* (Traductor: Jared Rhoton ). Boston: Wisdom, 1995.

Dhargyey, Geshe Ngawang. *An Anthology of Well-spoken Advice*, vol. 1 (Traductores y editores: Alexander Berzin y Sharpa Tulku ). Dharamsala: Library of Tibetan Works & Archives, 1984.

Jamgon Kongtrul. *The Great Path of Awakening: A Commentary on the Mahayana Teaching "Seven Points for Training the Mind"* (Traductor: Ken McLeod). Boston: Shambhala, 1987.

Karmapa IX. *Mahamudra Eliminating the Darkness of Ignorance*, con el comentario de Beru Khyentse Rinpoche (Traductor y editor: Alexander Berzin ). Dharamsala: Library of Tibetan Works & Archives, 1978.

Lati Rinpoche. *Mind in Tibetan Buddhism* (Traductora y editora: Elizabeth Napper). Ithaca: Snow Lion, 1980.

La Vallée Poussin, Louis de (traducción). *L'Abhidharmakośa de Vasubandhu*, 6 vols. Brussels: Institut Belge des Hautes Études Chinoises, 1971.

Loden, Geshe Acharya Thubten. *The Fundamental Potential for Enlightenment in Tibetan Buddhism*. Melbourne: Tushita, 1996.

Longchenpa. *Dzog-chen: The Four-themed Precious Garland*, con el comentario de Dudjom Rinpoche y Beru Khyentse Rinpoche (Traductores: Alexander Berzin y Matthew Kapstein). Dharamsala: Library of Tibetan Works & Archives, 1979.

McDonald, Kathleen. *How to Meditate: A Practical Guide*. London: Wisdom, 1984.

Newland, Guy. *Compassion: A Tibetan Analysis*. London: Wisdom, 1984.

Pabongka Rinpoche. *Liberation in the Palm of Your Hand* (Traductor: Michael Richards). Boston: Wisdom, 1991.

Rabten, Geshe. *Mind and Its Functions* (Traductor: Stephen Batchelor). Mt. Pèlerin: Tharpa Choeling, 1978.

Rahula, Walpola (traducción). *Le Compendium de la super-doctrine (philosophie) (Abhidharmasamuccaya) d'Asanga*. Paris: École française d'extrême-orient, 1971.

Shantideva. *A Guide to the Bodhisattva Way of Life*. (Traductores: Vesna A. Wallace y B. Alan Wallace). Ithaca: Snow Lion, 1997.

Thrangu Rinpoche. *The Uttara Tantra: A Treatise on Buddha Nature, A Commentary on the Uttara Tantra Shastra of Asanga* (Traductores Ken y Katia Holmes). Delhi: Sri Satguru, 1994.



# **EL LIBRO DE TRABAJO DE LA SENSIBILIDAD:**

## **Materiales de Entrenamiento para el *Desarrollo de una Sensibilidad Equilibrada***

Alexander Berzin

### Contenido

Prefacio

#### **PRIMERA PARTE: ESQUEMA PARA LOS EJERCICIOS BÁSICOS**

Estructura General para Cada Sesión de Entrenamiento.

Ejercicio 1: Identificación de los Desequilibrios en la Sensibilidad

Ejercicio 2: Aquietar la Mente y Generar una Actitud Considerada

Ejercicio 3: Imaginemos la Sensibilidad Ideal

Ejercicio 4: Afirmación y Acceso a Nuestras Habilidades Naturales

Ejercicio 5: Resolución de Detener el Comportamiento Destructivo

Ejercicio 6: Combinación de Calidez y Comprensión

Ejercicio 7: Transferencia del Foco de la Mente y de Nosotros Mismos a la  
Actividad Mental

Ejercicio 8: Apreciación de la Naturaleza de Luz Clara de la Actividad Mental

Ejercicio 9: Acceso a los Talentos Naturales de Nuestra Mente y Corazón

Ejercicio 10: Aplicación de los Cinco Tipos de Conciencia Profunda

Ejercicio 11: Validación de las Apariencias que Percibimos

Ejercicio 12: Visualización de los Cambios en la Vida

Ejercicio 13: Análisis de las Experiencias en Partes y Causas

Ejercicio 14: Visión de las Experiencias como Olas en el Océano

Ejercicio 15: Combinación de Compasión con Desarme

Ejercicio 16: Ajuste de Nuestros Factores Mentales Innatos

Ejercicio 17: Aceptación del Sufrimiento y Donación de Felicidad

Ejercicio 18: Toma de Decisiones Sensibles

#### **TERCERA PARTE: ESQUEMA PARA LOS EJERCICIOS AVANZADOS**

Ejercicio 19: Identificación de los Síndromes del Apego a las Funciones Naturales de la  
Mente en Busca de Seguridad

Ejercicio 20: Relajación de las Apariencias Triplistas de las Funciones Naturales de la Mente

Ejercicio 21: Anulación de la Incomodidad a las Ocho Cosas Transitorias en la Vida

Ejercicio 22: Disolución de las Emociones Perturbadas en las Conciencias Profundas  
Fundamentales

## Prefacio

Muchas personas sufren de sensibilidad desequilibrada. Ya sea que son insensibles hacia ellos mismos o a otros o que son hipersensibles y reaccionan exageradamente. Aún más, en respuesta a otros, pueden perder de vista el efecto que pueden causar en ellos. Pueden estar fuera de contacto con sus sentimientos o abrumados por sus emociones. El paso acelerado y las tensiones asociadas con la vida moderna, agravan su desequilibrio. Muchas personas tienen dificultad en manejar esto.

En 1998, la editorial Snow Lion publicó mi libro *Developing Balanced Sensitivity: Practical Buddhist Exercises for Daily Life* (Desarrollo de una Sensibilidad Equilibrada: Ejercicios Prácticos de Budismo para la Vida Cotidiana). Este libro de texto presenta un curso de entrenamiento para ayudar a tratar este tipo de problemas de sensibilidad. Comprende veintidós ejercicios, el curso se ajusta tanto a talleres guiados como a la práctica en casa. Está diseñado para personas con cualquier antecedente, este programa es particularmente útil para aquellas personas en profesiones de ayuda o de enseñanza. También está dirigido a los budistas modernos que han alcanzado cierto nivel en su práctica. Dichas personas a menudo aprecian el material fresco que los ayude a integrar más la meditación y el estudio a su vida cotidiana.

En los talleres de sensibilidad que he dirigido alrededor del mundo, me he percatado de la necesidad de material suplementario de entrenamiento. Como ayuda para seguir los ejercicios, particularmente cuando se practica en casa, las personas han encontrado que es útil el tener frente a ellas un esquema escrito que las guíe paso a paso durante la sesión de entrenamiento. He preparado este libro de trabajo para satisfacer esa necesidad. Para obtener un beneficio óptimo, las personas que se entrenan necesitan familiarizarse con las explicaciones y las instrucciones completas del libro de texto, antes de comenzar con los ejercicios por primera vez.

Adicionalmente, he notado la utilidad de dividir el programa de entrenamiento en dos cursos: básico y avanzado. Por lo tanto extraí cuatro ejercicios de la primera edición del libro de texto y los he anexado al libro de trabajo para la práctica avanzada.

Deseo agradecer a la Fundación Familia Kapor por proveer los fondos necesarios para la preparación de este trabajo. También estoy profundamente agradecido con Cate Hunter por su estímulo durante todo el proyecto.

Alexander Berzin  
Berlín, Alemania  
14 de julio de 1999

## PRIMERA PARTE

# Esquema para los Ejercicios Básicos

### **Estructura General Para Cada Sesión de Entrenamiento**

#### I. Procedimiento inicial para cada sesión de entrenamiento

- Alejamos la atención de las actividades previas. . .
  - Respiramos normalmente por la nariz, ni muy rápido ni muy lento, ni muy profundo ni muy superficial y sin retener la respiración.
  - Contamos como uno, al ciclo de: exhalación, un silencioso periodo de descanso e inhalación.
  - Contamos once ciclos de respiración, dos veces.
- Reafirmamos la motivación.
  - Deseamos alcanzar una sensibilidad equilibrada para ser capaces de usar nuestros potenciales en beneficio de todos, incluso de nosotros mismos.
  - Sentimos cómo se eleva nuestra energía y apunta hacia este objetivo.
- Tomamos la decisión consciente de concentrarnos. . .
  - Si divaga nuestra atención la traeremos de vuelta.
  - Si sentimos pesadez o sueño, nos despertaremos.
  - Imaginamos que ajustamos el foco fino del lente de nuestra mente para que nuestro estado mental sea agudo y fresco.
  - Ajustamos la postura sentándonos con la espalda recta.
- Modulamos nuestro nivel de energía. . .
  - Para elevar la energía si tenemos sueño, nos enfocamos en el entrecejo, levantando la mirada sin levantar la cabeza.
  - Para estabilizar y aterrizar la energía, si estamos nerviosos o tensos, nos enfocamos en el ombligo con la mirada hacia abajo, la cabeza erguida y sosteniendo suavemente la respiración.

#### II. Procedimiento para cada parte de los ejercicios

- Con la vista baja o los ojos cerrados, silenciamos nuestra mente enfocándonos en la sensación del aire entrando y saliendo de las fosas nasales.
- Generamos o recordamos ciertas actitudes o sentimientos hacia alguien.
- Los dirigimos hacia la persona y la consideramos con dichos sentimientos o actitudes.
- Con la vista baja o los ojos cerrados una vez más, permitimos que la experiencia profundice en nosotros enfocándonos en la sensación obtenida por el ejercicio.
- Recuperamos la compostura enfocándonos nuevamente en la sensación del aliento entrando y saliendo de las fosas nasales.

#### III. Procedimientos para concluir cada sesión de entrenamiento.

- Deseamos que la energía positiva de cualquier intuición profunda o experiencia que hayamos obtenido se sume a nuestra red de experiencias positivas.
- Deseamos que esta red se expanda y profundice para que alcancemos una sensibilidad equilibrada y así seamos de mayor beneficio para nosotros mismos y para otros.

- Deseamos que todos puedan obtener una sensibilidad equilibrada.

## Ejercicio 1

### Identificación de los Desequilibrios en la Sensibilidad

#### Procedimiento

- En el caso de sensibilidad equilibrada vs. hipersensibilidad, hacemos una pausa después de cada par de alternativas y consideramos cuál de los ejemplos citados es más típico en nosotros.
- En el caso de formas de insensibilidad, buscamos casos similares a cada ejemplo en nuestra vida.
  - Para la práctica en un taller, escogemos un ejemplo de cada categoría.
  - Para la práctica en casa, escogemos sólo los ejemplos personalmente relevantes.
  - Para una práctica avanzada o exhaustiva, consideramos todos los ejemplos citados.

#### Ejemplos de . . .

##### 1. Sensibilidad equilibrada vs. hipersensibilidad:

- Cuando ponemos atención a una situación
  - ¿Preguntamos a nuestro hijo(a) enfermo(a) cómo se siente o lo(la) importunamos con esta pregunta cada cinco minutos?
  - ¿Cuidamos nuestra salud o somos hipocondríacos?
- Cuando tomamos en cuenta las consecuencias de tus acciones
  - ¿Consideramos la opinión de otros al decidir algo o estamos tan temerosos de su desaprobación que esto nos impide actuar?
  - ¿Tenemos cuidado de ir bien en la escuela o nos preocupamos obsesivamente ante un posible fracaso?
- En nuestras reacciones en general
  - ¿Cambiamos de carril tranquilamente cuando alguien trata de rebasarnos o enfurecemos y pensamos ofensas y obscenidades?
  - ¿Buscamos calmadamente las llaves perdidas o entramos en pánico?
- En nuestras reacciones emocionales
  - ¿Sentimos compasión considerada cuando un ser querido está enojado o nos también nos enojamos?
  - ¿Sentimos tristeza sin desmoronarnos al sufrir una pérdida o nos regodeamos en lástima por nosotros mismos y nos hundimos en depresión?

##### 2. Formas de insensibilidad:

- No notar una situación como . . .
  - No notar que un pariente está enojado.
  - No poner atención al hecho de que nuestra relación de pareja es poco sana.
- No notar la consecuencia de nuestras acciones como . . .
  - No notar que hemos herido los sentimientos de alguien.
  - No notar que la sobrecarga de trabajo es la causa de nuestro estrés.
- Notar pero no actuar como . . .
  - Ver a una persona herida tirada en la calle pero no pararnos a ayudar.

- Notar que estamos fatigados al hacer un trabajo que puede esperar y no tomar un descanso.
- Notar y actuar pero sin sentimientos como. . .
  - Cuidar atentamente a una persona enferma pero sin sentir nada hacia ella.
  - Seguir una dieta especial cuando estamos enfermos, pero sin ser capaces de relacionarnos con nuestro cuerpo o con nuestra enfermedad, distanciándonos emocionalmente de ambos.
- Notando y actuando pero con un juicio desequilibrado en cuanto a qué hacer como . . .
  - Dar a otros lo que nosotros queremos, como seguridad económica; en lugar de darles lo que ellos necesitan, como más comprensión o afecto.
  - Hacer lo que otros quieren que hagamos, como pasar gran parte de tu tiempo con ellos, en lugar de hacer lo que nosotros necesitamos, como tener más tiempo para nosotros mismos.

## **Ejercicio 2**

### **Aquietar la Mente y Generar una Actitud Considerada**

#### **Creemos una Actitud Mental de Silencio**

##### **I. Trabajando con alguien que no está presente:**

1. Mientras miramos las fotos de una revista de: un hombre, una mujer, un niño, una niña y una pareja de ancianos, todos anónimos.
  - Reafirmamos conscientemente la decisión de silenciar nuestra mente.
  - Respiramos normalmente con el ciclo de tres pasos de exhalación, descanso e inhalación.
  - Miramos las fotos, una por una y al exhalar imaginamos que cualquier pensamiento verbal, historia mental, película mental, emociones perturbadas o sensaciones de pesadez que surjan, salen de nosotros con la respiración, ya sea por visualizar el objeto mental como una nube que temporalmente obscurece el claro cielo de nuestra mente o por deshacernos de ella con una representación gráfica.
  - Exhalamos cualquier paranoia sobre distracciones mentales recurrentes y tensión mental que surja como pensamientos, imágenes, o sentimiento perturbados.
  - Mantenemos el foco escuchando al facilitador del grupo decir ocasionalmente la frase clave “soltar” o diciéndolo nosotros en silencio de vez en cuando.
  - Hacemos una pausa breve.
  - Miramos una vez más las fotos, una por una, y sentimos cada palabra de cualquier pensamiento verbal o historia mental que surja como si escribiéramos en agua: surgiendo y desapareciendo simultáneamente.
  - Sentimos cada película mental, emoción perturbada o visión que surja como si se estuviera proyectando una película momentáneamente sobre el agua.
  - Mantenemos el foco, usando la frase clave “escribiendo en el agua”
  - Hacemos una pausa breve.

- Miramos una vez más a las fotos, una por una y aplica primero el procedimiento de soltar para dejar ir cualquier objeto mental ajeno que surja, y luego el método de escribir en el agua, para problemas más persistentes.
  - Si surgen repentinamente emociones reprimidas de tristeza, ansiedad, inseguridad o miedo, sentimos la ola de la emoción pasar como una ola en altamar y luego sentimos que ya pasó.
  - Mantenemos el foco usando las frases clave:
    - “soltar”
    - “escribir en el agua”
    - “ola en altamar”
  - Una vez lograda una actitud mental en silencio, respiramos normalmente mientras vemos las fotos con un objetivo: una mente aceptante.
2. Aplicamos el método combinado de soltar, escribir en el agua y la ola en altamar, mientras nos enfocamos en una foto o en la imagen mental de un mero conocido.
  3. Repetimos el procedimiento mientras nos enfocamos en una foto o en la imagen mental de alguien con quien tengamos o hayamos tenido una relación cálida y amorosa con algunos resentimientos.
  4. Repetimos el procedimiento mientras nos enfocamos en una foto o en la imagen mental de un pariente escandaloso y dominante que se inmiscuye demasiado en nuestra vida, pero que en realidad no nos ha lastimado.

## II. Trabajando con alguien presente:

1. Repetimos el procedimiento mientras nos enfocamos en el facilitador del grupo.

## III. Trabajando con nosotros mismos:

1. Repetimos el procedimiento mientras miramos nuestras manos.
2. Repetimos el procedimiento mientras nos miramos al espejo.
3. Repetimos el procedimiento mientras miramos dos fotografías de nosotros mismo de diferentes periodos de nuestro pasado, una por una.

## **Creación de una Actitud Considerada**

### I. Trabajando con alguien que no está presente:

1. Con una foto o imagen mental de alguien con quien tenemos o hemos tenido una relación amorosa y cálida con algunos rencores involucrados. . .
  - Nos enfocamos en la persona y creamos una actitud mental de silencio usando la aproximación de tres pasos como lo hicimos anteriormente.
  - Vemos a la persona bajo la luz de las siguientes afirmaciones: “Eres un ser humano y tienes sentimientos”
  - “Tal como yo tengo sentimientos”
  - “El estado de ánimo en el que te encuentras afectará nuestra interacción”
  - “De la misma manera que mi estado de ánimo la afectará”
  - “La manera en que te trate o lo que te diga, afectará aún más tus sentimientos”
  - “Por lo tanto, de la misma manera que yo espero me tomes en cuenta y tomes en cuenta mis sentimientos en nuestra interacción. . .”
  - “Yo te tomo en cuenta”
  - “Tomo en cuenta tus sentimientos”

- Generamos y dirigimos a la persona una actitud considerada al repetir después del facilitador del grupo o diciendo en voz alta nosotros mismos las frases clave:
  - “No voy a inventar historias sobre ti”
  - “Eres un ser humano y tienes sentimientos”
  - “Te tomo en cuenta”
  - “Tomo en cuenta tus sentimientos”
- 2. Repetimos el procedimiento al enfocarnos en la foto o en la imagen mental de un mero conocido.
- 3. Repetimos el procedimiento al enfocarnos en fotografías de personas anónimas en una revista .
- 4. Repetimos el procedimiento al enfocarnos en la foto o la imagen mental de un pariente escandaloso y dominante.

## II. Con alguien presente:

1. Repetimos el procedimiento sentados en círculo, enfocándonos en los compañeros, uno por uno, para cada paso.
2. Al estar frente a un compañero, primero con alguien del mismo sexo que nosotros y luego con alguien del género opuesto.
  - Repetimos todo el procedimiento
  - Uno de los dos repite las cuatro frases clave mientras el otro escucha
    - El que habla se enfoca en interesarse en el que escucha.
    - Luego, el que habla se enfoca en sentir que el otro acepta su apertura.
    - El que escucha se enfoca en sentir el interés y la aceptación del que habla.
  - Cambiamos papeles
  - Los compañeros nos alternamos para repetir cada una de las frases clave mientras nos concentramos en ser tanto el receptor como el donador de cada sentimiento.

## III. Con nosotros mismos:

1. Repetimos el procedimiento mirándonos al espejo
  - Substituimos las frases clave con: “Soy un ser humano y tengo sentimientos”
  - “Como todos los demás también los tienen”
  - “La manera en que me relaciono y me trato a mi mismo afecta mis sentimientos”
  - “De la misma manera que la relación y trato de otros afecta lo que siento”
  - “Por lo tanto, de la misma manera que espero que otros me tomen en cuenta y tomen en cuenta mis sentimientos en nuestras interacciones. . .”
  - “Me tomo en cuenta a mi mismo”
  - “Tomo en cuenta mis sentimientos”
  - “Tomo en cuenta mis sentimientos hacia mi”
  - “Tomo en cuenta cómo me trato a mi mismo”
  - Substituimos las frases clave con:
    - “No voy a inventar historias de mi mismo”
    - “Me tomo en cuenta”
    - “Tomo en cuenta mis sentimientos”
    - “Tomo en cuenta mis sentimientos hacia mi”

- “Tomo en cuenta como me trato a mi mismo”.
  - Repetimos las frases clave mientras nos dirigimos una actitud de apertura mirándonos al espejo.
  - Repetimos las frases clave mientras tratamos de sentirnos aceptados y tomados en cuenta por nosotros mismos.
2. Repetimos las frases clave sin espejo
- Dirigimos una actitud de apertura directamente hacia nosotros mismos.
  - Tratamos de sentirnos directamente aceptados y tomados en cuenta por nosotros mismos.
3. Repetimos dos veces el procedimiento usado con las fotos de otras personas mientras miramos dos fotografías nuestras de diferentes periodos de nuestro pasado, una para cada vuelta.
- Substituimos con: “Yo era un ser humano en ese momento y tenía sentimientos”
  - “De la misma manera que los tengo hoy”
  - “El cómo me trataban otros entonces, afectaba esos sentimientos”
  - “Por eso, de la misma manera que esperaba que otros me tomaran en cuenta y tomaran en cuenta mis sentimientos entonces. . .”
  - “Hoy tomo en cuenta a mi “yo” de ese momento”
  - “Tomo en cuenta mis sentimientos en ese momento”
  - “Tomo en cuenta mis sentimientos de hoy hacia mí en ese momento”
  - Substituimos las frases clave con:
    - “No voy a inventar historias de mi mismo en ese momento”
    - “Tomo en cuenta a mi “yo” en ese momento”
    - “Tomo en cuenta mis sentimientos en ese momento”
    - “Tomo en cuenta mis sentimientos de hoy hacia mi en ese momento”
  - Imaginamos que la persona de la foto acepta nuestra apertura y nos agradece que no pensemos mal de ella y que no nos sintamos avergonzados por ella.



