



## La Comunidad para el Desarrollo Humano

### QUIENES SOMOS LOS HUMANISTAS

(extracto del « Documento Oficial del Movimiento Humanista »)

*Los humanistas somos mujeres y hombres de este siglo, de ésta época. Reconocen los antecedentes del humanismo histórico y se inspiran en los aportes de las distintas culturas, no solamente de aquellas que en este momento ocupan un lugar central. Son, además, hombres y mujeres que dejan atrás este siglo y este milenio, y se proyectan a un nuevo mundo.*

*Los humanistas sienten que su historia es muy larga y que su futuro es aún más extendido. Piensan en el porvenir, luchando por superar la crisis general del presente. Son optimistas, creen en la libertad y en el progreso social.*

*Los humanistas son internacionalistas, aspiran a una nación humana universal. Comprenden globalmente al mundo en que viven y actúan en su medio inmediato. No desean un mundo uniforme sino múltiple: múltiple en las etnias, lenguas y costumbres; múltiple en las localidades, las regiones y las autonomías; múltiple en las ideas y las aspiraciones; múltiple en las creencias, el ateísmo y la religiosidad; múltiple en el trabajo; múltiple en la creatividad.*

Los humanistas no quieren amos; no quieren dirigentes ni jefes, ni se sienten representantes ni jefes de nadie. Los humanistas no quieren un Estado centralizado, ni un Paraestado que lo reemplace. Los humanistas no quieren ejércitos policíacos, ni bandas armadas que los sustituyan.

### IDEAS BASICAS

1. La eliminación del dolor y el sufrimiento.

El Movimiento trabaja para eliminar los factores que generan dolor y sufrimiento en la sociedad y en las personas. Esta propuesta se sintetiza en la frase: “Humanizar la Tierra”.

2. El ser humano como valor central.

Esta no es una idea abstracta, la afirmación de este valor permite establecer prioridades en la acción. Los humanistas ponemos a la gente por encima de todo otro valor: dinero, estado, raza o religión. Y decimos: “Nada por encima del ser humano y ningún ser humano por encima de otro”.

3. La no-violencia activa.

Los humanistas rechazamos toda forma de violencia y discriminación y proponemos, como metodología de acción para el cambio social, la no-violencia activa. Esta es una corajosa, un estilo de vida y una forma de lucha coherente contra la violencia .

4. La no discriminación. Este es un concepto de igualdad, que defiende no solo los mismos derechos para todos, sino también la igualdad de oportunidades

5. El trabajo personal en función del cambio social.

El Movimiento cuenta con herramientas de Trabajo Personal, las cuales permiten a las personas tomar contacto con algo muy grande y fuerte que todos tenemos dentro. El fortalecimiento interno que se logra con estas herramientas es imprescindible, hoy más que nunca, para soportar los embates a los que son sometidas diariamente las personas y dar batalla para cambiar este mundo.

6. La acción válida.

Para los humanistas es muy importante ir ganando en coherencia en nuestra vida y en la relación con los demás. En la práctica esto implica tratar de: *ser coherentes entre lo que pensamos, sentimos y hacemos* y ser solidarios en la relación con los demás *tratando a los demás como quieres que te traten*.



## 7 Salas Humanistas en el mundo

# Campaña Mundial

SIETE SALAS PARA EL MENSAJE DE SILO



## Elementos para la integración

*(Estrato de las conclusiones de la Mesa de la NO\_VIOLENCIA  
Iquique 4 y 5 de Septiembre, Regional Humanista Latinoamericana de Partidos Políticos y  
Organizaciones sociales)*

Para generar la integración, necesitamos primero estar de acuerdo en motivaciones personales conjuntas tales como:

La crisis actual, el desconcierto, el desánimo y desinterés generalizado, el temor, la incertidumbre, a lo que se suma un sistema establecido donde lo central no es el ser humano y que se mueve contra valores fundamentales, dando la sensación de que es normal y hasta provechoso deshumanizarse. Esta realidad nos mueve el piso, nos mueve por dentro y tiende a crear mecanismos de defensa entre los cuales están la indiferencia aparente, el dejar pasar, el evadir la responsabilidad y la aceptación de un estado de sinsentido. Esta realidad desmotivante es peligrosa, es grave. Como una enfermedad que lentamente invade a los seres humanos y su convivencia.