## Ejercicio 3

### Imaginémos la Sensibilidad Ideal

#### I. Trabajando con alguien de nuestra vida:

1. Al enfocarnos en una foto o en una imagen mental de alguien con quien tenemos o hemos tenido una relación positiva:
  - Creamos una actitud mental de silencio y de consideración aplicando los tres pasos para callar nuestra mente al mismo tiempo que nos enfocamos en la persona pensando:
    - “Eres un ser humano y tienes sentimientos”
    - “Te tomo en cuenta”
    - “Tomo en cuenta tus sentimientos”
  - Aquietamos la mente de preconcepciones y censuras no verbales soltándolas en la exhalación como si escribiéramos sobre el agua.
  - De manera similar, soltamos cualquier sensación de egoísmo.
  - De manera similar no sentimos paredes sólidas entre nosotros que impiden comunicarnos de corazón a corazón.
  - De manera similar, no tenemos temores.
  - Nos regocijamos ante las posibilidades del encuentro.
  - Nos enfocamos con atención en la persona.
  - Somos cálidos y comprensivos.
  - Mostramos una expresión facial y un lenguaje corporal apropiados.
  - Ejercitamos auto-control en contra de las tendencias destructivas.
  - Nos imaginamos reaccionando con palabras amables y acciones consideradas.
  - Repetimos varias veces la secuencia de dirigir cada estado mental a la persona, usando las siguientes frases clave:
    - “sin historias mentales”
    - “apertura”
    - “sin censura”
    - “sin egoísmo”
    - “sin paredes sólidas”
    - “sin temor”
    - “alegría”
    - “enfoco”
    - “calidez”
    - “comprensión”
    - “auto-control”
    - “expresión facial”
    - “palabras amables”
    - “acciones consideradas”
  - Sentimos. . .
    - “Qué maravilloso sería si pudiera lograr actuar así”
    - “Deseo poder actuar así”
    - “Definitivamente voy a tratar de actuar así”

- Miramos la fotografía de un brillante ejemplo de sensibilidad equilibrada o simplemente creamos una imagen mental de la persona.
  - Buscamos inspiración
  - Imaginamos que una luz amarilla irradia de la figura y nos llena de inspiración
  - Imaginamos que la figura se disuelve en nuestro corazón
  - Sentimos como resplandecemos con inspiración
2. Repetimos el procedimiento dos veces, hasta la repetición de las frases clave, mientras nos enfocamos en fotos de diferentes personas anónimas de una revista, una por una.
  3. Repetimos el procedimiento mientras nos enfocamos en la foto o imagen mental de un pariente escandaloso y/o dominante o de un odioso vecino o compañero de trabajo.
- II. Al enfocarnos en alguien presente:
1. Repetimos el procedimiento sentados en círculo con el grupo, enfocándonos en una persona a la vez.
  2. Repetimos el procedimiento frente a una compañera.
- III. Al enfocarnos en nosotros mismos:
1. Mirándonos al espejo. . .
    - Creamos una actitud mental de silencio y consideración.
    - Soltamos actitudes fijas y juicios sobre nosotras mismas.
    - Disipamos nuestras fantasías egoístas.
    - Sentimos que no existen paredes sólidas que evitan que nos relacionemos con nosotros mismos.
    - Soltamos el temor.
    - Nos regocijamos ante la posibilidad de ser abiertas y relajadas con nosotras mismas.
    - Nos enfocamos con atención en nosotros mismos.
    - Somos cálidas y comprensivas.
    - Suavizamos nuestra expresión facial.
    - Ejercitamos auto-control en contra de las tendencias auto-destructivas.
    - Nos imaginamos hablándonos amablemente y tratándonos consideradamente.
    - Repetimos las frases clave como lo hicimos antes.
  2. Repetimos el procedimiento sin espejo.
  3. Repetimos el procedimiento dos veces más, viendo una fotografía nuestra de diferentes periodos de nuestra vida.
    - Substituimos la frase clave “Nos imaginamos hablándonos amablemente y tratándonos consideradamente” con, “Tenemos pensamientos bondadosos de perdón”
    - Substituimos las frases clave “palabras amables” y “acciones consideradas” con “pensamientos bondadosos de perdón”

## Ejercicio 4

### Afirmación y Acceso a Nuestras Habilidades Naturales

1. Trabajando con alguien de nuestra vida:

1. Con una foto o imagen mental de alguien con quien tengamos o hayamos tenido una relación positiva:

- Creamos una actitud mental de silencio.
- Con la vista baja o los ojos cerrados, recordamos el haber estado sentado o caminando en un parque en un día cálido y soleado, y la sensación natural que tuvimos de estar cómodos, contentos y felices.
- Soltando esa imagen, imaginamos que las sensaciones llenan nuestro cuerpo y se irradian por nuestros poros, como si fuéramos el sol.
- Enfocados en la persona, imaginamos que luz de la sensación la abraza de manera espontánea.
- Con la mirada baja o los ojos cerrados permitimos que se asiente en nosotros la experiencia.
- Repetimos la secuencia, recordando las siguientes situaciones y las sensaciones o sentimientos que surjan con ellas de manera natural:
  - El estar enfocados al escribir algo.
  - La sensación de ofrecer protección tierna al acariciar a un gatito.
  - Tener entendimiento de la situación al atar las agujetas de nuestros zapatos.
  - Tener cuidado y auto-control para evitar lastimarnos al sacar una astilla de nuestro dedo.
  - Sentirnos inspirados, energizados y frescos, al mirar una puesta de sol hermosa.
- Manteniéndonos enfocado en la persona, regeneramos estas seis sensaciones o sentimientos en secuencia varias veces, escuchando al guía del taller recitar lentamente las siguientes seis frases clave o dándonos las claves a nosotros mismo, apoyándonos en la imagen por sólo un momento y luego imaginando que el resplandor de la sensación brilla sobre la persona
  - “suave comodidad, como en el parque en un día cálido y soleado”
  - “enfocado, como al escribir algo”
  - “ofreciendo protección tierna como al acariciar un gatito”
  - “entendimiento, como al atar las agujetas de mi zapato”
  - “auto-control para evitar lastimar, como al sacar una espina de mi dedo”
  - “inspiración, como al ver una bella puesta de sol”
- Siguiendo el mismo procedimiento usado para generar e irradiar cada una de las sensaciones o sentimientos, imagina primero dos, luego tres, cuatro, cinco y finalmente todas las seis situaciones siguientes simultáneamente y los estados que surgen de manera natural de redes cada vez más complejas de sensaciones y sentimientos, de cada combinación. Imaginamos. . .
  - Estar sentados en un cómodo sillón, en un bello cuarto, acariciando suavemente a un cachorrito que duerme en nuestro regazo.

Sentimos el estado integrado de suave comodidad y protección tierna

- Estar sentados en un sillón cómodo con un cachorrito dormido y ejercitando el cuidado necesario para no despertarlo, sintiendo un estado integrado de suave comodidad, protección tierna y auto-control
  - Estar sentados en un sillón cómodo con un cachorrito, teniendo cuidado de no despertarlo y notando que tiembla, sintiendo un estado integrado de suave comodidad, protección tierna, auto-control y atención.
  - Estar sentados en un sillón cómodo con un cachorrito, teniendo cuidado de no despertarlo, notando que tiembla y tratando de entender qué le sucede, sintiendo un estado integrado de suave comodidad, protección tierna, auto-control, atención y comprensión.
  - Estar sentados en un sillón cómodo con un cachorrito, teniendo cuidado de no despertarlo, notando que tiembla, entendiendo qué le sucede, escuchando una bella música al mismo tiempo, sintiendo un estado integrado de suave comodidad, protección tierna, auto-control, atención, comprensión e inspiración.
- Refuerza la integración de las sensaciones y sentimientos en redes funcionales en cada etapa, usando el número apropiado de adjetivos clave que describan el estado
- “cómodo”
  - “tierno”
  - “cuidadoso”
  - “atento”
  - “comprensivo”
  - “inspirado”
- Si este método es insuficiente, usa el número necesario de palabras y frases clave para reconstruir la imagen y describir el estado, regresando a la escena imaginada tan sólo por un momento y luego volviendo a irradiar el estado mental y emocional de la escena tan sólo por un momento y regresar a irradiar el estado mental y emocional de sensibilidad equilibrada
- “sillón cómodo”
  - “cachorrito dormido”
  - “sin despertarlo”
  - “temblando”
  - “frío”
  - “música”
- Una vez que seas moderadamente versado en irradiar el campo de sensibilidad equilibrada, si notas algún elemento débil en el sistema, ajústalo repitiendo en silencio, sólo los adjetivos clave relevantes a dicho elemento.
- Si no tienes éxito al hacerlo, usa las palabras o frases clave apropiadas a la secuencia de imágenes
2. Repite el procedimiento dos veces, enfocándote cada vez en fotos de diferentes personas anónimas de una revista.

3. Repite el procedimiento enfocándote en la foto o la imagen mental de un pariente exagerado y dominante o de un odioso vecino o compañero de trabajo.
- II. Al enfocarte en alguien presente:
1. Repite el procedimiento sentado en círculo con el grupo, enfocándote en una persona por turnos para cada paso.
  2. Repite el procedimiento frente a un compañero.
- III. Al enfocarte en ti mismo:
1. Repite el procedimiento, primero mirándote al espejo para cada paso y luego sin espejo enfocándote simplemente en ti mismo con la mirada baja.
  2. Repite el procedimiento dos veces, mirando cada vez fotos tuyas de diferentes periodos de tu pasado.

## Ejercicio 5

### Resolución de Abstenerse del Comportamiento Destructivo

#### Las diez acciones destructivas

- causar daño físico
- tomar lo que no te han dado
- involucrarte en comportamiento sexual inapropiado
- mentir
- usar lenguaje divisivo
- usar lenguaje ofensivo
- parlotear sin sentido
- ser codicioso
- ser malicioso
- tener ideas distorsionadas

#### I. Al enfocarte en alguien en tu vida

##### 1. En relación a tu comportamiento general previo:

- Crea una actitud mental tranquila y de apertura respecto a ti mismo, usando las siguientes frases clave
  - “No voy a inventar historias de mi mismo”
  - “Me acepto tal como soy”
- Para cada una de las diez acciones destructivas, recuerda un incidente en que alguien haya actuado de esta manera hacia ti
- Recuerda que tan herido te sentiste o cómo reprimiste tus sentimientos
- Recuerda un incidente en el que tú hayas actuado de la misma manera hacia alguien más, mientras miras la foto de dicha persona o simplemente piensas en ella.
- Piensa en el dolor que debió haber sentido
- Reconoce tu error
- Arrepiéntete de tu comportamiento
- Determínate a deshacerte de este tipo de comportamiento
- Prométele a la persona tratar de no repetir dicho comportamiento
- Reafirma la dirección positiva que te gustaría darle a tu vida: desarrollando una sensibilidad equilibrada
- Limpia cualquier residuo de pensamientos o emociones sobre el incidente, reafirmando:
  - “No voy a inventar historias de mi mismo”
  - “Me acepto tal como soy”

##### 2. En relación a tu comportamiento hacia personas específicas en tu vida.

- Crea una actitud mental tranquila y de apertura respecto a ti mismo.
- Mira una fotografía o simplemente piensa en alguien con quien tengas o hayas tenido una relación cercana y cálida.
- Crea una actitud mental tranquila y de apertura respecto a la persona usando las siguientes frases clave:
  - “No voy a inventar historias sobre ti”
  - “Eres un ser humano y tienes sentimientos”

- Verifica si es que alguna vez has actuado de alguna de las diez maneras destructivas hacia la persona.
    - Si no lo has hecho, regocíjate por esto
  - Después de cada una de las diez, si es que has actuado así
    - Piensa en el dolor que has causado
    - Admite tu error
    - Siente arrepentimiento
    - Determínate a deshacerte del hábito destructivo
    - Asegúrale a la persona que vas a tratar de no actuar así hacia ella en el futuro.
    - Reafirma la dirección positiva que estás tratando de darle a tu vida: deseas disfrutar de una relación sana con la persona, basada en una sensibilidad equilibrada
    - Si tiendes a culparte o a tener baja auto-estima, limpia cualquier pensamiento o emoción residual sobre tu comportamiento, ya sea después de cada acción destructiva o después de unas pocas, reafirmando la actitud mental tranquila y abierta hacia ti mismo como hiciste anteriormente
  - Fortalece tu intención repitiendo después del facilitador del grupo o diciéndote en voz alta las frases clave con ejemplos comunes de cada una de las acciones destructivas.
    - “No te trataré de manera físicamente ruda”
    - “No usaré nada tuyo sin permiso”
    - “No haré insinuaciones sexuales hacia ti o hacia tu pareja”
    - “No te mentiré acerca de mis sentimientos o intenciones”
    - “No trataré de separarte de tus amigos contándote cosas malas de ellos”
    - “No abusaré verbalmente de ti”
    - “No traicionaré tu confianza revelando tus asuntos privados a otros”
    - “No envidiaré tus logros”
    - “No pensaré maliciosamente en cómo dañarte si dices o haces algo que no me guste”
    - “Si estás esforzándote por mejorar o por ayudar a otros, no pensaré que eres tonto, aunque tus elecciones no sean de mi interés”.
  - Repite el procedimiento mientras te enfocas en la foto o la imagen mental de un mero conocido.
  - Repite el procedimiento mientras te enfocas en la foto o imagen mental de alguien con quien tengas o hayas tenido una relación difícil.
3. Al enfocarte en fotos en una revista de personas anónimas, repite en voz alta las frases clave y después de cada línea, mira a las personas, una por una, y promete no actuar de esta manera hacia ellas.

## II. Al enfocarte en alguien que esté presente:

1. Sentado en un círculo con el grupo, y enfocándote en cada persona, una por una, para cada paso. . .
  - Con la vista baja, crea una actitud tranquila y de apertura hacia ti mismo
  - Mirando a las personas en el círculo, crea una actitud tranquila y de apertura respecto a cada una de las personas que lo forman

- Repite el procedimiento enfocándote en fotos de personas anónimas de una revista
2. Enfocándote en un compañero frente a ti. . .
- Repite el procedimiento seguido con los miembros del círculo, mientras un compañero escucha, el otro repite las diez frases clave en voz alta a una velocidad cómoda, haciendo una pausa después de cada una.
  - Uno de ustedes repite las diez frases clave en voz alta a una velocidad cómoda, haciendo unos momentos de pausa entre cada una, mientras el otro escucha.
  - El que escucha se enfoca en sentirse seguro y a salvo con el que habla.
  - Permite que se asiente la experiencia, con la vista baja o con los ojos cerrados y luego enfocándote en la respiración.
  - Cambia de papel con tu compañero.
  - Para cada una de las diez frases se alternan los compañeros, primero uno hace la afirmación y luego el otro repite las mismas palabras, con ambos enfocados en la generación mutua de aceptación de la responsabilidad, seguridad y confianza.
- III. Al enfocarte en ti mismo:
1. Mirándote al espejo. . .
- Crea una actitud mental tranquila y abierta hacia ti mismo.
  - Verifica si has actuado de alguna de las diez maneras destructivas hacia ti.
    - Si no lo has hecho, regocíjate por ello.
  - Después de cada una de las diez, si has actuado de esa manera:
    - Acepta los problemas y el dolor que te has causado a ti mismo.
    - Admite que tu comportamiento fue equivocado.
    - Siente arrepentimiento.
    - Determínate a deshacerte del hábito destructivo
    - Reafirma la dirección positiva que has escogido para tu vida: deseas relacionarte contigo mismo de una manera sana, basada en una sensibilidad equilibrada.
  - Prométete a ti mismo que tratarás de no ser auto-destructivo, repitiendo después del facilitador del grupo o diciendo en voz alta las siguientes frases clave:
    - “Dejaré de maltratarme físicamente, trabajando excesivamente o comiendo mal o no durmiendo lo suficiente”
    - “Dejaré de gastar mi dinero en cosas triviales o de ser avaro o mezquino al gastarlo en algo para mí”
    - “Dejaré de involucrarme en actos sexuales que puedan poner en peligro mi salud”
    - “Dejaré de engañarme a mí mismo sobre mis sentimientos o mi motivación”
    - “Dejaré de hablar tan odiosamente que mis amigos se harten y me dejen”
    - “Dejaré de abusar verbalmente de mí mismo”
    - “Dejaré de hablar indiscriminadamente sobre mis asuntos privados, dudas y preocupaciones”
    - “Dejaré de pensar en cómo hacer más de lo que hago, por ser un perfeccionista”



- “Dejaré de pensar en maneras auto-destructivas e irracionales que sabotean mi relación con otros o mi postura en la vida”.
  - “Dejaré de pensar que soy estúpido por tratar de mejorar o de ayudar a otros”.
  - Si es necesario, reafirma la actitud mental de tranquilidad y apertura hacia ti mismo
2. Repite las diez afirmaciones sin espejo.
  3. Al mirar una serie de fotos de toda tu vida:
    - Crea una actitud mental tranquila y abierta hacia ti mismo, tal como eres hoy en día.
    - Mira las fotos, una a la vez y crea una actitud tranquila y de interés sincero hacia ti mismo tal como eras en ese entonces, repitiendo las frases clave. . .
      - “No voy a inventar historias sobre mi en ese entonces”
      - “Me acepto a mi mismo como era en ese tiempo”
    - Verifica si has pensado negativamente de cómo eras en ese entonces. . .
      - Si no lo has hecho, regocíjate por ello.
    - Si has pensado mal sobre cómo eras en ese entonces:
      - Acepta los problemas y dolor que te has causado.
      - Admite que tu manera de pensar ha sido un error.
      - Siente arrepentimiento.
      - Determínate a resolver tus asuntos emocionales sobre tu pasado.
      - Reafirma la dirección positiva en la que estas tratando de dirigir tu vida: deseas relacionarte contigo en el pasado de manera sana, basado en una sensibilidad equilibrada
    - Afirmas que tratarás de dejar de pensar negativamente de tí en esos periodos, repitiendo en voz alta las siguientes frases clave:
      - “Dejaré de pensar insatisfactoriamente sobre cómo era entonces, deseando que hubiera actuado de manera diferente”
      - “Dejaré de pensar con odio a mi mismo en ese momento”
      - “Dejaré de pensar que fui estúpido entonces por hacer lo que hice para mejorar o para ayudar a otros”.
    - Si es necesario, reafirma la actitud mental tranquila y abierta hacia ti mismo, tal como eras en ese entonces.
    - Si es necesario, con la vista baja, reafirma la actitud mental tranquila y abierta hacia ti mismo, tal como eres hoy en día.
  4. Reafirma las bases éticas para tu comportamiento hacia otros y hacia ti mismo repitiendo en voz alta las siguientes frases clave:
    - “Me intereso por mi mismo”
    - “Me intereso en los efectos que mis acciones tienen en mi mismo tanto a largo como a corto plazo”
    - “También me interesa que mi forma de actuar, hablar y pensar me permitan respetarme a mi mismo”
    - “No deseo perder mi integridad personal”
    - “Me intereso por los demás”
    - “Me interesa el efecto de mis acciones en otros tanto a corto como a largo plazo”
    - “Me interesa que mi comportamiento permita que otros respeten a mi familia, a mis amigos, a mi género, a mi raza, a mi religión y a mi país”
    - “Deseo nunca ponerlos en vergüenza”

- “Por lo tanto trataré de actuar, hablar y pensar sin apego, sin codicia, sin enojo sin arrogancia, sin envidia, sin ingenuidad”.

## **Ejercicio 6**

### **Cinco Decisiones para Combinar Calidez con Comprensión**

#### I. Al enfocarte en alguien que no está presente:

1. En una foto o imagen mental de un miembro cercano de la familia hacia quien tienes sentimientos positivos o si no tienes alguien así en la familia, en una foto o pensamiento de un amigo cercano.
  - Recuerda alguna vez que tu pareja no te haya tomado en serio al decirle que su comportamiento te molestaba.
  - Recuerda cómo te sentiste, enfócate en tu pariente cercano y decide conscientemente “Te voy a tomar en serio porque tú, tus palabras y tus sentimientos son reales, como en mi caso cuando dije que estaba satisfecho o cuando dije que estaba molesto”
  - Afirma tu decisión repitiendo después del facilitador del grupo o diciéndotelo en voz alta, “Te voy a tomar en serio”
  - Permite que la decisión se asiente y enfócate en sentir calidez y comprensión combinadas hacia la persona.
  - Recuerda un hermano o amigo teniendo miedo de consolarte cuando estabas perturbado.
  - Decide “No tendré miedo de responderte si me necesitas. Aunque pueda contribuir a tu éxito o fracaso, no soy la fuente absoluta de lo que afecta a tu situación, como cuando necesité consuelo de mi hermano o amigo”
  - Afirma tu decisión en voz alta: “No tendré miedo de responder si me necesitas”.
  - Permite que la decisión se asiente y enfócate en sentir calidez y comprensión combinadas hacia la persona.
  - Recuerda a tu madre acusándote de irresponsabilidad cuando fueron asuntos de negocio urgentes los que no te permitieron hacer las compras antes de que cerrara la tienda.
  - Decide: “Tomaré toda la información sobre la situación, antes de llegar a conclusiones. Haré esto porque deseo evitar una reacción exagerada o responder a algo que meramente he inventado, cómo cuando mi mamá se imaginó que se me había olvidado su encargo”
  - Afirma tu decisión en voz alta, “Tomaré toda la información sobre la situación, antes de llegar a conclusiones”
  - Permite que la decisión se asiente y enfócate en sentir calidez y compasión combinadas hacia la persona.
  - Recuerda a tu pareja acusándote de ya no quererla cuando criticaste algo que hizo.
  - Decide: “Tendré en cuenta el contexto amplio de nuestra relación para no llegar a conclusiones falsas a partir de un incidente muy pequeño, como lo hizo mi compañero cuando critiqué su comportamiento”

- Afirma tu decisión en voz alta: “Tendré en cuenta el contexto amplio de nuestra relación para no llegar a conclusiones falsas a partir de un incidente muy pequeño”.
  - Permite que la decisión se asiente y enfócate en sentir calidez y comprensión combinadas hacia la persona.
  - Recuerda a tu pariente ofreciéndose a llevarte al aeropuerto y luego llegando tan tarde que perdiste el avión.
  - Decide: “Una vez que decida hacer algo por ti, actuaré conforme a mi decisión. Haré esto porque tú experimentas tu problema como algo urgente, como yo cuando necesitaba tomar el avión”
  - Afirma tu decisión en voz alta: “Una vez que haya decidido hacer algo por ti, actuaré conforme a mi decisión.”
  - Permite que la decisión se asiente y enfócate en sentir calidez y comprensión combinadas hacia la persona.
  - Recuerda a tu mamá corrigiendo la manera en que picabas verduras.
  - Decide: “Evitaré ofrecer mi ayuda, mi opinión o mi consejo cuando no me los pidan. Lo haré porque no deseo explotarte para obtener el sentimiento de valía personal o de ser necesitado, o de mayor seguridad por tomar el control de las cosas, como mi mamá cuando no pudo resistir corregir mi manera de picar verduras”
  - Afirma tu decisión: “Evitaré ofrecer mi ayuda, opinión o consejo cuando no me lo pidan”.
  - Permite que la decisión se asiente y enfócate en sentir calidez y comprensión combinadas hacia la persona.
2. Al enfocarte en la foto de una persona anónima en una revista
- Decide: “Te voy a tomar en serio, como cuando preparan a un paciente para una operación.”
  - Afirma tu decisión en voz alta: “Te voy a tomar en serio”
  - Permite que la decisión se asiente y enfócate en sentir calidez y compasión combinadas hacia la persona.
  - Decide: “No tendré miedo de responder a tus necesidades, como cuando se le enseña a caminar a un bebé”
  - Afirma tu decisión en voz alta: “No tendré miedo de responder si me necesitas”.
  - Permite que la decisión se asiente y enfócate en sentir calidez y comprensión combinadas hacia la persona.
  - Decide: “Tomaré toda la información acerca de ti y no llegaré a conclusiones falsas, como al examinar a un niño con el brazo lastimado”
  - Afirma tu decisión en voz alta: “Tomaré toda la información acerca de ti y no llegaré a conclusiones falsas”
  - Permite que la decisión se asiente y enfócate en sentir calidez y compasión combinadas hacia la persona.
  - Decide: “Una vez que haya decidido hacer algo por ti, lo haré conforme a mi decisión, como cuando vemos a una persona cargando un bulto pesado, a punto de tirarlo.”
  - Afirma tu decisión en voz alta: “Una vez que haya decidido hacer algo por ti, actuaré conforme a mi decisión”

- Permite que la decisión se asiente y enfócate en sentir calidez y compasión combinadas hacia la persona.
- Afirma tu decisión en voz alta: “Evitaré ofrecer mi ayuda cuando no me la piden o no se necesite, como cuando se insiste en dar de comer en la boca a un niño de dos años.”
- Afirma tu decisión en voz alta: “Evitaré ofrecer mi ayuda, mi opinión o mi consejo cuando no me los pidan o no se necesiten”
- Permite que la decisión se asiente y enfócate en sentir calidez y comprensión combinadas hacia la persona.

3. Repite el procedimiento con alguien con quien tengas una relación difícil.

II. Al enfocarte en alguien presente:

1. Sentado en círculo con el grupo:

- Al enfocarte en cada persona por turno, dirigiéndole el sentimiento apropiado, a cada paso, repite después del facilitador del grupo o di en voz alta para ti mismo las siguientes frases clave:
  - Te voy a tomar en serio
  - “No tendré miedo de responder si me necesitas”.
  - “Tomaré toda la información sobre la situación, antes de llegar a conclusiones”.
  - “Una vez que haya decidido hacer algo por ti, actuaré conforme a mi decisión.”
  - “Evitaré ofrecer mi ayuda, opinión o consejo cuando no me los pidan”.
- Con cada persona, deja que la decisión se asiente y enfócate en la sensación combinada de calidez y comprensión, a cada paso.

2. Repite el procedimiento enfocándote en un compañero

- Uno de los dos repite para si mismo(a) las cuatro frases clave usadas en el círculo mientras se enfoca en la decisión.
  - La persona repite la frase en voz alta para darle seguridad al otro mientras se enfoca en el sentimiento combinado de calidez y comprensión.
  - La persona que habla se enfoca en sentir que el otro acepta y confía en lo que él(ella) afirma.
  - La persona que escucha se enfoca en sentir aceptación y confianza en la comprensión cálida del que habla.
  - Cambien papeles.
  - Los compañeros se alternan para cada una de las cuatro frases clave, primero uno afirma asegurando al otro y luego el otro hace lo mismo, ambos se enfocan en la generación de aceptación mutua de la combinación de calidez y comprensión.

1. Repite el procedimiento mirándote al espejo y substituyendo las frases clave con:

- “Voy a tomarme en serio”
- “No tendré miedo de responder, si es necesario, a lo que veo de mi mismo o siento de mi mismo”
- “Voy a considerar todos los hechos sobre mi situación, sin llegar a conclusiones falsas”
- “Una vez que haya decidido hacer algo acerca de mi situación, actuaré conforme a mi decisión.”

- “Evitaré presionarme a hacer algo innecesario”.
2. Repite el procedimiento sin espejo.
  3. Repite el procedimiento mirando fotografías de diferentes épocas de tu vida, substituyendo las frases clave con:
    - “Me voy a tomar en serio en ese momento”
    - “No tendré miedo de ocuparme, si es necesario, de lo que sentía de mi mismo en ese momento”
    - “Voy a considerar todos los hechos sobre mi situación en ese momento, sin llegar a conclusiones”
    - “Una vez que tome la decisión de hacer algo, actuaré de manera honesta conforme a mi decisión para ocuparme de mis sentimientos sin resolver”
    - “No presionaré hasta lo imposible, perdonaré”.

## **Ejercicio 7**

### **Transferencia del Foco de Nuestra Mente y de Nosotros Mismos a la Actividad Mental**

#### I. Al mirar alrededor del cuarto:

- Relaja cualquier tensión física sentándote con la espalda recta y los hombros sueltos.
- Suelta cualquier tensión emocional o mental imaginando que salen con tu exhalación o que surgen y cesan como al escribir sobre agua, o pasando como ondas en el océano.
- Reconoce el mecanismo de tu actividad mental: la producción y percepción simultánea de imágenes, sonidos y pensamientos de tu experiencia.
- Mira y escucha con comprensión de este mecanismo, con una sensación del mismo y luego une la comprensión y la sensación.
- Nota que la actividad mental ocurre sin un “yo” concreto o una mente concreta pasiva observando o activamente controlándola.
- Mira y escucha con comprensión de esta ausencia, con una sensación no auto-centrada y luego con ambas unidas.
- Nota que aunque no existes como un jefe concreto dentro de tu cabeza, de cualquier manera eres responsable de lo que experimentas.
- Mira y escucha con comprensión de tu responsabilidad, con una sensación de la misma y luego con ambas unidas.
- Nota que los contenidos de tu experiencia cambian momento a momento, tanto las apariencias que produce tu actividad mental como los factores mentales que acompañan a tu percepción de las mismas.
- Mira y escucha con comprensión del cambio continuo, con una sensación del mismo y luego con ambas.
- Nota que lo que experimentas es particular, sólo para ti mismo.
- Mira y escucha con comprensión de la individualidad de tu experiencia, con una sensación de la misma y luego con ambas.
- Nota que tu actividad mental forma un flujo y que lo que tu percibes, piensas y sientes ahora afectará a tus experiencias futuras.

- Mira y escucha con comprensión de que experimentarás los efectos de tu actividad mental, con la sensación de la misma y luego con ambas.
- Repite varias veces la secuencia de mirar y escuchar con comprensión y sensación unidas para cada punto, uno a la vez, usando las siguientes frases clave:
  - “producir y percibir apariencias”
  - “sin observador”
  - “sin controlador”
  - “sin embargo, responsable de lo que experimento”
  - “apariencias cambiantes”
  - “factores mentales cambiantes”
  - “particular, sólo para mi mismo”
  - “experimento los efectos de mi actividad mental”.
- Mira y escucha con comprensión y sensación unidas de un número cada vez mayor de estos puntos simultáneamente, usando primero dos, luego tres, cuatro, cinco y finalmente las seis frases clave.
  - “producir y percibir apariencias”.
  - “sin observador”.
  - “sin preocupación por mi mismo”.
  - “responsable”.
  - “fluir cambiante”.
  - “particular para mí”.
  - “experimento los efectos”.

II. Al enfocarte en alguien presente:

1. Repite el procedimiento sentado en círculo con el grupo enfocándote en una o varias personas, lo que te sea más cómodo, asegúrate de que todos muevan su cabeza o cambien de posición de vez en cuando y ocasionalmente cambien la expresión facial.
2. Repite el procedimiento frente a un compañero.

III. Al enfocarte en ti mismo:

1. Repite el procedimiento mirándote al espejo, también asegúrate de mover la cabeza y cambiar tu expresión facial de vez en cuando, y ocasionalmente desvía la mirada del espejo o cierra los ojos.
2. Repite el procedimiento, alternando el mirar una serie de fotos de ti mismo y cerrando los ojos.

## **Ejercicio 8**

### **Apreciación de la Naturaleza de la Luz Clara de la Actividad Mental**

I. Al enfocarte en alguien con quien tengas una relación voluble.

- Escoge una foto en que la persona tenga una expresión neutral y mírala mientras comprendes la actividad mental que está ocurriendo: la producción y la percepción simultáneas de la imagen de la cara de la persona.
- Recuerda un incidente desagradable que hayas tenido con la persona y genera un sentimiento de fastidio.

- Examina si la emoción perturbada evita la actividad mental que produce la imagen de la cara y el verla.
- Aparta la mirada de la foto y piensa en la persona a través de una imagen mental, un sentimiento o simplemente un nombre que la represente.
- Nuevamente recuerda el incidente, siente el fastidio y examina si la emoción bloquea el mero surgimiento del pensamiento de la persona y el que lo pienses.
- Repite el procedimiento recordando un incidente desagradable que no haya tenido que ver con la persona, generando una sensación de fastidio, y mirando la foto y luego pensando en el nombre de la persona al mismo tiempo que estás fastidiado.
- Concluye y enfócate en el hecho de que la perturbación emocional no afecta tu actividad mental de producir y percibir apariencias, independientemente de qué tan desconcertado estés, puedes estar conciente de las situaciones de otros.
- Mira la foto y simplemente piensa de manera no verbal en la persona y al mismo tiempo piensa “Esta persona es un ser humano”
- Examina si el pensamiento evita el mero surgimiento de la imagen de la cara y el que la veas, o el mero surgimiento del pensamiento de la persona y que lo pienses.
- Repite el procedimiento mientras piensas en algo que no tenga nada que ver con la persona como: “Es hora de la comida”.
- Concluye y enfócate en el hecho de que el pensamiento tampoco afecta al mecanismo básico de tu actividad mental, independientemente de qué tan distraído estés, puedes estar consciente de las situaciones de otros.
- Mira la foto y simplemente piensa en la persona al mismo tiempo que piensas: “No me puedo relacionar con esta persona”.
- Examina si este pensamiento crea una falla inherente en tu actividad mental que evite que veas o pienses en la persona.
- Concluye y enfócate en el hecho de que no importa lo que pienses, tu actividad mental no está manchada por fallas que le eviten que funcione, independientemente de lo que creas, puedes ser apropiadamente sensible.
- Mira la foto y luego simplemente piensa en la persona, mientras sientes temor y piensas: “Esta persona es un monstruo”.
- Examina si esta proyección convierte a la persona en un monstruo.
- Concluye y enfócate en el hecho de que ni tus emociones ni tus pensamientos pueden cambiar la realidad, tu mente no tiene estos poderes.
- Mira la foto y luego simplemente piensa en la persona, primero con una variedad de emociones y luego con una variedad de pensamientos.
- Examina qué es lo que provee la continuidad de la experiencia.
- Concluye y enfócate en el hecho de que el nivel mental que provee la continuidad es más sutil y subyace a las emociones y a los pensamientos verbales.
- Alternando el mirar la foto con el cerrar los ojos y el pensar en la persona:
- Examina nuevamente qué provee la continuidad de la experiencia.
- Concluye y enfócate en el hecho de que el nivel mental que provee la continuidad es más sutil y es la razón fundamental del ver y el pensar. El nivel mental que meramente produce y percibe apariencias siempre está ahí.
- Primero, mirando la foto y luego meramente pensando en la persona, repite la secuencia de comprensión de cada punto sobre la actividad mental, una por una, usando las siguientes frases clave:
  - “producir y percibir apariencias”
  - “sin ser afectadas por emociones o pensamientos”

- “sin fallas inherentes”
  - “incapaz de cambiar la realidad”
  - “siempre ahí”
  - Primero mirando la foto y luego meramente pensando en la persona, aumenta un número cada vez mayor de los entendimientos de estos puntos simultáneamente, usando primero dos, luego tres, cuatro y finalmente las cinco frases clave.
- II. Al enfocarte en alguien presente:
1. Repite el procedimiento dos o tres veces sentado en círculo con el grupo y enfocándote en diferentes personas cada vez para la secuencia completa.
    - Durante el primer paso, al generar varias emociones hacia alguien que no conoces, recuerda un incidente emocional que involucre a alguien en tu vida.
  2. Repite el procedimiento frente a un compañero
    - Durante el primer paso, al generar varias emociones hacia alguien que no conoces, puedes hacer lo mismo que en el círculo o usar el nerviosismo o la timidez que puedas estar sintiendo en el momento.
    - Al meramente pensar en la persona, simplemente cierra los ojos.
- III. Al enfocarte en ti mismo
1. Repite el procedimiento mirándote al espejo y luego simplemente pensando en ti mismo.
    - Durante el primer paso, al generar varias emociones, recuerda momentos de sensación de baja auto-estima, auto-desprecio y e importancia personal.
  2. Repite el procedimiento mirando fotos de tu vida y luego simplemente pensando en ti como eras entonces.
    - Durante el primer paso, recuerda momentos de sensación de auto-desprecio o importancia personal relacionados contigo mismo en esos periodos.

## **Ejercicio 9**

### **Acceso a los Talentos Naturales de Nuestra Mente y Nuestro Corazón**

- I. Al enfocarte en una foto o imagen mental de alguien:
1. Escoge alguien con quien tengas una relación cercana.
    - Relaja la tensión muscular
    - Aquieta tu mente de pensamientos verbales, e imágenes, imaginando que salen con tu aliento al exhalar o desapareciendo automáticamente como al escribir en el agua.
    - Suelta cualquier preconcepción o censuras no verbales usando los mismos métodos
    - Libera tanto a la persona como a ti mismo de proyecciones de papeles a representar y expectativas, usando los mismos métodos.
    - Siente como te liberas de los niveles más profundos de tensión física, mental y emocional y cómo se van soltando despacio los niveles más sutiles de tensión.
    - Entra a un estado de alivio profundo y tranquilo.
    - Nota como en este estado te sientes de manera natural:



- Cálido, gozoso, abierto a la persona
  - Naturalmente atento e interesado sinceramente
  - Sin vacilación o ansiedad a responder con las palabras o acciones que parecen apropiadas.
  - Descansa en este estado por varios minutos.
2. Repite el procedimiento, escogiendo a un extraño o alguien que apenas conozcas, y asegurándote también de deshacerte de la imagen pública que te sientes obligado a mantener cuando conoces a alguien por primera vez.
  3. Repite el procedimiento, escogiendo a alguien que te caiga mal.
- II. Al enfocarte en alguien presente:
1. Repite el procedimiento sentado en un círculo con el grupo y enfocándote en las personas que abarcan tu campo visual.
  2. Repite el procedimiento frente a una sucesión de varios compañeros.
- III. Al enfocarte en ti mismo
1. Repite el procedimiento mirándote al espejo.
  2. Repite el procedimiento sin espejo.
  3. Repite el procedimiento mirando fotografías de diferentes etapas de tu vida.

## **Ejercicio 10**

### **Aplicación de los Cinco Tipos de Conciencia Profunda**

- I. Al enfocarte en una foto de un grupo de personas
1. Enfocándote en una foto familiar o de un grupo de amigos:
    - Aquieta tu mente de historias, preconcepciones y censuras no verbales.
    - Genera apertura a partir de la siguiente línea de razonamiento:
      - “Cada uno de ustedes es un ser humano y tiene sentimientos igual que yo”
      - “Tu estado de ánimo afectará nuestra interacción tal como lo hará el mío”
      - El cómo te trate y lo que te diga afectará aún más tus sentimientos, tal como tu trato y tus palabras hacia mi afectarán los míos.
      - Por lo tanto, así como yo espero que te intereses por mi y por mis sentimientos en nuestra interacción, yo me interesaré por ti y por tus sentimientos.
    - Enfócate en cada persona de la foto, una por una, con la conciencia cual espejo, tomando, como una cámara de video, toda la información posible.
    - Enfócate en varios de ellos juntos, en diferentes combinaciones, con las conciencias de la igualdad y de la realidad unidas, viendo cómo igualmente quieren ser felices y no sufrir.
    - Basado en esta apertura, siente amor igualitario, compasión e interés por ellos.
    - Enfócate en cada uno, consciente de su individualidad y respetando a cada uno como individuo.
    - Enfócate en cada uno con las conciencias del logro y de la realidad unidas, entendiendo cómo relacionarte con cada uno.
    - Enfócate con la conciencia de la más profunda realidad, ve a cada uno no sólo como es en el presente sino también abierto a todas las posibilidades en el futuro.

- Repite varias veces la secuencia de dirigir cada estado mental o tipo de conciencia, una por una, a las personas en la foto usando las siguientes frases clave
    - “sin historias”
    - “interés sincero”
    - “cámara de video”
    - “iguales”
    - “individual”
    - “relacionarse”
    - “abierto”
  - Dirige a las personas en la foto un número cada vez mayor de estos estados mentales y tipos de conciencia, usando primero dos, luego tres, cuatro, cinco, seis y finalmente las siete frases clave.
2. Repite el procedimiento, colocando junto a la foto de tus seres queridos la foto de un extraño de una revista y enfocándote en las personas de ambas fotos.
  3. Repite el procedimiento, colocando junto a ambas fotos la de alguien que te caiga mal.

## II. Al enfocarte en alguien presente

1. Repite el procedimiento sentado en círculo con el grupo y enfocándote en una persona a la vez para cada paso
  - También repite la frase clave para la generación inicial de cada tipo de conciencia y alétnala con “sin historias” e “interés sincero”
  - Para la conciencia de las igualdades, enfócate en dos o tres personas a la vez y solamente veas con el mismo interés, sin identificar las manera en que son iguales.
  - Para la conciencia de la individualización, simplemente considera a las personas como individuos, sin identificar los factores que definen su individualidad.
  - Para la conciencia del logro, meramente extiende tu energía hacia esa persona con el profundo deseo de relacionarte, sin identificar la mejor manera de hacer contacto.
  - Para la conciencia de la realidad, enfócate no sólo en el hecho de que cada persona está abierta al cambio sino también en tu propia flexibilidad y apertura hacia ella.
  - Al combinar los siete estados mentales, enfócate en un grupo particular de dos o tres personas para la próxima ronda.

## III. Al enfocarte en ti mismo:

1. Sentado frente a un espejo con un grupo de personas, repite el procedimiento usado en el círculo.
2. Sentado solo, sin espejo, preferiblemente al comienzo de una sesión.
  - Aquieta tu mente y genera apertura hacia ti mismo.
  - Dirige la conciencia cual espejo a los sentimientos y emociones que experimentes actualmente.
  - Con la conciencia de las igualdades, ve a tus sentimientos presentes como iguales a los de cualquier otros que hayas experimentado y ve los con ecuanimidad.
  - Con las conciencias de igualdades y de la realidad juntas, ve los patrones en tus sentimientos y emociones.