La necesidad natural del ser humano de abrir futuro, de darle sentido a la vida, de protagonizar su historia, de vivir en una dinámica de “hacerse” humano. Es la segunda reacción frente a las dificultades de la vida y más fuerte cuanto más críticas están las cosas. Para recuperar esta motivación y mantenerse en ella es necesario recuperar también la capacidad de pensar, de tomar conciencia, de analizar y de autodeterminación. “Si tú no lo haces, ¿quién lo hará por ti?”.

Asumir responsablemente nuestro vivir, construyendo un futuro abierto que nos permita lograr lo que anhelamos y, mientras más anhelamos un bien común, más fuerza y claridad tenemos, más sentido y más trascendencia y valor le podemos dar a nuestra vida.

Mirando hacia atrás en la historia, reconocemos personajes, lugares, hechos que se han convertido en acontecimientos, en personas, momentos o cosas inolvidables y por eso hacen historia. Para “hacer historia” se necesita la suma de hechos cotidianos muchas veces tan sencillos que nadie los nota de momento pero que al mantenerse en el tiempo y al sumarse logran sobresalir y dejar una huella

En momentos especiales recordamos la historia. Dicen que “recordar es vivir”, porque es importante sentirse y saberse parte de esta historia, protagonistas de su continuidad, de su transformación y adaptación creciente a la época de grandes y rápidos cambios en la que nos ha tocado vivir.

Aquí se nos plantea el primer paso hacia una revolución interna: El Cambio de Mirada... ¿quienes seremos nosotros para la Latinoamérica de hoy y del mañana?, Protagonistas inolvidables o espectadores pasivos de lo que otros hagan (o deshagan)?. Es el planteamiento del momento, así que necesitamos dejar de lado las creencias de que no se puede hacer nada, dejar de recoger lo negativo del pasado y del presente y cambiar la mirada fatalista hacia el futuro para re-interpretar nuestro quehacer dándole un nuevo significado a lo que podemos hacer para construir nuestra realidad: “Ama la realidad que construyes y ni aún la muerte podrá detenerte”.

Cuál es la visión que tenemos de Latinoamérica?: “*Queremos que sea un modelo para el mundo: dinámica, organizada, participativa, justa, amable, pacífica, con la mejor calidad de vida y en paz con la naturaleza*”? Latinoamérica no existe como tal, existimos las personas y las instituciones que la hacemos realidad y la hacemos visible. Por tanto, para que esta visión sea una realidad, cada uno de nosotros ha de involucrarse y aportar su parte en esta construcción.

Tener una visión hacia el futuro es cambiar la mirada, situarnos en perspectiva de lo que pretendemos lograr. Si todos nos situamos mirando en una misma dirección llevaremos con sentido este proceso latinoamericano hacia un mañana lleno de diversidad donde el pluralismo, el respeto a las opciones, creencias y diferencias de las personas verdaderamente muestre que el ser humano propio y de los demás es nuestro valor central y por eso podemos convertirnos en Modelo. Modelo son formas concretas de realización personal y social que otros pueden venir a mirar en nosotros y llevárselas para aplicar ese mismo dinamismo en sus vidas y en su entorno.

Seremos MODELOS en la medida en que nuestras propuestas de desarrollo personal y social abran futuro, sean respuesta, recuperen el valor del ser humano y lo hagan de nuevo dueño de su historia, de su quehacer integral.

¿Para qué vivimos, por qué hacemos lo que hacemos? ¿Para dónde vamos? ¿Con quienes nos

juntamos y para qué lo hacemos? Son preguntas fundamentales que mueven y modelan a todas las personas. Sólo que no acostumbramos hacernos estas preguntas y vivimos automáticamente, mecánicamente, hacia donde va “el común” de la gente que se ha acostumbrado a vivir sin ser, sin despertar.

Si nosotros decidimos despertar y ser cada uno fiel a sí mismo tratando al mismo tiempo a los demás como quisiera ser tratado, podemos unir voluntades.