- Con la conciencia de la individualización, reconoce que lo que estás experimentando es único.
  - Con la conciencia del logro, extiende tu energía con la disposición de relacionarte con tu experiencia.
  - Con las conciencias del logro y de la realidad juntas, ve cómo relacionarte con lo que estás sintiendo en este momento.
  - Con la conciencia de la realidad, trata de no identificarte sólidamente con tu estado de ánimo del momento, y ve que tus estados de ánimo y tú están abiertos al cambio.
  - Asimila y combina estos estados mentales y tipos de conciencia usando las mismas frases clave que antes.
3. Al mirar una serie de fotos de tu pasado dispuesta frente a ti. . .
- Repite el procedimiento que usaste con el espejo pero dirigiendo la conciencia cual espejo a los sentimientos y emociones que surgen al ver cada foto.
  - Concluye dirigiendo la conciencia de las igualdades para tratarte a ti mismo con igual calidez durante de tu vida.
  - Con la conciencia cual espejo, abre todo el abanico de tu personalidad aquietando y reflejando su fundamento, la luz clara de tu mente.
  - Con la conciencia de la más profunda realidad enfrenta tu carácter sin censuras ni historias.
  - Trae a foco a tu personalidad enfocando la conciencia de las igualdades para tener igual interés en todos sus aspectos.
  - Con la conciencia de la individualización, enfócate en un aspecto específico de tu carácter.
  - Con la conciencia del logro, extiende tu energía para tratarlo.
  - Con las conciencias del logro y de la realidad, ve cómo relacionarte con este aspecto y como traerlo, de manera práctica a tu vida cotidiana.
  - Reconociendo tus facultades y deficiencias, trata de identificar métodos que acrecenten las primeras y que eliminen o por lo menos disminuyan las últimas.
  - Repite los últimos cuatro pasos dirigiendo tu atención hacia otras facetas de tu personalidad.

## **Ejercicio 11**

### **Validación de las Apariencias que Percibimos**

#### I. Al enfocarte en alguien en tu vida

##### 1. En un incidente perturbador

- Imagina ver tu fregadero lleno de lo que parece ser una pila de platos sucios pero que desearías que fuera otra cosa.
- Imagínate verificando la apariencia, prendiendo la luz y mirando más de cerca.
- Habiendo confirmado que el fregadero está lleno de platos sucios, imagínate viéndolos con calmada aceptación de lo que son.

- Recuerda el haber visto dicha imagen y cómo los platos aparecían como un desorden repugnante y en tu pocas ganas para lavarlos, cómo te sentías como una Prima Donna, demasiado importante para ensuciarte las manos.
  - Revive la sensación y reflexiona en el hecho de que estás inflando la situación:
    - Son meramente platos sucios en el fregadero, no son un desorden repugnante inherentemente.
    - Eres solamente un adulto responsable que necesita lavarlos y no una immaculada Prima Donna.
  - Rechaza la fantasía imaginando la agudeza de tu intuición profunda, reventándola como a un globo y enfocándote en la ausencia de cualquier cosa que se pueda encontrar dentro de él.
    - No se pueden encontrar ni un desorden repugnante, ni una immaculada Prima Donna, por la sencilla razón de que no son reales.
  - Date cuenta de que has estado reaccionando a una apariencia de los platos y de ti mismo, dualista e inflada. Lo único que ocurrió fue el ver una imagen.
  - Rechaza la fantasía imaginando el libro de cuentos “La Prima Donna se Enfrenta al Desorden Repugnante” cerrándose y disolviéndose en tu mente.
  - Enfócate en el hecho de que la comedia dramática dualista fue meramente una producción de tu imaginación.
  - Imagínate lavando los platos calmadamente sin identificarte ni como mártir ni como sirviente.
1. Al enfocarte en una foto o en una imagen mental de alguien con quien vives o conoces que puede dejar a menudo platos sucios en el fregadero toda la noche.
- Imagina ver el fregadero lleno de platos en la mañana y luego ver a esta persona.
  - Antes de llegar a alguna conclusión, imagina el verificar a quién correspondía lavar los platos la noche anterior.
  - Si era la responsabilidad de esta persona, imagina aceptando calmadamente el hecho de que no los lavó.
  - Recuerda dicha experiencia y cómo apareció la persona ante ti como un “holgazán baboso” y cómo tú, de manera moralista te sentiste la víctima de haber pagado impuestos de más.
  - Recuerda que nadie existe como un “holgazán baboso” incapaz de lavar nunca o como la víctima que siempre tiene que limpiar lo que otros ensucian.
  - Rechaza la fantasía imaginándote el globo reventando ante la ausencia de estos personajes ficticios.
  - Imagínate el libro de cuentos de “El Holgazán y la Víctima Moralista” cerrándose y disolviéndose en tu mente, y enfócate en el hecho de que el cuento de hadas salió de tu imaginación.
  - Imagínate pacientemente esperando que la persona lave los platos después del desayuno, si es esa su costumbre, o calmadamente recordándole a la persona que lo haga.

2. Repite el procedimiento al enfocarte en otras escenas perturbadoras de tu vida personal.
- II. Al enfocarte en alguien presente:
1. Sentado en círculo con el grupo y enfocándote en una persona a la vez para la secuencia completa. . .
    - Mira cuidadosamente para confirmar la apariencia convencional que ves en la persona. Por ejemplo, como alguien que se pinta el pelo.
    - Sin comentarios mentales, acepta precisamente lo que ves.
    - Nota cómo la persona aparece ante ti y cómo te sientes. Por ejemplo, la persona se puede ver como alguien totalmente vanidosa y tu puedes sentirte como el juez auto-asignado.
    - Deshecha estas imágenes y sentimientos imaginando al globo reventándose y al libro de cuentos cerrándose y disolviéndose en tu mente.
    - Mira a la persona de manera aceptante, sin sentimientos de culpabilidad o de tontería por lo que sentiste.
  2. Repite el procedimiento sentado frente a un compañero.
    - Después de repetir el procedimiento, nota cualquier sentimiento de nerviosismo o miedo y específicamente cualquier sensación de ti mismo como un “yo” concreto dentro de tu cabeza confrontando a un “yo” concreto sentado detrás de los ojos de esta persona.
    - Imagina el globo de esta fantasía reventándose y el libro de cuentos cerrándose y disolviéndose en tu mente.
    - Nota el profundo sentimiento de alivio y la calidez y apertura naturales que este alivio de la fantasía trae consigo.
- III. Al enfocarte en ti mismo:
1. Repite el procedimiento mirándote al espejo.
    - Rechaza las apariencias y los sentimientos dualistas, como los de La Bella y La Bestia.
  2. Repite el procedimiento sin espejo, validando lo que piensas que eres en este momento y las impresiones que tienes acerca de estos sentimientos.
  3. Repite el procedimiento mirando fotografías de toda tu vida, validando las apariencias que ves y los sentimientos que éstas evocan.

## **Ejercicio 12**

### **Visualización de los Cambios de la Vida**

- I. Al enfocarte en alguien en tu vida:
1. Enfocándote en una foto o imagen mental de alguien con quien tengas una relación cercana y cotidiana. . .
    - Nota cómo la persona, aparece existir engañosamente como de una edad permanente, ya sea la presente o una pasada, y cómo la tratas, insensiblemente, por esto.
    - Para desarmar esta apariencia, visualiza retratos de la persona de cada año de su vida desde su nacimiento hasta su muerte, en una pila, como un mazo de barajas, con las de la infancia hasta la edad presente de un lado de ella y las que se extienden a su vejez y muerte, del otro.

- Pasa las fotos de la pila rápidamente y ve la imagen presente como una más en la serie.
  - Alterna el enfocarte en la apariencia actual y precisa de la persona y en su imagen cambiante a lo largo de su vida.
  - Enfócate en las perspectivas restringida y extendida de manera simultánea, como viendo persianas y la vista de una calle transitada tras ellas.
  - Permite que se asiente la sensación de que la apariencia aparentemente fija de la persona como de una edad es una visión engañosa.
  - Cuando hayas avanzado en esta práctica, repite el procedimiento extendiendo la visualización a que incluya imágenes de pasados hipotéticos y vidas futuras.
2. Al enfocarte en tu concepción acerca de alguien que te haya perturbado recientemente, usando una imagen mental o una impresión más vaga que represente a la persona y sólo mirando su foto ocasionalmente como punto de referencia. . .
    - Nota qué tan fija se siente tu concepción basada en este incidente.
    - Para desarmar esta concepción, recuerda otros encuentros en los que la persona haya actuado de manera diferente e imagina una variedad de posibles escenas futuras.
    - Representa estas escenas con una imagen mental, un sentimiento, o ambos, e imagínalos como diapositivas apiladas a cada lado de tu concepción fija.
    - Repite el resto del procedimiento anterior.
  3. Repite el procedimiento enfocándote en tus sentimientos aparentemente fijos hacia la persona que te perturbó, usando una imagen mental o una impresión más vaga de la persona como punto focal para representar cada sentimiento y sólo mirando la foto ocasionalmente como referencia.

## II. Al enfocarte en alguien presente

1. Sentado en círculo con hombres, mujeres y la más amplia variedad de edades y antecedentes posibles:
  - Repite el procedimiento para desarmar las apariencias engañosas de las personas que siempre han tenido y tendrán la edad presente o peso, mirando una persona a la vez.
  - Repite el procedimiento para desarmar las apariencias de aparentar tener una identidad singular, apartando la mirada, trabajando con tus impresiones de cada quien dentro del contexto de un grupo de imágenes de otros aspectos, conocidos o hipotéticos, de la personalidad y comportamiento de la persona, y mirando nuevamente a la persona sólo como referencia.
  - Repite el procedimiento para desarmar tus sentimientos aparentemente permanentes hacia cada persona, apartando la mirada y sólo mirándola como punto de referencia.

## III. Al enfocarte en ti mismo:

1. Sin espejo:
  - Repite el procedimiento para desarmar las apariencias engañosas de tu auto-imagen presente, como tu identidad singular, permanente.
  - Repite el procedimiento para desarmar cualquier emoción fija que puedas sentir hacia ti mismo, tal como eres en este momento.
2. Con una serie de fotos de tu vida frente a ti:

- Repite el procedimiento para desarmar la identificación de ti mismo con tu apariencia física actual o cómo te veías en alguna etapa de tu vida, trabajando con las fotos y añadiéndoles las imágenes proyectadas de cómo te podrás ver en el futuro.
- Repite el procedimiento para desarmar cualquier concepción fija que puedas tener de ti mismo de periodos difíciles de tu vida, teniendo presente un rango más amplio de recuerdos y usando las fotos meramente como punto de referencia.
- Repite el procedimiento para desarmar cualquier sentimiento fijo que puedas tener hacia ti mismo de periodos difíciles de tu vida, usando las fotos sólo como referencia.

## **Ejercicio 13**

### **Análisis de las Experiencias en Partes y Causas**

I. Al enfocarte en la imagen mental de alguien en tu vida:

1. Alguien a quien conoces muy bien y que recientemente actuó de manera muy desagradable hacia ti:

- Nota como esta persona parece existir, engañosamente, como una persona concretamente desagradable.
- Para desarmar esta apariencia, visualiza mentalmente que la imagen aparentemente concreta se disuelve en un conjunto de átomos.
- De manera alternada, imagina su cuerpo como un todo y como un conjunto de átomos.
- Enfócate en ambas perspectivas simultáneamente, como viendo persianas y la imagen de la calle transitada detrás de ellas.
- Separa el comportamiento desagradable de la persona en los factores causales que la guiaron al mismo, considerando sus acciones previas y experiencias desde su primera infancia, las personas importantes en su vida con quienes interactuó, los factores sociales, económicos e históricos que tomaron parte en su vida.
- Visualiza mentalmente la imagen aparentemente concreta de la persona desagradable desgastarse como un calcetín viejo y luego disolverse en una mezcla de estos factores causales, representando a estos factores con una imagen mental de algunos de ellos y como la impresión vaga del resto, o con una mera sensación de su existencia.
- Alterna y luego combina el imaginarte a la persona actuando desagradablemente, simplemente como una representación precisa de lo ocurrido, e imaginándote la mezcla de factores causales que lo guiaron a hacerlo, o meramente la sensación de la existencia de dichos factores.
- Sigue el mismo procedimiento con factores de generaciones anteriores que lo llevaron, al paso del tiempo, al evento
- Al avanzar en esta práctica, sigue el mismo procedimiento con vidas pasadas de la persona y de todos los que lo afectaron en la generación actual y anteriores.

- Repite varias veces la secuencia de imágenes enfocándote en la persona mientras alternas la frase clave: “simplemente lo que hizo la persona” y cada una de las siguientes frases:
    - “átomos”
    - “causas pasadas”
    - “generaciones pasadas”
    - “vidas pasadas”
  - Trata de ver a la persona cada vez con un mayor número de visiones simultáneas, alternando “simplemente lo que hizo la persona” con dos, luego tres, y finalmente las cuatro frases y usando meramente una sensación para cada uno de los cuatro factores o una imagen mental de un ejemplo para representarlas.
2. Repite el procedimiento para desarmar la identificación con tus emociones y los sentimientos resultantes de ser alguien que, por naturaleza inherente, se molesta cuando alguien actúa como lo hizo esta persona, trabajando con. . .
    - los sentimientos hacia ti mismo como una persona que se enojó, como una descripción objetiva de lo sucedido.
    - las imágenes mentales, impresiones vagas o meramente una sensación hacia la existencia de los factores que contribuyeron a que esto sucediera.
- II. Al enfocarte en alguien presente:
1. Sentado en círculo con el grupo y enfocándote en una persona a la vez:
    - Repite el procedimiento para desarmar las apariencias engañosas de la persona como aparentemente teniendo una identidad inherentemente concreta, independientemente de cualquier cosa. Ve a la persona brevemente, luego aparta la mirada y trabaja con tus impresiones hacia ella, mirándola nuevamente sólo como referencia.
    - Repite el procedimiento para desarmar el sentimiento engañoso de ser alguien que por naturaleza inherente experimenta cierta reacción emocional hacia este tipo de personas.
- III. Al enfocarte en ti mismo
1. Sin espejo:
    - Repite el procedimiento para desarmar las apariencias engañosas de tu auto-imagen actual como con una identidad concreta inherente independiente de todo.
    - Repite el procedimiento para desarmar los sentimientos engañosos de ser alguien que por naturaleza inherente se siente de cierta manera hacia si mismo como eres ahora.
  2. Con una serie de fotos de tu vida frente a ti. . .
    - Repite el procedimiento para desarmar las apariencias engañosas de las auto-imágenes que tienes de tu pasado como constituyentes de tu identidad inherente de ese momento, usando las fotos solamente como punto de referencia.
    - Repite el procedimiento para desarmar los sentimientos engañosos de ser alguien que por naturaleza inherente se siente de cierta manera hacia si mismo tal como era en ese entonces.

## Ejercicio 14



## Visión de las Experiencias como Olas en el Océano

### I. Al enfocarte en alguien en tu vida

1. Alguien cercano que te haya molestado recientemente con sus palabras:
  - Recuerda haber sentido “¿Cómo te atreves *tú* a decirme eso a *mi*?”
  - Nota la impresión dualista de ti mismo concretamente de un lado como la víctima o el juez y la persona concretamente del otro como el ofensor.
  - Para desarmar esta apariencia dualista, recuerda la mera experiencia del surgimiento y el oír el sonido de las palabras de la persona.
  - Imagina la simple experiencia como una ola en el océano, de la actividad de tu luz clara, experimentando una mera sensación mental de una ola proveniente de tu corazón.
  - Al evolucionar la experiencia, la ola se hincha, llenándose primero con un sentimiento dualista y luego con una emoción perturbada.
  - Ampliando tu perspectiva, experimenta un sentimiento no dualista del océano entero del fondo a la superficie, sin identificarte concretamente con el océano y sin imaginarte como una identidad separada de él, dentro o fuera del agua.
  - Simplemente sintiéndote como un vasto y profundo océano con olas en la superficie, recuerda que no importa cuán enorme o aterradora pueda ser una ola, es sólo agua, nunca puede perturbar las profundidades del mar.
  - Sin sentirte como una entidad concreta siendo golpeada por la ola, siente la ola disminuyendo de manera natural.
  - A medida que la ola se hace más chica, la emoción perturbada y el sentimiento dualista se calman.
  - Regresa a la simple experiencia de meramente escuchar las palabras.
  - Al tiempo que este movimiento mental se aquieta también, siéntete como el mar, plácido pero al mismo tiempo vibrante.
  - Una vez pasada la perturbación, imagínate manejando la situación respondiendo calmada y sensiblemente.
2. Al enfocarte en tu respuesta hacia la persona que te habló de manera perturbadora.
  - Recuerda el haber contestado cruelmente y después el haber sentido culpa por lo que dijiste.
  - Nota que al sentir culpa tu mente produce una apariencia dualista de un aparentemente concreto “yo” y las aparentemente concretas palabras estúpidas que dijiste.
  - Repite el procedimiento para desarmar esta apariencia dualista recordando la simple experiencia de la luz clara de tu mente dando surgimiento a tus palabras y percibiendo su sonido.
3. Repite el procedimiento para desarmar sentimientos dualistas cuando escuches a alguien decirte palabras amorosas como el sentimiento engañoso de un “yo” aparentemente concreto que no merece amor y palabras perturbadoras aparentes y concretas que no es posible que la persona quiera decirlas.
4. Al recordar una emoción perturbadora que haya surgido sin estar necesariamente relacionada con la situación o con la gente que te rodea:
  - Nota la impresión dualista de un aparentemente concreto “yo” inocente y una aparentemente concreta emoción inoportuna que no deseo

experimentar por el momento y que subyace a tu sentimiento de enajenación o de agitación.

- Repite el procedimiento de desarme experimentando la emoción como una onda surgiendo en el océano de la luz clara de tu mente.
- Si no eres capaz de sentir algo en este momento, aplica el procedimiento de deconstrucción a cualquier ansiedad o vacío que puedas experimentar dualistamente a no sentir nada.

## II. Al enfocarte en alguien presente

1. Repite el procedimiento sentado en un círculo con el grupo y enfocándote en una persona a la vez, para desarmar el sentimiento egoísta de dualismo de un “yo” aparentemente concreto aquí, que puede ser despreciado por un aparentemente concreto “yo” allá.
2. Repite el procedimiento frente a un compañero, para desarmar el sentimiento egoísta de dualismo de un aparentemente concreto y nervioso “yo” confrontando a un aparentemente concreto y calmado “yo”.

## III. Al enfocarte en ti mismo

1. Repite el procedimiento mirándote al espejo, para desarmar el sentimiento perturbador dualista de un aparentemente concreto “yo” que no está a gusto con un aparentemente concreto “yo mismo”
2. Repite el procedimiento sin espejo
3. Repite el procedimiento mirando una serie de fotografías de ti mismo, de tu vida, para desarmar el sentimiento perturbador de un aparentemente “yo” concreto hoy, censurando a un aparentemente concreto “yo” de entonces.

# Ejercicio 15

## Combinación de Compasión con Desarme

### I. Al enfocarte en alguien cercano que recientemente te haya molestado con sus palabras:

- Fabrica una imagen mental de la persona actuando desagradablemente.
- Imagínala cambiando su apariencia física desde la infancia hasta la vejez, asegurándote de incluir vidas pasadas y futuras aunque sea en la forma de una sensación de su existencia.
- Imagina una mezcla de actuaciones de la persona en una variedad de maneras diferentes.
- Regresa a la imagen en la que está actuando desagradablemente.
- Piensa en lo triste que es que la persona no entienda la impermanencia y en consecuencia sufre en gran medida al imaginar que las situaciones difíciles duran para siempre.
- Al enfocarte en una imagen mental o en una fotografía de la persona, genera compasión deseándole sinceramente que se libere del sufrimiento y de esta causa de sufrimiento.
- Pon a un lado la foto, si es que la estas usando y regresa a la imagen mental de la persona actuando desagradablemente.
- Imagina a la persona como un conjunto de átomos
- Imagina una mezcla de causas para su comportamiento en esta vida o genera una sensación para su existencia.

- Imagina una mezcla de causas de influencia de generaciones pasadas, o genera una sensación para su existencia.
- Imagina una mezcla de causas de la influencia de vidas pasadas o genera una sensación para su existencia.
- Regresa a su imagen actuando desagradablemente.
- Imagina una mezcla de consecuencias del comportamiento de la persona el resto de su vida presente, o genera una sensación para su existencia.
- Imagina una mezcla de consecuencias en sus vidas futuras y en las vidas futuras de todos los involucrados o genera una sensación para su existencia.
- Regresa a su imagen actuando desagradablemente.
- Piensa en lo triste que es que esa persona no sea consciente de que su comportamiento, por naturaleza, surge en dependencia de muchos factores y de lo que ese comportamiento causa.
- Enfócate en la imagen mental o fotografía de la persona y genera compasión deseando sinceramente que se libere del sufrimiento y de esta causa de sufrimiento.
- Pon a un lado la foto, si la estás usando, y regresa a la imagen mental de la persona actuando desagradablemente.
- Recuerda la simple experiencia del surgimiento y el oír del sonido de las palabras desagradables de la persona.
- Imagina que las experimentas como la ola de un océano en tu actividad de la luz clara.
- A medida que la ola de experiencia se hincha, se llenó primero con el sentimiento dualista de un aparentemente “yo” concreto como la víctima de un aparentemente “tú” concreto como el opresor y luego con un sentimiento de trastorno emocional-
- Imagina la ola calmándose, primero con la emoción perturbada, luego el sentimiento de dualismo, y finalmente con el oír el sonido asentándose en el océano de la mente.
- Regresa a la imagen mental de la persona actuando y hablando desagradablemente.
- Piensa en lo triste que es que la persona no se percate que las apariencias dualistas son meras proyecciones de la luz clara de su mente en olas de experiencia, al creer en estas apariencias , sufre en gran medida.
- Enfócate en la imagen mental o en la fotografía de la persona y genera compasión deseándole sinceramente que se libere del sufrimiento y de esta causa de sufrimiento.

## II. Al enfocarte en alguien presente

1. Repite el procedimiento sentado en círculo con el grupo y enfocándote en una persona a la vez para cada uno de los desarmes.
  - Mira a cada persona sólo brevemente para obtener un punto de referencia, desvía la mirada al imaginarte la mezcla de los cambios en su vida y demás, y luego vuelve a mirarla al dirigirle compasión.
  - Si nunca has visto a esa persona actuar desagradablemente, trabaja con escenas imaginarias de ella con ese tipo de comportamiento.

## I. Al enfocarte en ti mismo:

1. Repite con un espejo el procedimiento que seguiste enfocado en otros en un círculo, pero recordando un incidente en el que tú hayas actuado destructivamente.

2. Repite el procedimiento sin espejo
3. Repite el procedimiento teniendo frente a ti una serie de fotos de toda tu vida.
  - Al dirigir compasión, desea el haber tenido estas intuiciones profundas en ese momento.

## **Ejercicio 16**

### **Ajuste de Nuestros Factores Mentales Innatos**

- IA. Al enfocarte en un suéter en el suelo frente a ti.
- Mira alrededor del cuarto y nota que, de manera natural, surgen urgencias de enfocar en diferentes cosas.
  - Genera a propósito una urgencia para mirar al suéter a través de la motivación consciente de tener frío y querer buscar algo que te abrigue.
  - Confirma que cuando estás motivado por un interés sincero puedes de manera similar generar la urgencia de observar cómo está alguien.
  - Mira alrededor del cuarto y nota que de manera natural distingues muchas cosas de lo que ves.
  - Distingue, a propósito, el suéter del suelo y el cuello de las mangas, con el interés de saber si tiene cuello en V
  - Confirma que cuando estás interesado puedes de manera similar elegir el distinguir la expresión en la cara de alguien.
  - Mira alrededor del cuarto y nota que de manera natural, ciertas cosas atraen tu atención mientras que otras no.
  - Voltea hacia el suéter y pon atención, a propósito, para verificar si tiene pelos de gato ya que eres alérgico a éstos.
  - Confirma que cuando estás motivado, puedes de manera similar elegir el poner mucha atención a la expresión de la cara de alguien.
  - Mira alrededor del cuarto y nota que de manera natural pones atención a lo que te gusta de manera muy diferente a la atención que pones a lo que no te gusta, dependiendo de cómo consideras cada cosa. Cuando le pones atención a una cosa como algo que te gusta, tienes una conciencia de contacto placentera con ella y experimentas felicidad, al contrario de cuando pones atención a un objeto como algo que no te interesa, experimentas la conciencia de contacto desagradable y estás infeliz.
  - De manera consciente mira al suéter como tu artículo favorito de vestir que un ser querido tejió, y nota que al hacerlo tienes una conciencia de contacto placentera con su imagen y que experimentas un sentimiento de felicidad.
  - De manera consciente pon atención al suéter como algo fastidioso que deja pelusa en tu camisa, y nota que al hacerlo tu conciencia de contacto es desagradable y que el ver el suéter te hace sentir infeliz.
  - Confirma que cuando hay una razón, de manera similar puedes elegir el ver la expresión en la cara de alguien como algo importante, cuando lo haces, si ves que la persona está feliz, tienes una conciencia de contacto placentera con la visión y te sientes feliz, en cambio, si ves que la persona está alterada, tienes un contacto desagradable y estás triste.

- Mira alrededor del cuarto y nota que algunas cosas que ves te interesan de manera natural más que otras, cuando ves algo de interés, tu atención permanece en el objeto sin esfuerzo, con presencia mental y se mantiene fijo, con concentración.
- Imagina que súbitamente los suéteres se convierten en el grito de la moda y luego míralo. Nota que lo consideras con gran interés y que tu atención se queda en su imagen de manera natural, con presencia mental y se mantiene fija, con concentración.
- Confirma que al reafirmar tu interés sincero por alguien consideras el estado de ánimo de esa persona como importante; de manera similar puedes desarrollar interés en su estado de ánimo cuando le notas algo y consecuentemente tu presencia mental y concentración se incrementan de manera natural.
- Mira alrededor del cuarto y nota que de manera automática discriminas ciertas cosas de lo que ves. Por ejemplo, entre lo que está arreglado ordenadamente y lo que está regado, y entre el arreglar el cuarto o dejarlo tal como está.
- Imagina que quieres comprar un suéter, decides verificar el que está frente a ti para discriminar si te quedará y si está dentro de tu presupuesto, y luego lo míralo desde ese punto de vista.
- Confirma que cuando estás motivado, de manera similar puedes decidir el ver la expresión de alguien con discriminación para determinar si la persona es feliz o está afligida y si necesitas darle unas palabras de consuelo.
- Mira alrededor del cuarto y nota las intenciones que surgen automáticamente, dependiendo de lo que discriminas y o en necesidad e interés. Puedes tener la intención de abrir la ventana o de comprar flores.
- Mira al suéter, discrimina que sí te queda y que sí está dentro de tu presupuesto, y considéralo con la intención de comprarlo.
- Confirma que cuando discriminas que alguien está afligido, puedes generar la intención de ser más sensible hacia la persona y darle apoyo emocional.

IB. Al enfocarte en una fotografía espontánea de alguien en tu vida:

1. Elige alguien que te caiga bien
  - Genera conscientemente una urgencia de mirar a la persona con la motivación de un interés sincero.
  - Distingue varios aspectos de cómo se ve la persona y qué está haciendo.
  - Pon atención a estos puntos como significativos para conocer cómo aproximarte a ella.
  - Experimenta una conciencia de contacto placentera.
  - Siéntete feliz de verla.
  - Genera el interés de entender lo que está sintiendo, reafirmando tu inquietud de relacionarte con la persona.
  - Nota que de manera natural, incrementan tu presencia mental y tu concentración.
  - Trata de decidir, con discriminación, en qué estado de ánimo se encuentra la persona y si es un momento adecuado para platicar.
  - De acuerdo a tu decisión, asienta la intención de manera consciente de aproximarte o de posponer el encuentro.
  - Repite la secuencia de dirigir cada estado mental a la persona, varias veces, usando las siguientes frases clave:
    - “urgencia con motivación”
    - “distinguiendo”

- “atención”
  - “conciencia que hace contacto”
  - “sentimiento”
  - “interés”
  - “presencia mental”
  - “concentración”
  - “discriminación”
  - “intención”
2. Repite el procedimiento, eligiendo a un extraño y usando como motivación tu necesidad de hablar con la persona.
  3. Repite el procedimiento, eligiendo a alguien que te cae mal y usando la misma motivación que con el extraño.
- II. Al enfocarte en alguien presente:
1. Repite el procedimiento dos o tres veces sentado en círculo con el grupo enfocándote cada vez en diferentes personas para la secuencia completa.
- III. Al enfocarte en ti mismo:
1. Repite el procedimiento mirándote al espejo para ver si te ves enfermo u ojeroso, por ejemplo, y si así es, para asentar la intención de hacer algo al respecto.
  2. Repite el procedimiento sin espejo, para examinar tus sentimientos y estado de ánimo, y si encuentras que algo anda mal, para asentar la intención de tratar de corregirlo.
  3. Repite el procedimiento mirando una foto o pensando, primero, en alguien que te cae bien, luego en un extraño y por último en alguien que te cae mal, para examinar tus sentimientos hacia cada uno.
  4. Repite el procedimiento mirando fotografías de tu vida, para examinar tus sentimientos hacia ti mismo en esas diferentes etapas.
- IV. Al enfocarte en otros y luego en ti mismo para obtener una visión equilibrada de los puntos fuertes y débiles de cada quien. . .
1. Al mirar a una fotografía espontánea de alguien hacia quien normalmente tienes sólo sentimientos negativos, repite el procedimiento para descubrir los puntos positivos de la persona, para equilibrar tus sentimientos, con la motivación de trascender los bloqueos emocionales que tu agitación con esta persona pueda causar en tus otras relaciones.
  2. Repite el procedimiento con alguien de quien estés locamente enamorado, para reconocer los puntos negativos de la persona y hacer que la relación sea más realista, con la motivación de dejar de ser insensible a tus propias necesidades y de comportarte auto-destructivamente.
  3. Repite el procedimiento enfocándote en ti mismo usando un espejo, para reconocer tus puntos fuertes si es que sufres de odio por ti mismo y para reconocer tus aspectos débiles si sufres de arrogancia.
  4. Repite el procedimiento mirando fotografías de tu vida para resolver tus sentimientos hacia tu pasado.

## **Ejercicio 17**

### **Aceptar el Sufrimiento y Dar Felicidad**

I. Al enfocarte en una foto o en una imagen mental de un ser querido que esté abrumado por un problema. . .

- Para establecerte en un estado de serenidad, aquietas la volatilidad de tu mente, imaginando que tensión, preocupaciones y prisas te dejan con tu exhalación o simultáneamente surgen y desaparecen como escribir en el agua.
- Disipa el embotamiento imaginando que acabas de salir de un refrescante regaderazo.
- Para ordenarte conforme a la ecuanimidad calma cualquier sentimiento de atracción, repulsión o indiferencia, pensando que tu ser querido es un ser humano y que al igual que tú, no le gusta ni que se le peguen ni que lo rechacen o lo ignoren.
- Suelta los sentimientos de sobreprotección, temor, o de estar demasiado ocupado, con tu exhalación o con la imagen de escribir en el agua.
- Recuerda el problema que está enfrentando tu ser querido y el dolor y pena que está experimentando.
- Para desarrollar interés, piensa en cómo esta persona y tú están interrelacionadas, como tu mano y tu pie, y considera que este dolor necesita ser suprimido, no porque sea de tu ser querido sino simplemente porque duele.
- Para enfatizar, recuerda algo similar que hayas experimentado.
- Para desarrollar compasión, reflexiona que si tu estuvieras en algún predicamento, querrías que éste terminara, lo mismo sucede con tu ser querido.
- Déséale que se libere del dolor y de sus causas.
- Para obtener la disposición para involucrarte, piensa que así como no te gustaría escuchar las excusas de alguien, tu ser querido tampoco recibiría gustoso tus vacilaciones.
- Para disipar el temor de sentir el dolor de la persona, desinfla las proyecciones dualistas haciendo cosquillas y pellizcando la palma de tu mano y tomándote una mano con la otra alternadamente, experimentando cada vez como una ola en la mente sin impresiones dualistas de un “yo” concreto y una apariencia concreta de una experiencia física.
- Reflexiona en el hecho de que así como las sensaciones de placer físico o dolor no son perturbadoras o aterradoras cuando se experimentan de una manera no dualista, tampoco lo son con sensaciones mentales de felicidad o tristeza.
- Sin tensión o temor, imagina que el sufrimiento y sus causas salen de tu ser amado como una luz negra, liberándolo de su dolor.
- Imagina a esta luz entrando en tu corazón con tu inhalación.
- Acepta y siente la angustia de la persona.
- Visualiza la experiencia de dolor desde la perspectiva del océano de la luz clara de tu mente y vela de manera no dualista, como una ola.
- Siente la tristeza que evoca de manera natural lo que tu ser amado y ahora tú están experimentando, sin que afecte la calma de las profundidades del océano.
- Permite que el sentimiento de tristeza se calme y pase de manera natural.
- Siente que de manera natural surge de la luz clara de tu corazón un interés cariñoso y sincero por el bienestar de la persona.
- Con un deseo de felicidad hacia tu ser querido, imagina tu interés como esta felicidad y sus causas, pero en la forma de luz blanca.
- Reforzado por la alegría natural de la mente, siente una profunda felicidad mientras imaginas que la luz entra a la persona y la llena con alegría.

- Para obtener entendimiento de, y posibles soluciones para los problemas de tu ser querido, extrae las habilidades de los cinco tipos de conciencia profunda e imagina que tu entendimiento y las soluciones salen de tí como una luz blanca que llena a la persona.

## II. Al enfocarte en alguien presente

- I Repite el procedimiento dos o tres veces sentado en un círculo con el grupo y enfocándote en diferente persona cada vez, trabajando con problemas generales que afligen a la mayoría de las personas como la inseguridad y usando las frases clave para asentarte en el estado mental preliminar.
  - “sin tensión, sin preocupación, sin prisas y sin embotamiento”
  - “relajado y fresco”
  - “sin apego, aversión o indiferencia”
  - “sin sobreprotección, temor o exceso de ocupaciones”
  - “abierto e interesado sinceramente”
  - “con interés”
  - “empatía”
  - “compasión”
  - “disposición de involucrarme”
  - “sin temor a sentir tristeza”

## III. Al enfocarte en ti mismo

1. Repite el procedimiento mirándote en el espejo
2. Repite el procedimiento sin espejo, extrayendo tus problemas como luz negra de todo tu cuerpo y trayéndolos a tu corazón, y llenando tu cuerpo con felicidad como luz blanca emitida desde tu corazón.
3. Repite el procedimiento seguido sin espejo mirando fotografías de tu vida, tomando cualquier problema sin resolver, sentimiento bloqueado o agitación emocional relacionado con esos momentos o dejado en nosotros por esos momentos

# Ejercicio 18

## Tomando Decisiones Sensibles

### Preliminares

1. Despoja tu toma de decisiones de sensaciones dualistas.
  - Siéntate en silencio sin moverte y cuando surja la comezón inevitable, nota como al mismo tiempo sientes ganas de rascarte y quieres hacerlo.
  - Decide no rascarte y observa como automáticamente tu mente crea una apariencia dualista de un “yo” atormentado y de una insoportable comezón y rasga la experiencia aún más creando también un “yo” controlador que no se da por vencido ante la comezón y un “yo” débil que se quiere rendir y necesita ser controlado.
  - Desarma la experiencia enfocándote en la comezón que has decidido no rascar y notando que es meramente una sensación física que tu conciencia táctil produce y percibe.
  - Nota que una intención acompaña tu percepción de la comezón, para soportar la sensación y no terminar rascándote.



- Observa que no hay un controlador dirigiendo el incidente y deteniéndote la mano para que no te rasques.
  - Absteniéndote de rascarte, enfócate en la experiencia como vacía de un “yo” sólido.
  - Cambia conscientemente de opinión y decide rascarte.
  - Examina lo que sucede al rascarte lentamente y nota que lo único que cambia es la intención que acompaña a la conciencia de la comezón.
  - Enfócate en el hecho de que eres capaz de tomar decisiones sin sensaciones dualistas.
2. Relájate para acceder a los talentos de tu mente y de tu corazón.
- Relaja tu tensión muscular
  - Aquieta tu mente de pensamientos verbales, preconcepciones, censuras verbales, papeles proyectados, y expectativas respecto a ti mismo y a las decisión que necesitas tomar, usando los métodos de “soltar” y “escribir en el agua”.
  - Imagina cualquier tensión nerviosa o emocional que puedan quedar aquietándose como una ola en el océano cuando el viento haya dejado de soplar.
  - Descansa por un minuto o dos con claridad en un estado de mente y corazón, de calma y apertura, libre de tensión.

### **Ejercicio real**

- I. Al enfocarte en una foto o imagen mental de alguien de tu vida acerca de quien necesitas tomar una decisión difícil, así como alguien con quien tengas una relación poco sana o insatisfactoria.
- Desarma cualquier sensación dualista que puedas estar proyectando a la relación como una confrontación entre un “yo” concreto y un “tú” concreto, imaginándote el globo de esta fantasía reventándose.
  - De manera objetiva, verifica los hechos tomando en cuenta tus impresiones de la situación y la perspectiva y comentarios de la otra persona.
  - Consulta una opinión sin sesgo imparcial, de alguien ajeno.
  - Introspectivamente, determina: (a) lo que sientes ganas de hacer, (b) lo que dice tu intuición, (c) lo que quieres hacer y (d) lo que necesitas hacer.
  - Escribe una lista de las razones que sustentan lo que sientes ganas de hacer, como:
    - Hábito
    - Preferencias
    - Factores físicos
    - Motivaciones inconscientes
    - Circunstancias contributivas
    - La influencia de otros
  - Escribe una lista de las razones que sustentan lo que dice tu intuición.
    - Conocimiento
    - Conciencia profunda innata o sentido común.
    - Entendimiento ganado por experiencia.
    - Actitudes escondidas reforzando tu intuición
  - Escribe una lista de las razones que sustentan lo que quieres hacer.
    - Motivaciones conscientes
    - Motivaciones inconscientes
    - Circunstancias contributivas
    - La influencia de otros
  - Escribe una lista de las razones que sustentan lo que necesitas hacer.

- Beneficios a corto plazo para cada persona
- Beneficios a largo plazo para cada persona
- Necesidad física
- Circunstancias contributivas
- Para determinarte a hacer algo, evalúa las razones positivas y negativas de no actuar, poniendo particular atención a las ventajas y desventajas a corto y a largo plazo de cada opción.
- Sopesa todos los factores para determinar cuál de las opciones tiene más razones válidas que la sostengan.
- Resuélvete a seguir esa opción.
- Para decidir qué hacer si la opción que escogiste es la de actuar, reafirma tu motivación, ajusta tus diez factores mentales y aplica los cinco tipos de conciencia profunda.
  - Con una urgencia motivada, enfócate en la persona.
  - Con la conciencia cual espejo, distingue y pon atención a varios aspectos de su comportamiento.
  - Con las conciencias de las igualdades y de las individualidades, distingue patrones, pero respeta la individualidad de cada instancia.
  - Con la conciencia de contacto placentero y una sensación de felicidad ante el prospecto de resolver el problema, acrecenta tu interés, tu presencia mental y tu concentración.
  - Con la conciencia del logro, discrimina un curso de acción.
  - Con la conciencia de la realidad, evalúa la sabiduría y efectividad de ésta opción, asegurándote de que sea éticamente pura: ni destructiva, ni deshonesto hacia los sentimientos de las personas involucradas.
  - Si la opción parece ser la más razonable, asienta tu intención de sugerirla a la otra persona al comienzo de su discusión.
- Para evitar insensibilidad hacia ti mismo, se claro con tus límites y ve preparado a decir si o no según se desarrolle la discusión.
- Escoge un momento apropiado para abordar el tema, cuando ambas partes estén receptivas.
- Imagina que te aproximas al encuentro calmada y gentilmente, sin preconcepciones.
- Mantén la conciencia de la realidad durante toda la discusión para darle oportunidad a la persona para cambiar de opinión, tomando en cuenta que nadie cambia instantáneamente.
- Mantente abierto a su punto de vista y sugerencias

## II. Al enfocarte en alguien presente

1. Repite el procedimiento sentado en círculo con el grupo y enfocándote en uno de sus miembros con quien tengas que decidir algo.
  - Si conoces a alguien del grupo y tienes alguna disputa, trabaja con eso.
  - Si no tienes querrela alguna o no conoces a nadie, trabaja con eventos tales como el mejorar tu relación o establecer una.

## III. Al enfocarte en ti mismo. . .

1. Repite el procedimiento mirándote en un espejo, para tomar una decisión difícil respecto a tu vida.
2. Repite el procedimiento sin espejo.



## TERCERA PARTE

### Esquema Para los Ejercicios Avanzados

#### Ejercicio 19

#### Identificación de los Síndromes del Apego a las Funciones Naturales de la Mente en Busca de Seguridad

##### Procedimiento

- Crea una actitud tranquila y considerada
- Recuerda incidentes en los que tú u otros han experimentado las siguientes formas de comportamiento:
  - Para la práctica en taller, escoge un ejemplo de cada uno de los cuatro síndromes asociados con las siete funciones naturales de la mente o escoge sólo uno para cada función
  - Al practicar en casa, haz el mismo trabajo sólo con los síndromes que te sean personalmente pertinentes
  - Para una práctica avanzada o exhaustiva, considera todos los ejemplos de cada síndrome
- Piensa en cómo cada comportamiento puede surgir de aferrarse a una de las funciones naturales de la mente en busca de seguridad o por temerles como amenazas
- Reflexiona en cómo esta confusión causa insensibilidad o hipersensibilidad hacia ti y hacia otros
- Reconoce y acepta los problemas que puedan resultar de esto
- Para una practica abreviada, escoge cuatro o sólo un ejemplo para cada función natural de la mente o trabaja sólo con ejemplos personalmente pertinentes.