Para pasar del deseo a la realización, necesitamos propuestas viables y en conjunto. Hay que cohesionar fuerzas: las internas, las comunitarias, las sociales. Hay que unir proyectos en torno a esa recuperación del ser humano como valor central. Hay que tomar decisiones, cambiar hábitos, ejercitar lo humano y habilitar las capacidades y posibilidades hacia ese fin para que exista un verdadero desarrollo humano personal y social, decidirlo y aplicarlo en la realidad es lo que crea una NUEVA CULTURA, LA CULTURA HUMANISTA.

## **LOS PRINCIPIOS DE LA ACCION VALIDA.**

*Para pensar, sentir y actuar en la misma dirección.*

Estos principios sirven para ayudarnos a pensar, sentir y actuar en una misma dirección. Les llamamos los principios de la acción válida. Si reflexionamos sobre su significado y los aplicamos en diversas situaciones de la vida cotidiana.

Decimos que son útiles para ayudarnos a actuar mejor en las cosas de todos los días, para lograr esa unidad interna y coherencia en nuestra vida.

Comenzamos con el Principio que dice:

### ***1.- Ir contra la evolución de las cosas es ir contra uno mismo.***

Todas las cosas cambian y no es posible tratar de detener esos cambios.

La naturaleza cambia, pasa el invierno, la primavera, el verano, el otoño, nosotros cambiamos, cada día nuestro cuerpo va cambiando y nuestros pensamientos, nuestros conocimientos, nuestras emociones, etc. todo está cambiando.

Si como dice este principio todo esta cambiando permanentemente, entonces nosotros, cada uno puede también proponer un cambio y decir que cosas cambiaria, hoy.

¿Que cambios quieres hacer hoy?

Esto lo podemos hacer nosotros los seres humanos. No así la naturaleza, o los animales, ellos cambian naturalmente, sin proponérselo. Nosotros podemos hacerlo si queremos y tenemos claro que cosas queremos cambiar.

Ahora te preguntamos a ti ¿que cosas cambiarías, tu ya mismo?

¿Y que cosas necesitas cambiar y no puedes?

Vamos a poner atención y observar este principio en la vida cotidiana, vamos a preguntarnos que queremos cambiar, y para qué.

Los humanistas queremos cambiar el mundo en el cual vivimos, de un modo no violento. Porque no nos gusta la pobreza, la enfermedad, la falta de educación, el hambre, la violencia y todo aquello que hace sufrir a la gente.

Pero además sabemos que es posible cambiar todo eso, porque depende de nuestra voluntad, de la fe en nosotros mismos y del trabajo que juntos hemos comenzado a realizar en las comunidades y en muchos pueblos del mundo.

Sabemos que unidos podemos cambiar aquello que queremos desarrollando una actitud humanista, solidaria, y no violenta.

Vamos a poner atención y observar este principio en la vida cotidiana, vamos a preguntarnos

1.- ¿que queremos cambiar, y para qué?

2.- Al atender a este principio durante las actividades del día. Observa la situación en la que tú has tenido dificultad para aplicarlo.

3.- Anota la situación en la que recordar este principio te ayudo a resolver algo.

## ***2.- Cuando fuerzas algo hacia un fin produces lo contrario.***

¿Que nos dice ese principio?

Este principio explica que cuando queremos lograr algo forzando una situación haciendo presión sobre otro o sobre uno mismo, lo que casi siempre logramos es el efecto contrario.

Vamos a poner 2 ejemplos para entender que estamos diciendo.

1er ejemplo: Queremos que nuestro hijo, un amigo, nuestro novio o cualquier persona con la cual nos relacionamos haga alguna cosa que para nosotros es muy importante entonces estamos todos los días insistiendo con ese tema, siempre con lo mismo, forzando, forzando.

Muchas veces lo que conseguimos es todo lo contrario de lo que nos habíamos propuesto. La otra persona se cansa, se molesta, y reacciona haciendo algo que no esperábamos o lo contrario de lo que esperábamos.

2do. ejemplo, A veces logramos lo que queremos, presionando, forzando una situación, pero mas tarde eso tiene consecuencias negativas.

Queremos comprar algo y lo compramos pero nos endeudamos tanto que después estamos

sufriendo por esto, en vez de estar bien por haber logrado lo que queríamos. Forzamos, nos exigimos demasiado y luego nos cuesta cumplir.