##### Ejemplos

###### 1. Actividad física

- Aferrándote a ser el agente:
  - Al ser un adicto al trabajo para justificar tu existencia y valía siendo productivo
  - Al tratar de perderte en el trabajo, para no tener que pensar en los problemas personales
  - Al sentir la necesidad de mantener las manos siempre ocupadas, por nerviosismo e inseguridad
  - Al ser incapaz de permitir a otros hacer algo por sí mismos, para poder sentirte necesitado
  - Al sumergirte en ayudar a los demás como una manera de evadir ayudarte a ti mismo

- Al ser incapaz de pasar por un aparato electrónico sin presionar sus botones, para probar que existes por provocar efectos
- Al mangonear a todo mundo para afirmar tu existencia al hacerlos hacer algo
- Al sentir que si tan sólo pudieras encontrar el empleo perfecto podrías lidiar con la vida
- Al sentir que si tan sólo pudieras estar en control de todo en la vida, te sentirías seguro
- Al descansar en los laureles de tus logros, en espera de sentirte más seguro
- Al planear innumerables proyectos para establecer tu valía personal
- Al sentir que si tan sólo hubieras logrado algo en el pasado, ahora tendrías seguridad
- Al sentir que si no hubieras cometido ciertos errores en tu juventud, ahora estarías seguro
- Al tener que vivir en el centro de la actividad en una ciudad bulliciosa, para sentirte vivo
- Al vivir en el anonimato en una ciudad tumultuosa para perderte
- Al ir todos los días al centro comercial a ver gente, para obtener una sensación de vida
- Al ser hiperactivo por miedo a perderte de algo
- Al presionar a tus hijos con un extenuante horario de clases y deportes por las tardes, para que no se pierdan de nada
- Aferrándote a ser el receptor
  - Al siempre necesitar que otros te atiendan para obtener un sentido de valía personal
  - Al comer compulsivamente fuera de casa, para perderte al no tener que lidiar con el escenario doméstico
  - Al compulsivamente preguntarle a otros qué debieras hacer por sentirte inseguro de ti mismo
  - Al sentir que si tan sólo encontraras un compañero para todo lo que haces, serías más capaz de lidiar con la vida
- Temiendo ser el agente
  - Al sentirte incompetente para manejar el equipo electrónico más moderno por una baja auto-estima y falta de seguridad en ti mismo
  - Al sentir que eres un torpe sin esperanza, por la misma razón
- Incomodidad al ser el receptor
  - Al ser incapaz de soportar que alguien maneje por ti por un sentimiento de inseguridad si no tienes tú el control
  - Al ser incapaz de soportar que alguien pague tu cuenta porque sientes que roba tu dignidad
  - Al ser incapaz de soportar que alguien te diga qué hacer o te pida que hagas algo porque sientes que amenaza tu independencia

## 2. Expresión verbal

- Aferrándote a ser el agente
  - Al hablar compulsivamente, aún sin tener qué decir
  - Al siempre tener que expresar tu opinión como si todos estuvieran interesados en saber lo que piensas

- Al sentir que siempre debes decir la última palabra porque sientes que siempre debes tener la razón
  - Aferrándote a ser el receptor
    - Al insistir que alguien te hable pues si no, te sientes ignorado e inexistente
    - Al ser adicto a los “talk shows” como una forma de escape
    - Al hacer que otros hablen por tí ti al teléfono, para sentirte más seguro
  - Temiendo ser el agente
    - Al sentirte nervioso de decirle a alguien lo que piensas por no querer poner en peligro tu seguridad en la situación tal cual es
    - Al sentirte nervioso de hablar frente a un público por miedo de hacer el ridículo
  - Incomodidad a ser el receptor
    - Ser incapaz de aceptar crítica alguna regresándola a la persona que la hace, acusándola de la misma falta.
    - Al sentirte amenazado personalmente cuando alguien dice algo impropio u ofensivo.
    - Al ser incapaz de soportar que alguien hable por ti al teléfono porque sientes que niega tu existencia.
3. Experiencias sensoriales o mentales.
- Aferrándote a acumularlas.
    - Al sentirte obligado a visitar y fotografiar cada sitio cuando sales como turista al extranjero para probar que estuviste ahí.
    - Al tratar de perderte visitando lugares para olvidar tus problemas en casa.
    - Al necesitar tener el estéreo, el radio o la televisión prendidos todo el día pues de otra manera te sientes perdido en un aterrador vacío de silencio.
    - Al siempre tener que oler aire fresco para sentirte vivo.
    - Al necesitar probar compulsivamente cada platillo en un buffete pues de otra manera sientes que en realidad no estuviste ahí.
    - Al tocar cada artículo de ropa en la tienda al pasar por los bastidores, para aterrizar en la realidad.
    - Al dar a cada persona un abrazo cuando entras a o sales de un cuarto, para reafirmar tu existencia a través del contacto corporal.
    - El compulsivamente necesitar mantenerte informado sobre tu familia, amigos y asuntos mundiales, el tener información inmediata de alguna manera te hace sentir más real.
    - Al nunca saber cuándo dejar de preguntar ya que el no saber que está sucediendo o a dónde vas cuando alguien te saca a pasear, te hace sentir completamente inseguro.
    - Al escuchar música a un volumen ensordecedor, por querer perderte en ella.
    - Al exaltar tus sentidos con drogas recreativas por sentir que entre más intensas sean tus experiencias sensoriales, más real eres tu mismo.
    - Al soportar el dolor de las perforaciones en el cuerpo para colocarte aretes por la misma razón.
  - Aferrándote a ser su objeto.
    - Al sentir la necesidad de ser visto en las fiestas adecuadas en los lugares adecuados, vestido a la última moda pues de otra manera te sientes inseguro.

- Al necesitar que otros de oigan cantar en los bares Karaoke para afirmar tu existencia.
  - Al contar indiscriminadamente tus asuntos personales a la gente sentada junto a ti en el avión para hacer que tus experiencias sean más reales.
  - Al quejarte constantemente ante otros de tus problemas para evitar lidiar con ellos tú mismo.
  - Temor a tenerlos.
    - Al temer hacer contacto visual durante una conversación como una manera de evitar que alguien vea al “yo” verdadero.
    - Al sentirte amenazado por los olores extraños de un mercado extranjero como si retaran a tu ser.
    - Al sentir temor de probar platillos nuevos por la misma razón.
    - Al sentir temor de sentir tus emociones ya que el no sentir nada parece más seguro.
    - Al estar incómodo por sólo estar en el mismo cuarto que un enfermo terminal por sentir tu existencia amenazada inconscientemente.
  - Incomodidad a ser su objeto.
    - Al reaccionar exageradamente si alguien te ve desnudo como si esto expusiera al “yo” verdadero.
    - Al sentirte intimidado si alguien graba tu voz durante una conferencia por la sensación de que así, lo que dices realmente importa.
    - Al sentirte amenazado si otros cuerpos se tocan con el tuyo en un transporte público subterráneo tumultuoso como si el contacto físico con alguien fuera un encuentro más real que el estar a un par de centímetros de distancia.
    - El ser paranoico sobre dar información personal a alguien por estar obsesionado por tu privacidad.
4. Expresión de apertura.
- Aferrándote a ser el agente.
    - Al necesitar compulsivamente una relación íntima o de otra manera sientes que la vida no vale la pena y que no eres real.
    - Al anhelar tener un bebé para sentirte necesitado o para perderte en cuidados hacia él
    - El compulsivamente sentir la necesidad de expresar tu afecto abrazando y besando continuamente a alguien o haciendo cosas por esa persona, o verbalizando constantemente tu amor como si tu afecto no existiera a menos que lo expresaras
    - Al compulsivamente tener que ver o tocar a tu ser amado o ver su foto en tu escritorio para confirmar la veracidad de tu amor
    - Al insistir en compartir cada aspecto de tu vida con un compañero para hacer la relación más real
  - Aferrándote a ser el receptor
    - Al sentirte intranquilo a menos que escuches un “te amo” o recibas un beso al despedirte de tu ser amado, como si el amor de esa persona no fuera real sin esto.
    - Al sentirte inseguro a menos que sepas cada detalle del día de tu ser amado como si tu relación no fuera real sin esto.
  - Temor o incomodidad al ser el agente

- Al tener miedo de perder el control si te enamoras.
  - Al sentirte incómodo de mostrar tu amor al darle a alguien los buenos días con un beso o al decir “te amo” o al hablarle todos los días del trabajo.
  - Temor o incomodidad a ser el receptor.
    - Al temer perder tu independencia si alguien se enamora de ti.
    - Al sentirte incómodo cuando alguien te abraza o te besa, te dice que te ama o te habla del trabajo, como si fuera un ataque a tu soberanía.
5. Expresión de energía.
- Aferrándote a ser en agente.
    - Al necesitar compulsivamente afirmar tu voluntad para probar tu existencia.
    - Al imponerte a otros para que ellos confirmen tu existencia con su reacción
  - Aferrándote a ser el receptor.
    - Al exigir que todos enfoquen su atención en ti para hacerte sentir significativo y real
    - Al pretender estar enfermo o actuar desagradablemente para forzar a otros a aceptar o rechazar tu existencia.
  - Temor o incomodidad al ser el agente.
    - Al temer que si te haces escuchar otros te rechazarán
    - Al temer que el esforzarte te deje sin energía o sin tiempo.
    - Al resentir las exigencias que otros hacen de tu tiempo y energía, sintiéndolas como una amenaza a tu existencia.
  - Temor o incomodidad a ser el receptor.
    - Al sentirte intimidado e incómodo, o no sintiéndote merecedor si otros te muestran atención.
    - Al temer que la energía negativa de otros te infecte y por lo tanto poniendo barreras emocionales al conocerlos.
6. Descanso
- Aferrándote a tomar un descanso.
    - Al necesitar tomar constantes descansos en el trabajo para no perder de vista que eres una persona.
    - Al siempre requerir de paz y tranquilidad para mantener la compostura.
    - El anhelar dormir o hasta morir para escapar de tus problemas
  - Aferrándote a recibir descanso.
    - Al sentir que si los otros te dejaran en paz, todo estaría bien
    - Al sentir que no te puedes dormir a menos que tu ser amado este acostado junto a ti, o a menos que hagas el amor, o a menos que leas un libro.
  - Temor a tomar un descanso.
    - Al sentir que dejas de ser persona si dejas de estar activo.
    - Al ser incapaz de relajarte o dormirte por temor a perderte de algo o de perder el control.
    - Al sentir que nadie puede hacer tu trabajo si te retiras o te vas de vacaciones.
  - Incomodidad al recibir un descanso.
    - Al sentirte no amado, no necesitado y no querido si la gente no te llama o te pide que hagas cosas por ellos.
7. Expresión de placer.



- Aferrándote a ser el agente en unión con aferramiento o temor a otra función mental natural.
  - Al compulsivamente visitar los centros comerciales o jugar en la computadora, por sentir una necesidad constante de entretenimiento para sentirte vivo.
  - Al ser incapaz de ver un programa de televisión e incesantemente cambiar de canal, por temor a perderte algo mejor.
  - Al nunca estar satisfecho con tu vida sexual y buscar incesantemente algo más excitante para darle valor a la vida.
  - Al esperar perderte en los placeres sexuales.
  - Al sentir que no puedes disfrutar una comida, una película o hacer el amor sin acompañarlos con drogas recreativas, alcohol o cigarrillos.
  - Al sentir que necesitas *hacer algo* para “divertirte”.
  - Al ser incapaz de disfrutar la compañía de alguien sin correr con esta persona de una actividad a otra.
  - Al sentir que tu felicidad con alguien no es real a menos que la verbalices.
  - Al sentir que sólo después de llegar a casa del trabajo o después de acostar a los niños te puedes relajar y ser “tu mismo”.
  - Al sentir compulsivamente que tienes que complacer a todos o a alguien especial para justificar tu existencia.
  - Al sentirte sin valor alguno como amante a menos que llegues y hagas llegar a tu pareja al orgasmo.
  - Al sentir que tienes que entretener a quien viene a verte o de otra manera no disfrutará la visita.
  - Al sentir que siempre tienes que ser el payaso y hacer reír a otros ya que de otra manera no te aceptarán tal como eres.
- Aferrándote a ser el receptor.
  - Al estar obsesionado por obtener la aprobación de otros y sentir que a menos que así sea no puedes o no debes ser feliz
  - Al compulsivamente hacer “buenas obras” para justificar tu existencia y valía ante los ojos de los demás.
  - Al sentir que necesitar a otros para que te entretengan o simplemente te acompañen porque te sientes incapaz de ser feliz solo.
- Temor a ser el agente.
  - Al encontrar difícil relajarte y pasarla bien por miedo a que otros no lo aprueben
  - Al sentirte incómodo al dar placer físico a alguien por temor a ser inadecuado o a no tener nada que ofrecer.
- Temor o incomodidad a ser el receptor.
  - Al sentir incomodidad cuando alguien trata de darte placer físico como si estuvieras siendo violado
  - Al sentirte atemorizado o amenazado si alguien trata de obtener placer físico de ti como si esto te despojara de algo.
  - Al sentirte incómodo cuando otros están satisfechos contigo o te alaban por sentir que no lo mereces.

## Ejercicio 20

## Relajación de las Apariencias Triplistas de las Funciones Naturales de la Mente

I. Al enfocarte en una persona o en una situación de tu vida

### Procedimiento

- Crea una actitud mental tranquila y abierta.
- Recuerda situaciones en las que te hayas aferrado a sentirte seguro basado en proyecciones y creencias en apariencias triplistas de las facetas naturales de tu actividad mental, tales como las de los siguientes ejemplos.
  - Para la práctica en taller, escoge un síndrome para cada una de las siete funciones naturales de la mente.
  - Al practicar en casa, haz el mismo trabajo únicamente con ejemplos personalmente pertinentes.
  - Para una práctica avanzada o exhaustiva, considera todas las variantes citadas.
- Recuerda cualquier insensibilidad a los sentimientos de otros o hipersensibilidad a la situación que pueda haber acompañado a tu experiencia
  - Si nunca has experimentado alguno de los ejemplos, recuerda a alguien que conozcas que sufra de estos síndromes e imagina lo que esto puede ser
- Lamenta el sufrimiento que pudo haber causado tu falta de equilibrio.
- Determinate a evitar repetir ésto.
- Reconoce las apariencias triplistas involucradas, en una de las dos formas:
  - (1) “yo” como un agente aparentemente concreto que esperaba obtener seguridad aferrándose, o evadiéndose o ahogándose en (2) una actividad aparentemente concreta dirigida a (3) un objeto aparentemente concreto.
  - (1) “yo” como un objeto o receptor aparentemente concreto que esperaba obtener seguridad aferrándose, evadiéndose o ahogándose en (2) una actividad aparentemente concreta llevada a cabo por (3) un agente aparentemente concreto.
- Reconoce que tu mente ha proyectado esta fantasía en una ola de experiencia y que los vientos de tu karma la han transformado en algo monstruoso.
- Reconoce lo absurdo de tu fantasía.
- Imagina el proyector en tu mente apagándose y disolviéndose.
- Imagina a los vientos de tu karma calmándose.
- Suelta tu aferramiento o tu miedo.
- Imagina que la ola de experiencia ya no aparece monstruosa, que comienza a asentarse y que llegas a la experiencia no triplista subyacente de una ola de cualidades naturales de la mente.
- Al entender que las olas de actividad nunca perturban a las profundidades del océano de tu mente, imagínate involucrándote, de manera no triplista, en el desarme de la actividad sin preocupación exagerada por ti mismo, tensión o preocupación.
- Imagínate experimentando la acción como una ola surgiendo naturalmente de la luz clara de la mente y asentándose nuevamente en ella.
- Recuerda a alguien actuando de esta misma manera perturbadora hacia ti.

- Para desvanecer tu respuesta hipersensible, entiende que la persona estaba cubriendo una de las funciones naturales de la mente con una apariencia triplista en una de dos formas:
  - La persona se estaba aferrando a (1) la actividad aparentemente concreta para obtener seguridad de ser (2) su agente aparentemente concreto al ser dirigida a ti como (3) el objeto aparentemente concreto.
  - La persona temía a (1) la actividad aparentemente concreta como una amenaza cuando tú como su (2) agente aparentemente concreto la dirigías a ella como (3) su objeto aparentemente concreto.
- Desarma tu experiencia triplista de la acción de la persona usando la imagen del proyector apagándose y disolviéndose, los vientos del karma calmándose y la ola asentándose.
- Dirige compasión a la persona deseándole que se libere del sufrimiento creado por su confusión.
- Imagínate reaccionando apropiadamente y de manera no triplista con sensibilidad equilibrada.
- Para abreviar la práctica, escoge un ejemplo para cada síndrome o sólo trabaja con los ejemplos personalmente pertinentes.

## Ejemplos

### 1. Actividad física

- Para anular la sensación de que siempre tienes que estar haciendo algo:
  - *La escena*: una conversación maravillosa durante la cena.
  - *La sensación triplista*: un “yo” servil, aparentemente concreto, los insoportables platos sucios aparentemente concretos y la aparentemente concreta e imperativa tarea de lavarlos.
  - *La respuesta no triplista*: disfrutar el resto de la conversación y lavar los platos sólo cuando ésta se haya terminado.
  - *La respuesta no triplistas a alguien que actúa de esta manera*: decirle a la persona que puede lavar los platos más tarde.
- Para superar el mangonear a otros:
  - Vemos a un pariente sentado ociosamente en frente de la televisión.
  - Un “yo” policía aparentemente concreto, un aparentemente concreto holgazán y una acción productiva aparentemente concreta para justificar la existencia de la persona.
  - Pedirle a la persona que haga algo sólo en el caso de una tarea urgente, si no, ser paciente.
  - Decirle a la persona calmadamente que tú estás disfrutando el programa o simplemente levantarte si hay urgencia de hacer algo.
- Para dejar de esperar que siempre alguien más haga cosas por ti:
  - Sentado a la mesa notas que no tienes servilleta.
  - Un “yo” aristócrata aparentemente concreto, un “tú” sirviente aparentemente concreto y el acto aparentemente concreto de alguien atendiendo las necesidades de otro.
  - Levantarte a conseguir la servilleta tu mismo.
  - Educadamente decirle a la persona que estas a media comida, o levantarte por la servilleta si ya terminaste.
- Para superar el temor de hacer algo:
  - Tu impresora necesita un cambio de cartucho de tinta.

- Un “yo” incompetente aparentemente concreto, una máquina abrumadora aparentemente concreta y una tarea aparentemente concreta e imposible.
- Tratar de encontrar la manera de hacerlo tú mismo y sólo pedir ayuda si no lo logras.
- Guiar pacientemente a la persona para llevar a cabo la tarea y si no puede hacerlo, ofrecer ayuda.
- Para anular el sentirte incómodo al aceptar que alguien haga algo por ti:
  - Un viaje largo en automóvil en el que se compartirá el turno de manejar.
  - Un “yo” fuera de control aparentemente concreto, un “tú” aparentemente concreto con todo el poder y un acto de terrorismo aparentemente concreto de alguien usurpando el puesto de mando.
  - Sentarse en el asiento del copiloto sin poner nervioso al que maneja con comentarios sobre su manera de manejar todo el tiempo.
  - Asegurarte de manejar cuidadosamente.

## 2. Expresión verbal

- Para superar el insistir en decir la última palabra:
  - Estás escuchando a alguien decir algo con lo que no estás de acuerdo.
  - Un “yo” amenazado aparentemente concreto, un “tú” retador aparentemente concreto y el acto de hablar aparentemente concreto que tendría el poder de restaurar la integridad de alguien.
  - Añadir algo sólo si es constructivo.
  - Escuchar silenciosamente con paciencia.
- Para aquietar la insistencia de que alguien te hable cuando no tiene mucho que decir:
  - Tienes a alguien de visita que casi no habla.
  - Un “yo” que no es amado aparentemente concreto, un “tú” rechazador aparentemente concreto, y el acto aparentemente concreto de decir palabras que pudieran probar el afecto de la persona.
  - Disfrutar la compañía silenciosa de la persona.
  - Asegurarle que hay muchas maneras de demostrar amor.
- Para anular la timidez de hacerse escuchar:
  - Hay la necesidad de hacer un repote a tu organización.
  - Un “yo” tonto aparentemente concreto, un “tú” censurador aparentemente concreto, el acto aparentemente concreto de abrir la boca y por lo tanto probar la imperfección de alguien.
  - Dar el reporte de manera que otros puedan escucharlo.
  - Amablemente disculparte por no hablar en voz alta.
- Para dejar de sentirte incómodo con las palabras de otros:
  - Alguien dice algo ofensivo o incorrecto.
  - Un “yo” moralista aparentemente concreto, un “tú” prejuicioso aparentemente concreto y un acto aparentemente concreto de hablar desde una mente estrecha.
  - Si la persona es receptiva, sugerir una manera más sensitiva de hablar, o morderte la lengua si la persona siente que eres muy “sentida”.
  - Aceptar la corrección con paciencia y gratitud.