Si recordamos el principio, éste decía... *cuando fuerzas algo hacia un fin produces lo contrario*, como en el caso que acabamos de explicar estamos sufriendo en lugar de sentirnos bien.

Estos principios sirven para ayudarnos a pensar, sentir y actuar en una misma dirección. Les llamamos los principios de la acción válida. Porque nos orientan cuando los recordamos y los aplicamos en una situación.

Decimos que son útiles porque nos ayudan a actuar mejor en las cosas de todos los días.

1.- ¿Recuerdas alguna situación en donde hayas forzado algo hacia un fin? ¿Y que fue lo que paso luego?

2.- Al atender a este principio durante las actividades del día. Observa la situación en la que tú has tenido dificultad para aplicarlo.

3.- Anota la situación en la que recordar este principio te ayudo a resolver algo.

Vamos a poner atención y observar este principio en la vida cotidiana. Recuerda que nos puedes consultar cuando tengas alguna pregunta sobre la aplicación de este principio.

**3.- No te opongas a una gran fuerza. Retrocede hasta que aquella se debilite, entonces avanza con resolución.**

¿Que queremos decir?

Decimos que a veces nos enfrentamos con problemas que superan nuestra fuerza, problemas que vemos grandes con relación a nuestras posibilidades. Pero no nos dice que tenemos que quedarnos quietos sin hacer nada. Nos explica que debemos esperar el mejor momento para actuar.

Esperar que aquello se debilite que pierda fuerza y entonces avanzar firmemente en la solución del problema.

1. Escribe un ejemplo de alguna situación que tú hayas considerado o consideras muy difícil.

2. De acuerdo al principio escribe que harías para resolver esa situación. ¿Por qué?

3.- Al atender a este principio durante las actividades del día. Observa la situación en la que tú has tenido dificultad para aplicarlo.

4.- Anota la situación en la que recordar este principio te ayudo a resolver algo.

Vamos a continuar con otro principio que dice:

**4.- Las cosas están bien cuando marchan en conjunto no aisladamente.**

Como individuos necesitamos satisfacer nuestra curiosidad sobre nosotros y el mundo, necesitamos encontrar tiempo para desarrollar nuestro intelecto, si desarrollamos las emociones, debemos ser capaces de dar y recibir. A nuestro cuerpo, no someterlo a tensiones innecesarias, desarrollar la motricidad de diferentes formas, debemos prestar atención a nuestras necesidades sexuales.

Si es excesiva la falta de armonía en nosotros pueden producirse enfermedades. Quizás decimos que estamos deprimidos, o actuamos violentamente.

Esta muy bien tener éxito en el propio negocio o profesión, pero no esta bien, si se daña la salud o uno se aísla de la gente. Queremos decir que es mejor que todas esas cuestiones marchen en conjunto, no que unas se adelanten y otras

Se atrasen. Si nos ocupamos más de un aspecto y descuidamos otros estamos actuando desproporcionadamente.

Ahora podemos ver esto en otra escala, decimos que el mundo en su totalidad puede verse como un organismo que debe desarrollarse armoniosamente, una sociedad lo mismo, igual que cada individuo.

En la sociedad, en nuestra comunidad., se evitaría mucha violencia, si recordáramos este principio las cosas están bien cuando marchan en conjunto no aisladamente.

Porque trabajaríamos para lograr salud, educación, vivienda, alimentación para el desarrollo armónico de esas comunidades, de esos pueblos.

Si solo estamos preocupados por la economía y descuidamos las otras cosas estamos creando problemas profundos en la sociedad.

En el mundo habría más armonía si desarrolláramos en conjunto todas las necesidades básicas de una comunidad, como es la educación, la salud, la vivienda, la alimentación.

Una comunidad unida puede lograr lo que se propone no así si esta aislada y sin fuerza.

1a. -Escribe un resumen de tu situación personal actual y mira si todas tus cosas marchan en conjunto.

1b.- ¿Que puedes hacer para cambiar y/o positivizar los aspectos que aun debes atender?