## 3. Experiencias mentales o sensoriales:

- Para superar el impulso compulsivo de gratificar tus sentidos:
  - Un bufete.

- Un “yo” a punto de ser ejecutado aparentemente concreto, una “última cena” aparentemente concreta y el acto aparentemente concreto de comer que de alguna manera daría valor a nuestra vida.
  - Dejar muchos platillos sin probar una vez que estas satisfecho.
  - Antes de que la persona se pare a servirse otra vez, sugerir que pueden regresar cuando vuelvan a tener hambre.
  - Para dejar de pensar que necesitas que otros conozcan todo acerca de ti:
    - Un avión en el que estás sentado a lado de otra persona.
    - Un aparentemente concreto “yo” extremadamente importante e interesante, un “tú” aparentemente concreto que se muere por conocer la historia de mi vida y el acto afirmador aparentemente concreto de conocer la información vital de la persona.
    - Contar a otros únicamente lo que es necesario que conozcan y sólo hacer confidencias en aquellos en quienes sabemos que podemos confiar.
    - Amablemente cambiando el tema de conversación.
  - Para anular el sentirnos incómodos con las experiencias sensoriales:
    - Una conversación con otra persona.
    - Un “yo” imperfecto aparentemente concreto sentado atrás de mis ojos, un “tú” aparentemente concreto que descubrirá y seguramente rechazará a este “yo” y el acto aparentemente concreto de ver a alguien a los ojos como una manera de exponer al verdadero ser de esa persona.
    - Mantener contacto visual normal durante la conversación.
    - No insistir en que la persona te mire a los ojos.
  - Para anular el temor de ser el objeto de la experiencia sensorial de otros:
    - Un transporte público subterráneo en donde se tiene contacto corporal con una multitud.
    - Un “yo” virginal aparentemente concreto y un “tú” repugnante aparentemente concreto y el acto asqueroso aparentemente concreto del contacto físico.
    - Experimentar la sensación y dejarla pasar.
    - Si es posible, cambiar de posición.
4. Expresión apertura
- Para superar la compulsión a expresar afecto:
    - Ver a tu pareja o a tu hijo o hija.
    - Un “yo” aparentemente concreto hambriento de amor, un “tú” aparentemente concreto que debe estar similarmente hambriento de amor y el acto aparentemente concreto de expresar amor, que puede llenar estos espacios internos vacíos.
    - Decir “te amo” sólo en ocasiones apropiadas
    - Responder cálida y sinceramente “yo también te amo”
  - Para superar el aferramiento a recibir afecto:
    - Ves a tu pareja o a tu hijo o hija.
    - Un “yo” aparentemente concreto al que nadie ama, un “tú” aparentemente concreto cuyo amor desearía que fuera real y el acto aparentemente concreto de expresarlo y por lo tanto afirmar el afecto.
    - Sólo pedir el ser abrazado en momentos apropiados.
    - Abrazar a la persona si el lugar y el momento son apropiados, y si no, decirle que lo abrazarás más tarde cuando la situación se preste.

- Para anular el sentirte incómodo al mostrar afecto:
    - Ves a un ser a un ser amado que necesita que le confirmes tu cariño.
    - Un “yo” auto-suficiente aparentemente concreto, un “tú” demandante aparentemente concreto y un acto de mostrar afecto como una exigencia amenazadora.
    - Decir sinceramente “te amo”.
    - Entender que la persona no necesita verbalizar su amor para que estés seguro de él.
  - Para anular la incomodidad al recibir afecto:
    - Un ser amado te besa.
    - Un “yo” adulto aparentemente concreto, un “tú” degradante aparentemente concreto y un acto aparentemente concreto de expresar amor como algo infantil.
    - Aceptar cálidamente la muestra de afecto y responder a ella de manera similar.
    - Mostrar tu amor de maneras que no sean físicas.
5. Expresión de energía
- Para dejar de sentir la necesidad de afirmar tu voluntad:
    - Una a cena fuera de casa con amigos.
    - Un “yo” aparentemente concreto que debe controlar lo que sucede, un “tú” aparentemente concreto que debe ser dirigido y un acto aparentemente concreto de afirmar tu energía para obtener un dominio seguro.
    - Estar abierto a sugerencias.
    - Aceptar amablemente a menos que exista una buena razón para oponerse.
  - Para sobreponer la necesidad de que la atención de otros se centre en ti:
    - El visitar o vivir con alguien que está embebido en la televisión o en la computadora.
    - Un “yo” aparentemente concreto que necesita atención para establecer su valía personal, un “tú” aparentemente concreto cuya atención es vital y el acto aparentemente concreto de dirigir la energía que puede afirmar y hacer valer la existencia de su objeto.
    - Desarrollar interés en el programa de tele o amablemente recordarle a la persona que hay otras cosas en la vida.
    - Involucrar a la persona en lo que estás haciendo.
  - Para sobreponer el temor a expresar tu punto de vista:
    - Estas frente a una persona que se está portando muy mal contigo.
    - Un “yo” aparentemente concreto que no vale la pena, un “tú” aparentemente concreto cuya aceptación es crucial y el acto aparentemente concreto de expresar energía como algo irracional.
    - Ser más asertivo.
    - Amablemente, animar a la persona a hablar.
  - Para anular el temor a la energía de otros:
    - En casa de alguien que siempre se queja.
    - Un “yo” amenazado aparentemente concreto, un “tú” deprimente, aparentemente concreto y el acto aparentemente concreto de emitir energía que drena.
    - Escuchar las quejas y dejar pasar de largo a la energía.
    - Relajarte.

## 6. Descanso

- Para sobreponer el aferramiento a un rato de descanso:
  - Te sientes abrumado por el trabajo.
  - Un “yo” exhausto, aparentemente concreto, que no soy yo mismo, un “yo” revitalizado, aparentemente concreto, que sí soy yo mismo y el acto aparentemente concreto de descansar que puede llevar a cabo la metamorfosis.
  - Esperar con calma el fin de semana sin anhelarlo.
  - Si es posible, mejorar la situación de trabajo.
- Para calmar el apego a que los demás nos dejen en paz:
  - Tus papás te están presionando para que consigas un trabajo o te cases.
  - Un “yo” víctima, aparentemente concreto, un “tú” opresor aparentemente concreto y el acto de darte una tregua que resolverá todos tus problemas.
  - Reconocer su preocupación y explicar calmadamente lo que has estado haciendo y tus razones para hacerlo.
  - Darle a la persona tiempo y espacio para estar sola.
- Para sobreponer el temor al descanso:
  - Es el momento de tus vacaciones y tienes mucho trabajo en la oficina.
  - Un “yo” irremplazable aparentemente concreto, un trabajo aparentemente concreto que nadie más puede hacer y el acto irresponsable, aparentemente concreto de tomar un descanso.
  - Dejar que alguien más se ocupe de tu trabajo o resolverlo a tu regreso.
  - Asegurarle a la persona que todo va a estar bien en su ausencia.
- Para calmar tu temor al abandono:
  - Estás enfermo y nadie te habla o te visita.
  - Un “yo” abandonado, aparentemente concreto, un “tú” falto de interés por mí, aparentemente concreto y el acto, aparentemente concreto de estar en cama desamparado.
  - Disfrutar de la tranquilidad y el silencio.
  - Hacerle saber a la persona tu intención de no llamarla ni visitarla para dejarla descansar.

## 7. Expresión de placer

- Para sobreponer el apego al placer:
  - Estás aburrido, viendo la televisión y no dejas de cambiar de canal.
  - Un “yo” aparentemente concreto, que requiere de constante entretenimiento, un programa aparentemente concreto que provee entretenimiento total y el acto aparentemente concreto de tener placer.
  - Si encuentras algo interesante, disfrutarlo sin estar cambiando de canal y si no hay nada interesante, apagar el aparato.
  - Llegar a un acuerdo razonable de qué ver.
- Para dejar de buscar compulsivamente la aprobación de otros:
  - Hacer algo sólo para complacer a otro, tal como tomar un empleo prestigioso, pero aburrido.
  - Un “yo” inadecuado, aparentemente concreto, un “tú” aparentemente concreto en un pedestal y el acto, aparentemente concreto de hacer sentir bien a alguien como una afirmación de la valía personal.
  - El tomar decisiones con las que te sientes bien y que son correctas para ti.

- Alentar a la persona a tomar sus propias decisiones asegurándole que tu amor por ella no se verá afectado por su elección.
- Para dejar de tener miedo a pasarla bien:
  - Una fiesta de la oficina.
  - Un “yo” formal, aparentemente concreto, un baile indigno aparentemente concreto y el acto degradante, aparentemente concreto, de expresar placer.
  - Bailar y divertirse como todos los demás.
  - Aceptar a la persona sin importar lo que haga.
- Para anular el sentirte incómodo cuando otros se sienten complacidos contigo:
  - Alguien expresa su agrado por tu trabajo.
  - Un “yo” no merecedor, aparentemente concreto, y un “tú” arrogante, aparentemente concreto y el acto poco sincero, aparentemente concreto de mostrar agrado.
  - Aceptar amablemente la aprobación del otro, dar las gracias y sentirte feliz.
  - Ser más relajado y compasivo con la persona para que se sienta más seguro ante tu aprobación.

## II. Enfocándote en alguien presente

### Procedimiento

- Lleva a cabo lo siguiente, frente a un compañero, sin una sensación triplista de un “yo” aparentemente concreto enfrentándose a un “tú” aparentemente concreto a través de involucrarse en un acto aparentemente concreto, en otras palabras. . .
  - sin preocupación por tus fallas
  - sin estar nervioso por la persona
  - sin preocuparte por tu desempeño o por ser aceptado
  - siendo totalmente receptivo y aceptante de la persona y de ti mismo
  - sin juzgar
  - sin hacer comentarios mentales
- Si aparecen sensaciones triplistas de nerviosismo o preocupación por las propias fallas, sigue el mismo procedimiento que en la primera fase del ejercicio para desarmarlas:
  - Imagina que el proyector de tu fantasía se apaga y se disuelve en tu mente
  - Imagina que los vientos de tu karma se aquietan
  - Imagina que la ola de experiencia ya no aparece como monstruosa
  - Siente la ola calmarse en el océano de tu mente
- Si surgen sentimientos variados, positivos y negativos, también siéntelos pasar como una ola en el océano, sin aferrarte a ellos o temerles.
- Practica primero la secuencia con alguien del sexo opuesto, y luego con alguien del mismo sexo.
  - Si es posible, practica con personas de tu edad, de ambos sexos, luego menores y luego mayores. Primero las tres opciones de edades con personas del sexo opuesto y luego las tres de tu mismo sexo.
  - Entre estas personas incluye personas de diferentes antecedentes culturales o raciales y alterna el trabajo con personas que ya conoces y con aquellas que conoces por primera vez
  - Nota los diferentes niveles de preocupación por tus errores y de nerviosismo que experimentas, con las personas de cada categoría.

### Pasos



- Crea una actitud tranquila y considerada
- Toma de la mano a tu compañero por unos momentos para acostumbrarte a la sensación no triplista.
- Dale masaje en los hombros a la persona y experimenta el ser masajeado por la misma, y luego siéntense frente a frente y dense masaje en los hombros simultáneamente.
- Habla con la persona desde el fondo de tu corazón por unos momentos, sobre cómo has estado los últimos días y lo que has estado sintiendo y luego escucha a la otra persona hacer lo mismo.
- Mírense a los ojos amablemente, sin sentir que tienen que decir algo, aceptándose el uno al otro completamente.
- Cuando lo sientan adecuado, expresen su calidez a la otra persona y acepten la que les ofrecen.
  - Tómense de las manos, dense un abrazo o díganse “Me caes muy bien”, lo que sientan más natural.
- Sientan y acepten la energía del otro.
- Relájense completamente y siéntense juntos en silencio.
- Sientan la alegría de estar en la presencia del otro.

### III. Enfocándote en ti mismo

1. Repite el procedimiento que usaste con un compañero sin espejo ni fotos:
  - Alísate el cabello.
  - Platica contigo mismo en silencio sobre tu necesidad de esforzarte o de ser más relajado.
  - Toma tu propia mano consoladoramente.
  - Muestra interés por ti mismo estirando las piernas si estas sentado con las piernas cruzadas o soltándote el cinturón.
  - Siente tu propia energía sin temor.
  - Acéptate a ti mismo, relájate totalmente y siéntate en silencio sin sentirte perdido, inquieto o aburrido.
  - Siente la alegría de simplemente estar contigo mismo y disfruta de tu propia compañía.

## Ejercicio 21

### Anulación de la Incomodidad a las Ocho Cosas Transitorias en la Vida

#### I. Enfocándote en varias personas en tu vida

##### Procedimiento

- Recuerda una situación en la que hayas reaccionado exageradamente ante alguien al dar o recibir una de las ocho cosas transitorias de la vida, trabajando con los siguientes ejemplos:
  - Para la práctica en un taller o en casa, trabaja con sólo recibir cada una de las ocho cosas transitorias y escoge sólo los ejemplos que te son personalmente relevantes.
  - Para una práctica exhaustiva, trabaja con todos los ejemplos mencionados, tanto para dar como para recibir.

- En la Sección 3b trabaja cada paso.
- Lamenta cualquier dolor que tu falta de equilibrio haya causado a la persona o a ti mismo.
- Determinate a tratar de evitar que esto vuelva a suceder.
- Reconoce que tu respuesta exagerada salió de proyectar y creer en las apariencias dualistas de tu experiencia.
- Concéntrate en el hecho de que un “yo” concreto dentro de mi cabeza y la pérdida o ganancia tan absoluta que establece la valía o la falta de la misma de dicho “yo” son ficciones ridículas que no se refieren a algo real.
- Imagina que tu entendimiento de este hecho revienta el globo de tu fantasía.
- Experimenta que la explosión del globo te saca de tu ensoñar y siente que tu apego, tu aversión y tu confusión desaparecen al instante sin dejar huella.
- Observa que el reventar de tu fantasía te deja sólo con la ola de experiencia que le sirvió de base.
- Siente esta ola desde la perspectiva oceánica de la actividad de la luz clara e imagina el dar y el recibir las cosas transitorias sin tensión o comentarios internos.
- Sin negar la experiencia de esta ola o de sentir la felicidad o tristeza que la acompañan naturalmente, deja que se asiente y que pase.
- A excepción de la Sección 3b: “Al recibir o cubrir expectativas o exigencias”, recuerda el haber sentido tensión hacia alguien reaccionando exageradamente al dar o recibir la misma cosa transitoria que tú, como en el ejemplo de las reacciones relacionadas dadas después de las formas primarias citadas para cada síndrome.
- Al entender la confusión detrás de la hipersensibilidad de la persona, desarma tu respuesta dualista imaginando que se revienta bruscamente como un globo.
- Acepta compasivamente la respuesta hiperemocional de la persona e imagina que reaccionas sin juzgarla, con una sensibilidad equilibrada.
- Sin ignorar las emociones de la persona y sin enojarte o sentirte culpable, imagina que te entristeces ante el evento y que le dejas saber a la persona lo que sientes.

## Ejemplos

### 1. Elogio o crítica

- Al recibir elogios:
  - *Formas primarias del síndrome:* regodearte o sentirte no merecedor al recibir el elogio de que eres un buen trabajador amable con tus compañeros.
  - *Reacciones relacionadas hacia alguien con el síndrome:* sentirte enojado o incómodo cuando alguien alardea o protesta escandalosamente cuando le das un cumplido.
- Al ofrecer elogios:
  - Sentirte condescendentemente benévolo, comprometido o incómodo al elogiar a alguien por un trabajo bien hecho.
  - Sentirte receloso o avergonzado cuando alguien se siente inquieto al elogiarte.
- Al ser criticado:
  - Sentirte enojado, mortificado o con baja auto-estima al ser criticado o culpado por hacer un trabajo mediocre.
  - Sentirte culpable o insensible cuando alguien reacciona exageradamente ante tu crítica.

- Al criticar:
    - Sentir que vales más que los demás, sentirte nervioso o perturbado al ofrecer crítica constructiva a alguien por su desempeño en el trabajo.
    - Al pedir una evaluación crítica por tu trabajo: sentirte enojado o desilusionado cuando alguien es demasiado tímido o educado para señalarte tus errores.
2. Buenas o malas noticias
- Al recibir buenas noticias:
    - Emocionarte exageradamente con una confianza en ti mismo infundada o sentirte supersticioso y nervioso al recibir una buena noticia como que pasaste un examen.
    - Sentir condescendentemente que alguien actúa como un niño al emocionarse exageradamente al comunicarle buenas noticias.
  - Al transmitir buenas noticias:
    - Sentir importancia personal, emoción exagerada o envidia al comunicar a alguien buenas noticias, por ejemplo, que pasó un examen.
    - Sentir vergüenza o desagrado ante las muestras de emoción aparentemente inapropiadas de la persona que se alegra más que tú al ser mensajero de buenas noticias para ti.
  - Al recibir malas noticias:
    - Sentir lástima de ti mismo, enojarte o sentir que mereces ser castigado al recibir malas noticias como que reprobaste un examen.
    - Sentirte frío emocionalmente o incómodo cuando alguien llora al recibir malas noticias de tu parte.
  - Al transmitir malas noticias
    - Sentirte culpable o disfrutar arrogantemente al ser portador de malas noticias para alguien, como que reprobó un examen.
    - Sentirte incómodo o impaciente cuando alguien se siente mal o tiene sus reservas al ser portador de malas noticias para ti.
- 3a. Ganancias o pérdidas
- Al obtener una ganancia:
    - Al obtener algo como un regalo en efectivo, emocionarte exageradamente, sintiendo que eso confirma lo maravilloso que eres, o sentirte comprometido y que te han privado de tu independencia.
    - Sentirte frustrado o rechazado cuando alguien se siente incómodo ante tu oferta de ayudarlo económicamente.
  - Al dar algo:
    - Sentirte más que el otro o sentir que te privas de algo cuando das algo tal como un apoyo financiero a tu padre anciano.
    - Sentirte enfurecido ante las expectativas o exigencias irracionales de una persona por haber aceptado un regalo de su parte.
  - Al perder algo:
    - Al perder algo, por ejemplo la amistad de alguien, sentirte desolado indignado o estar convencido de que eso prueba que no sirves para nada.
    - Sentirte culpable o insensible cuando alguien se deprime o se enoja al privarlo de algo como al terminar con una relación poco sana.
  - Al privar a alguien de algo:

- Temer dañar a alguien o sentir regocijo al privar a alguien de algo como cuando tienes que decir que no.
  - Sentirte como un tonto o enojarte por haber pedido un favor cuando alguien se siente muy mal por tener que negártelo.
- 3b. Expectativas o exigencias
- Al agradecer algo a alguien:
    - Sentirte menospreciado, obligado o subordinado al dar las gracias a alguien por iniciativa propia.
    - Sentirte indignado, insultado o culpable cuando alguien espera un agradecimiento de tu parte.
    - Sentir condescendencia, resentimiento o sentirte degradado al dar un agradecimiento a alguien porque esa persona así lo espera.
    - Sentirte más que los demás, enojado o extremadamente culpable cuando alguien te exige un agradecimiento.
    - Sentir arrogancia, insolencia o derrota al dar las gracias porque te lo pidieron.
  - Al pedir disculpas:
    - Sentirte condescendiente o avergonzado al pedir disculpas a alguien por iniciativa propia.
    - Sentirte irritado, indignado o culpable cuando alguien espera que le pidas disculpas.
    - Sentirte obstinadamente engreído, resentido o humillado al pedir disculpas porque la persona a quien se las pedimos así lo espera.
    - Sentirte más que otros, furioso o extremadamente culpable cuando alguien te exige que le pidas disculpas.
    - Sentir arrogancia, insolencia o sentirte derrotado cuando pides disculpas porque te lo exigieron.
4. Cuando te va bien o te va mal
- Cuando te va bien:
    - Sentirte engreído o sentir que la situación es demasiado buena para ser cierta cuando te va bien, por ejemplo, en una relación.
    - Sentirte impaciente o enojado cuando alguien se siente inseguro en una relación contigo cuando todo va bien.
  - Al hacer que las cosas vayan bien:
    - El sentirte el mártir auto-sacrificado o estar preocupado de que inevitablemente arruinarás las cosas cuando eres el responsable de que las cosas vayan bien en casos como una relación con otra persona.
    - El sentirte exasperado cuando alguien tiene una baja auto-estima, aún en el caso de estar actuando perfectamente bien en una relación contigo.
  - Cuando te va mal:
    - Sentir lástima por ti mismo o sentir que estás recibiendo lo que mereces cuando te va mal en casos como una relación con alguien más.
    - Sentirte desilusionado o irritado cuando alguien se queja constantemente de que las cosas van mal en una relación contigo, pero que no hace nada constructivo para tratar de mejorar la relación.
  - Al hacer que las cosas vayan mal:

- Sentirte deprimido, culpable o satisfecho de ti mismo cuando eres el responsable de que las cosas vayan mal en casos tales como una relación con alguien más.
- Sentirte endurecido e incapaz de perdonar cuando alguien se siente terriblemente mal por haberte lastimado.

## II. Enfocándote en una persona presente

1. Frente a un compañero, lleva a cabo lo siguiente sin sentirte tenso, preocupado por tus fallas, tonto, encantado, glorificado, deprimido o lastimado, sino con sentimientos apropiados de felicidad o tristeza, siguiendo los procedimientos anteriores para desarmar las emociones perturbadas, en caso de que surjan:
  - Elogia a la persona diciéndole, por ejemplo, que le queda bien el peinado, y recibe un cumplido similar de su parte.
  - Ofrécele una crítica constructiva, como si está pasada de peso, que sería benéfico que se pusiera a dieta. Luego recibe una crítica similar.
  - Dale buenas noticias a la persona, tales como que mañana tendremos un día libre y luego recibe buenas noticias similares.
  - Dale malas noticias a tu compañero, tales como que perdiste el libro que te prestó, y luego recibe de su parte malas noticias similares.
  - Dale una ganancia, por ejemplo, dinero, y luego recibe una ganancia similar de su parte
  - Hazlo tener una pérdida, por ejemplo, pídele el dinero de regreso, y luego tu, sufres de su parte una pérdida similar.
  - Dale las gracias a tu compañero por iniciativa propia, pide que te de las gracias y recíbelas.
  - Recibe su agradecimiento por iniciativa propia y su petición de que a cambio tu le des las gracias, satisface su petición.
  - Pídele disculpas por iniciativa propia, exige a cambio que te pidan disculpas y acéptalas.
  - Escucha a tu compañero pidiéndote perdón por iniciativa propia y su exigencia de que tú le pidas perdón a él y satisface su exigencia.
  - Hazte un reconocimiento por el éxito al mejorar tu relación con la persona por tus esfuerzos y admite que los esfuerzos de la otra persona también han logrado buenos resultados.
  - Reconoce tu parte de responsabilidad en el deterioro de la relación con esta persona y admite que ella también ha tenido su parte de responsabilidad en esto.

## III. Enfocándote en tí mismo

1. Al enfocarte en tí mismo, sin espejo, haz lo siguiente sin apariencias dualistas, repitiendo el procedimiento de desarme cuando sea necesario.
  - Elógiate por tus esfuerzos positivos y críticate por los errores que estás cometiendo.
  - Date buenas noticias como que tan sólo falta un día para el fin de semana, y luego date malas noticias como que mañana sí tienes que ir a trabajar.
  - Imagínate experimentando una ganancia, tal como encontrar la solución a un problema personal, y luego experimentando una pérdida, como el olvidar el nombre de alguien.

- Imagínate haciendo algo agradable para ti mismo, como darte un baño caliente de tina y luego privándote de algo, por ejemplo, no tomando postre porque estás a dieta.
  - Piensa en lo que te ha ido bien en la vida y luego piensa en lo que te ha ido mal.
2. Repite el procedimiento mientras ves una serie de fotografías de tu vida:
- Elóciate por tus puntos fuertes durante esos momentos y critica tus errores.
  - Date tanto buenas como malas noticias de lo que sucedió entonces por tu comportamiento.
  - Piensa en las pérdidas y en las ganancias que has experimentado como resultado de esas acciones.
  - Reconoce lo que salió bien y lo que salió mal en esos momentos.

## **Ejercicio 22**

### **Disolución de las Emociones Perturbadas en las Conciencias Profundas Fundamentales**

I. Enfocándote en una foto o en la imagen mental de alguien en tu vida

#### **Procedimiento**

- Escoge alguien hacia quien tengas o hayas tenido una de las emociones perturbadas, posiblemente necesites escoger una persona diferente para cada una de las emociones.
  - Para la práctica en un taller o en casa, escoge una forma de emoción perturbada para cada uno de los cinco tipos de conciencia profunda.
  - Para la práctica avanzada o exhaustiva, trabaja con todas las emociones perturbadas asociadas con cada uno de los cinco tipos de conciencia profunda.
- Crea una actitud tranquila y de interés.
- Reconoce y lamenta el dolor que tu falta de equilibrio haya podido causar a la persona.
- Toma la determinación de a tratar de sobreponerte ante estos problemas.
- Reconoce que la sensación dualista detrás de la emoción perturbada está basada en una mera fantasía.
- Desármala.
  - Relájate totalmente.
  - A medida que sientes como se suelta tu tensión, siente que la fantasía y las emociones perturbadas que la acompañan también se sueltan, con la imagen y la sensación mentales de un puño apretado abriéndose lentamente.
  - Trata de sentir que al abrir el puño, la sensación de opresión en tu pecho y vientre también se relaja.
  - Trata de sentir que el fuerte aferramiento a las apariencias dualistas y a la emoción perturbada fue como mantener apretada una imagen a color impresa sobre agua.
  - Siente que tu mente, tus emociones y tus sentimientos están serenos.

- Reconoce y descansa en la forma subyacente correspondiente de conciencia profunda.
- Ve una fotografía o meramente piensa en alguien que ha sentido o siente la misma emoción perturbada hacia ti.
- Sigue el mismo procedimiento para desarmar tu respuesta exagerada.
- Descansa en la forma subyacente de conciencia.
- Siente compasión por la persona que no se relaja ni entra en contacto con su conciencia profunda.

### Ejemplos

#### 1a. Ingenuidad acerca de la causa y el efecto

- *La persona y tu actitud perturbada:* un niño pequeño frente a quien peleaste con tu pareja pensando ingenuamente que eso no lo afectaría.
- *La apariencia dualista:* un “yo” aparentemente concreto actuando en el vacío y una entidad aparentemente concreta que no se ve afectada por su entorno.
- *La conciencia profunda subyacente:* la conciencia de la realidad con la que ves los efectos de tus acciones y la conciencia cual espejo tomando la información que está ahí claramente.
- *La persona y su actitud perturbada dirigida hacia ti:* alguien diciendo algo hiriente acerca de un ser amado que acabas de perder, ingenuamente inconsciente de que sus palabras pudieran molestarte.
- *Tu sensación dualista:* un pobre “yo” aparentemente concreto que ha sido lastimado por un “tú” cruel, aparentemente concreto.
- *La conciencia profunda subyacente:* la conciencia de la realidad cual espejo de que tu ser amado se ha ido, aunque nadie pueda negar que esto sea triste.

#### 1.b. Ingenuidad acerca de la realidad:

- Alguien que te dice algo sobre sí mismo, que te cuesta trabajo aceptar o que te has negado ingenuamente, tal como, que se está haciendo viejo y que se cansa más fácilmente.
- Un “yo” aparentemente concreto para quien las cosas son como las imagino ser y un “tú” aparentemente concreto que concuerda con mis fantasías.
- La conciencia cual espejo de la información que te proporciona la persona y la conciencia de la realidad misma de la persona.
- Alguien que ingenuamente se niega a aceptar la verdad acerca de tí, por ejemplo, que no estás interesado románticamente en él o en ella.
- Un “yo” aparentemente concreto acerca de quien todo es obvio, frustrado por un “tú” ciego, aparentemente concreto.
- La conciencia cual espejo de tus sentimientos reales sobre la persona.

#### 2a. Arrogancia auto-exaltadora:

- Alguien sobre quien te sientes superior en algún modo u otro.
- Un “yo” superior, aparentemente concreto y un “tú” inferior aparentemente concreto.
- La conciencia igualadora de ambos como seres humanos.
- Alguien que se siente mejor que tú.
- Un “yo” menospreciado, aparentemente concreto insultado por un “tú” arrogante, aparentemente concreto.
- La conciencia igualadora de ambos como seres humanos.

#### 2b. Estima exagerada hacia otros:

- Alguien a quien has ensalzado y consideras superior a ti de un modo u otro.

- Un “yo” inferior, aparentemente concreto y un “tú” superior, aparentemente concreto.
  - Alguien que te ha encumbrado y que te considera superior a él o ella.
  - Un “yo” perfectamente normal, aparentemente concreto, atosigado por un “tú.” ridículo y tedioso, aparentemente concreto.
  - La conciencia igualadora de ambos como seres humanos.
- 3a. Avaricia:
- Alguien con quien no quisiste compartir algo.
  - Un “yo” aparentemente concreto que se vería despojado de lo que tiene si compartiera con un “tú” no merecedor aparentemente concreto.
  - La conciencia igualadora de ambos como personas que podrían compartir algo.
  - Alguien que no quiso compartir algo contigo.
  - Un pobre “yo” aparentemente concreto que se vio privado de algo por un “tú” egoísta, aparentemente concreto.
  - La conciencia igualadora de ambos como seres humanos.
- 3b. Auto-negación destructiva en favor de otros:
- Alguien por quien quieres privarte de tu parte justa de algo para darle más de lo que necesita o quiere.
  - Un “yo” no merecedor, aparentemente concreto y un “tú” más merecedor, aparentemente concreto.
  - La conciencia igualadora de ambos como seres humanos igualmente merecedores de justicia.
  - Alguien que se ha quedado con poco o nada para darte más de lo que te corresponde de algo.
  - Un “yo” aparentemente concreto que merezco esto y un “tú” aparentemente concreto que me lo debes o un “yo” aparentemente concreto no merecedor y un “tú” aparentemente concreto que no me debe nada.
  - La conciencia igualadora de ambos como seres humanos igualmente merecedores de justicia.
- 4a. Deseo anhelante de poseer a alguien:
- Alguien a quien anhelas poseer de una manera o de otra.
  - Un “yo” aparentemente concreto privado de un “tú” seductor, aparentemente concreto a quien necesito tener desesperadamente.
  - Conciencia de la persona como individuo o de algunas de sus cualidades específicas.
  - Alguien que anhela poseerte.
  - Un “yo” aparentemente concreto en peligro, siendo perseguido por un “tú” asechante aparentemente concreto.
  - Conciencia de la persona como individuo.
- 4b. Deseo anhelante de pertenecer a alguien:
- Alguien a quien deseas pertenecer, por ejemplo, como compañero de vida o como empleado.
  - Un “yo” aparentemente concreto para quien la valía personal y la satisfacción sólo pueden venir de un “tú” aparentemente concreto incluyéndolo en su círculo íntimo.
  - Conciencia de la persona como individuo o de algunas de sus cualidades específicas.



- Alguien que anhela ser tu compañero y que lo incluyas en todos los aspectos de tu vida.
  - Un “yo” claustrofóbico, aparentemente concreto sofocado por un “tú” demandante, aparentemente concreto.
  - Conciencia de la persona como individuo.
- 5a. Aferramiento a poseer a alguien:
- Alguien, por ejemplo, tu hijo pre-adolescente a quien tratas como a un polluelo y tratas de mantener en el nido.
  - Un “yo” incompleto, aparentemente concreto que no puede vivir sin un “tú” aparentemente concreto como su eterno bebé bajo su supervisión estricta.
  - Conciencia de la persona como individuo.
  - Alguien, quizá un familiar, que está pegado a ti para controlarte.
  - Un “yo” amenazado aparentemente concreto siendo oprimido por un “tú” manipulador, aparentemente concreto.
  - Conciencia de la persona como individuo.
- 5b. Aferramiento por pertenecer a alguien:
- Alguien a quien te adhieres como la persona a quien perteneces y de quien estás aterrada que pueda abandonarte o correrte.
  - Un “yo” inseguro aparentemente concreto cuya única esperanza de protección contra la adversidad es un “tú” salvador, aparentemente concreto.
  - Conciencia de la persona como individuo.
  - Alguien emocionalmente dependiente de ti que se apega persistentemente y que está paranoico de que lo abandones.
  - Un “yo” víctima, aparentemente concreto, que está siendo drenado de sus recursos por un “tú” vampiro aparentemente concreto.
  - Conciencia de la persona simplemente como individuo.
- 6a. Celos y/o Envidia
- El nuevo novio o novia de tu ex pareja.
  - Un “yo” aparentemente concreto que merece a su antigua pareja de regreso y un “tú” aparentemente concreto que no merece el honor de su compañía.
  - Conciencia de que la persona ha logrado tener como su pareja a tu ex-novio o ex-novia.
  - Alguien que tiene envidia de lo que has logrado.
  - Un “yo” aparentemente concreto que merece lo que ha conseguido y un “tú” aparentemente concreto que no merece lo mismo.
  - Conciencia de que has logrado lo que tienes a través de la causa y el efecto.
- 6b. Baja auto-estima o culpa por lo que tienes:
- Alguien que sientes que merece lo que tienes más que tú.
  - Un “yo” aparentemente concreto que no merece lo que tiene y un “tú” que lo merece más
  - Conciencia de que tú y no la otra persona, has obtenido o logrado lo que tienes a través de la causa y el efecto.
  - Alguien que piensa que tú mereces más que él o ella lo que tiene.
  - Un “yo” insultado, aparentemente concreto, siendo explotado por un “tú” absurdo, aparentemente concreto que trata de aliviar su sentimiento de culpa.
  - Conciencia de que la persona ha logrado lo que tiene y que es posible que ahora recibas una parte de eso.
- 7a. Enojo dirigido al exterior:

- Una figura política cuyo manejo de los asuntos públicos te moleste.
- Un “yo” oprimido, aparentemente concreto, enfrentando el ataque furioso de un “tú” terrible, aparentemente concreto.
- La conciencia cual espejo tomando la información de cómo actúa la persona y la conciencia de la realidad de que la persona actúa de esa manera y no de otra.
- Alguien enojado que te acusa de algo.
- Un “yo” inocente, aparentemente concreto y un “tú” injusto, aparentemente concreto.
- La conciencia cual espejo de lo que has hecho y la conciencia de la realidad de sus propiedades.

7b. Enojo reprimido redirigido internamente:

- Alguien que te maltrata, a lo que reaccionas redirigiendo tu enojo internamente culpándote de lo sucedido.
- Un “yo” culpable, aparentemente concreto y un aparentemente concreto “tú” que me puede abandonar si digo algo acerca del incidente.
- La conciencia cual espejo de lo que ha sucedido entre los dos y la conciencia de la realidad de que es de esa manera y no de otra.
- Alguien que tiene miedo a oponerse a ti cuando dices o haces algo que la lastima por lo que dirige su enojo internamente.
- Un “yo” frustrado, aparentemente concreto que está haciendo su mejor esfuerzo y un “tú” imposible, aparentemente concreto que no pone nada de su parte.
- La conciencia cual espejo de tu comportamiento y de la respuesta de la persona, y la conciencia de la realidad de que la relación es dolorosa para ambas y no sólo para ti.

8. Preocupación:

- Alguien por quien te preocupas obsesivamente.
- Un “yo” indefenso, aparentemente concreto frente a un “tú” aparentemente concreto que está fuera de mi control.
- Conciencia de la individualidad de la persona e interés cariñoso.
- Alguien que constantemente se preocupa por ti.
- Un “yo” asfixiado, aparentemente concreto siendo sofocado por un “tú” abrumador, aparentemente concreto.
- Conciencia de la individualidad de la persona y su interés en ti.

9. Quejas:

- Alguien que te pidió que hicieras algo o que te dijo que hicieras algo que no deseabas hacer.
- Un “yo” aparentemente concreto que es demasiado bueno para que le diga que hacer un “tú” aparentemente concreto que trata de robarle su independencia.
- Conciencia del logro de lo que necesita hacerse y conciencia de la realidad de tu habilidad para hacerlo y de lo adecuado de que tú lo hagas.
- Alguien que se queja de algo que le pediste que hiciera.
- Un “tú” desafiante, aparentemente concreto, confrontando a un inocente “tú” aparentemente concreto.
- Conciencia del logro de lo que necesita hacerse y conciencia de la realidad de la habilidad de la persona para hacerlo y de lo apropiado de que lo haga.

II. Enfocándote en una persona presente

1. Para anular la soledad, repite el procedimiento sentado en círculo con el grupo, mirando a las personas a tu alrededor y dirigiéndoles la conciencia profunda que permanece después de desarmar cada emoción y actitud perturbada:
  - Desarma la ingenuidad que acompaña a la apariencia dualista de ti como un “yo” aparentemente concreto, inherentemente solo, y de esa persona como un “tú” distante e inalcanzable, aparentemente concreto.
  - Descubre la conciencia cual espejo tomando la información sobre ellos y la conciencia de la realidad de que, con el esfuerzo adecuado de tu parte, cada uno podría convertirse en amigo tuyo.
  - Desarma la arrogancia que acompaña a la apariencia dualista de que no son lo suficientemente buenos para ti, o la baja auto-estima de que no eres lo suficientemente bueno para ellos.
  - Descubre la conciencia de las igualdades considerando a estas personas y a ti mismo al mismo tiempo y apreciando la conexión que esto crea de manera automática.
  - Descarta el deseo anhelante que acompaña al sueño dualista de que cada una de estas personas es el amigo ideal que puede poner fin a tu soledad.
  - Descubre la conciencia de la individualidad de cada persona teniendo sus puntos fuertes y débiles.
  - Desarma la envidia que acompaña a los recuerdos dualistas de alguien del grupo que estaba bromeando con otros antes de la sesión.
  - Descubre la conciencia del logro que para formar una amistad también necesitas aproximarte a las personas y hablarles.
  - Desarma el enojo que acompaña a la sensación dualista de opresor y víctima al recordar que otros han actuado cruelmente en amistades anteriores que han fallado.
  - Descubre la conciencia cual espejo de lo que sucedió y la conciencia de la realidad de que tus amigos anteriores actuaron de maneras inaceptables y no como hubieras preferido que lo hicieran. Aprecia que esto no significa que todos, inevitablemente, te van a lastimar.
  - Desarma la preocupación dualista de que no le caes bien a los demás.
  - Descubre la conciencia de la individualidad de cada persona y el interés cariñoso de su felicidad contigo que es el deseo de amar.
  - Desarma las quejas dualistas acerca de tener que hacerte parte de un grupo para conocer gente.
  - Descubre la conciencia del logro de que para conocer a estas personas, tuviste que venir aquí. Aprecia el hecho de que ellas también hayan venido, esto te concede la oportunidad de obtener una amistad.
2. Para resolver un conflicto, repite el procedimiento en privado frente a alguien del grupo con quien hayas discutido:
  - Desarma la ingenuidad de mente estrecha sobre la postura de la persona en la conciencia cual espejo de la realidad.
  - Desarma la arrogancia en la conciencia de ambos como iguales y ambas posturas como igualmente válidas.
  - Desarma el apego a cómo te gustaría las cosas idealmente en la conciencia de la individualidad para evaluar los puntos específicos de la situación.

- Desarma la envidia si la persona logra las cosas a su manera en algunos puntos, en la conciencia del logro para negociar un acuerdo.
- Desarma el enojo en conciencia cual espejo de la realidad para ver sus diferencias objetivamente.
- Desarma la preocupación ante la reacción de la persona en interés de que quede feliz con tus propuestas.
- Desarma las quejas si la persona se opone a alguno de los puntos, en conciencia del logro de lo que necesita hacerse para lograr tu objetivo.

### III. Enfocándote en ti mismo

1. Para deshacerte de la baja auto-estima, repite el procedimiento mirándote al espejo:
  - Suelta la ingenuidad de mente estrecha de no querer aceptar, por ejemplo, que estás viejo y gordo, y enfócate en tu imagen con la conciencia cual espejo de la realidad de lo que ves.
  - Acompaña esto con el soltar los juicios de valor y las preconcepciones de cómo te deberías ver, usando el método de respiración del soltar y la imagen de estar escribiendo sobre el agua.
  - Genera interés cariñoso hacia ti mismo pensando:
    - Soy un ser humano y tengo sentimientos como todos los demás.
    - El cómo me vea y me trate a mi mismo afecta mis sentimientos de la misma manera que el interés y trato de otros los afecta.
    - Por lo tanto, así como espero que otros se interesen por mi y por mis sentimientos en nuestras interacciones, me intereso por mí y por mis sentimientos hacia mi mismo.
  - Con la conciencia cual espejo de la realidad, mira una vez más, objetivamente lo que ves.
  - Suelta el orgullo de no admitir que te ves así, y enfócate con la conciencia igualadora de que delgado o gordo, joven o viejo, cada apariencia es igualmente “yo”.
  - Suelta el apego a adherirte a una imagen ideal de un peso y de un color de pelo que está fuera de momento y es irreal y enfócate con la conciencia de la individualidad de cómo eres en esta etapa de la vida.
  - Suelta la envidia de cómo te veías y sentías cuando eras más joven, y enfócate con la conciencia del logro de que te veías así y tenías ese nivel de energía por juventud y que ahora sólo puedes tener lo que es realista para tu edad.
  - Suelta el enojo al haber engordado, y enfócate con la conciencia cual espejo de la realidad de que estás viejo, no joven y gordo, no delgado.
  - Suelta la preocupación sobre tu apariencia y enfócate con interés cariñoso aceptando la situación específica a tu edad y ponte una meta razonable para bajar de peso.
  - Suelta las quejas sobre tener que estar a dieta y enfócate con sobriedad con la conciencia del logro en lo que necesitas hacer para alcanzar tu meta.
2. Repite el procedimiento sin espejo, trabajando con tus sentimientos perturbados hacia ti mismo
3. Repite el procedimiento mirando una serie de fotografías de toda tu vida, trabajando con tus reacciones emocionales perturbadas a lo que ves.