2a.- Escribe un resumen de la situación que te rodea ya sea familiar o social y observa si las cosas marchan en conjunto.

2b- Si aplicáramos este principio ¿qué cosas tu crees que cambiarían o se resolverían?

3.- Al atender a este principio durante las actividades del día. Observa la situación en la que tú has tenido dificultad para aplicarlo.

4.- Anota la situación en la que recordar este principio te ayudo a resolver algo.

Y ahora vamos a hablar de otro principio que dice así:

***5.- Si para ti esta bien el día y la noche el verano y el invierno has superado las contradicciones.***

Los principios nos ayudan a reflexionar, a estar atentos en las cosas de todos los días.



Nos ayudan a resolver situaciones que se nos presentan y muchas veces no vemos como resolverlas. Nos ayudan a pensar, sentir y actuar en una misma dirección para ser coherentes entre los que pensamos, sentimos y hacemos.

Muchas veces estamos en una situación como atascados, nos vemos una salida. Cuando uno está en esa situación, se siente sin salida, se quiere estar en otro lugar, haciendo algo distinto, esto lo acompaña una sensación de frustración, o de impotencia, de ira o de injusticia.

Si recordamos el principio vemos que podemos en esos momentos, buscar algún aspecto positivo para aliviar las tensiones hasta salir o modificar la situación.

Otras veces tenemos éxito en nuestras actividades y otras veces fracasos, pero todas estas cosas son pasajeras aunque muchas veces tanto los éxitos como los fracasos, se nos aparecen como definitivos. Entonces sufrimos por ello. Una conducta adecuada es aquella que se mantiene indiferente por los altibajos de la vida.

- 1.- Recuerda situaciones en las que los éxitos externos te parecieron definitivos, asumiendo por ello posturas que luego te trajeron sufrimiento.
- 2.- Recuerda situaciones en las que los contratiempos externos se te presentaron como definitivos, acarreando esa postura un sufrimiento innecesario.
- 3.- Al atender a este principio durante las actividades del día. Observa la situación en la que has tenido dificultad para aplicarlo.
- 4.- Anota la situación en la que recordar este principio te ayudo a resolver algo.

Cuando el día y la noche, el verano o el invierno están bien para ti, tu entonces te sientes bien contigo. Decimos que se siente unidad interna.

***6.- Si persigues el placer, te encadenas al sufrimiento. Pero en tanto no perjudiques tu salud, goza sin inhibición cuando la oportunidad se presente.***

Este principio dice que es absurdo dañar la salud consintiéndose placeres exagerados o directamente dañinos. También señala que la negación del placer produce sufrimiento lo mismo que los placeres con culpa.

Así que la idea principal no es buscar el placer, sino simplemente disfrutarlo toda vez que las circunstancias lo permitan.

¿Qué es el placer? Es tan solo un indicador de que hemos soltado algunas tensiones. Cuando estoy hambriento siento una molestia en el estomago. Como y siento placer.

El problema con el placer es que tratamos de mantenerlo en el tiempo. De ahí es que lo buscamos y tratamos de mantenerlo eternamente.

El placer está relacionado con soltar, soltar las tensiones. El modo de hacer que el placer dure no es tratar de mantenerlo, sino soltar aun más!

¿Cuándo se presenta el momento correcto? Bien, diríamos que se presenta cuando estoy en un estado interno de libertad.

En el terreno sexual, por ejemplo, si presionamos a la otra persona para tener una experiencia sexual o perturbamos nuestra vida por hacerlo, decimos entonces que esa no es la oportunidad. Pero cuando no hay nada que perjudique ni hay forzamiento y nos sentimos libres, entonces sí podemos disfrutar por completo ese momento.

En nuestra moderna sociedad hay un excesivo énfasis en perseguir el placer y esto origina también reacciones extremas de negación de todo tipo de placer. Y esto ha producido en otros tiempos, donde ha habido excesiva persecución del placer o excesiva negación del mismo, mucho sufrimiento.

Para comprender mejor este principio recomendamos algunos ejercicios.

- 1.- Recuerda situaciones en que la búsqueda del placer se convirtió en sufrimiento.
- 2.- Recuerda situaciones en que la negación del placer te produjo sufrimiento.
- 3.- Recuerda situaciones donde tú te sentiste libre y sin tensiones, cuando registraste el placer como un fin en sí mismo.
- 4.- Al atender a este principio durante las actividades del día. Observa la situación en la que tú has tenido dificultad para aplicarlo.
- 5.- Anota la situación en la que recordar este principio te ayudó a resolver algo.

***7. Si persigues un fin te encadenas. Si todo lo que haces lo realizas como si fuera un fin en sí mismo, te liberas.***

Este principio sugiere actitudes y acciones respecto de cualquier proyecto y su objetivo. Dice que es mejor disfrutar cada paso a lo largo del camino en lugar de estar tironeado por el objetivo. Las cosas no son estáticas, sino dinámicas y tienen pasos muy precisos que recorrer. La vida de un ser humano tiene diferentes momentos de proceso que deben completarse física y psicológicamente.

Del mismo modo cualquier proyecto tiene diferentes momentos que debemos transitar por completo antes de alcanzar el objetivo.

No es solo decir estar aquí y ahora o vivir día por día. Esto genera confusión porque la vida no es algo estático, quieto, es un proceso dinámico.

Veamos un ejemplo. Hay estudiantes que sufren a lo largo de los años de estudio porque solo piensan en lograr ese precioso diploma. De ese modo muchos

Conocimientos son pasados por alto, o no se aprenden por querer aprender solo lo necesario para superar algunos exámenes y lograr así pequeños resultados.

Los científicos disfrutaban cada momento a lo largo del camino hacia un nuevo descubrimiento. Hay

tantos experimentos que fracasan, infinitas repeticiones del mismo experimento que deben intentarse antes de llegar al objetivo deseado.

El escritor sabe que debe escribir el mismo pasaje muchas veces. Un artista acepta que las obras de arte no son instantáneas, se basan en un trabajo sostenido y en la capacidad de disfrutar cada momento a lo largo del proceso.

Si somos capaces de ser amigos del tiempo, el tiempo será sin duda amigo nuestro.

Mucha gente cree que la felicidad proviene de las posesiones, del prestigio, de los artículos de lujo etc. Así es que trabajan muy esforzadamente a los efectos de obtener tales cosas. Y cuando finalmente las obtienen están cansados para disfrutarlas o se encadenan al logro de un nuevo objetivo y nunca están satisfechos por nada. Así se les pasa la vida sin disfrutar esa felicidad que creían podían alcanzar.

¿Como puedo hacer las cosas como un fin en si mismo?

Si estoy pensando constantemente en el objetivo, eso me crea tensiones fuertes y un sentimiento de encadenamiento. Tensiones que tengo que descargar de un modo u otro.

Pero cuando completo una etapa, cuando hago las cosas con alegría, sin obsesión por el resultado final, puedo libremente pasar a la etapa siguiente. Puedo en el proceso ver también mis temores con respecto al futuro, y atender cuando surgen en mi, imágenes de duda, inseguridad, etc.

Cada objetivo esta presente y se va logrando como un fin en si mismo, con libertad, y así con mas seguridad me dirijo hacia el objetivo global o final.

Ahora reflexiona, considerando situaciones precisas.

- 1.-Considera alguna situación actual, en la que estés persiguiendo un fin.
- 2.-Trata de completar los pasos necesarios hasta la última etapa, con la mayor perfección, dejando de lado el objetivo, como si fuera algo secundario.
- 3.- Recuerda situaciones en que la preocupación por los fines y el olvido de los pasos inmediatos para alcanzarlos, hicieron fracasar todo el proyecto.
4. Recuerda situaciones en la que distes libremente y sin tensión los pasos necesarios para lograr tu proyecto.
- 5.- Al atender a este principio durante las actividades del día. Observa la situación en la que tú has tenido dificultad para aplicarlo.
- 6.- Anota la situación en la que recordar este principio te ayudo a resolver algo.

***8. Harás desaparecer tus conflictos cuando los entiendas en su última raíz, no cuando quieras resolverlos.***

Todos los conflictos se producen cuando no hay armonía entre el pensamiento, la acción y el sentimiento.

Tenemos ganas de hacer algo, pero no lo hacemos. Pensamos que debemos ser amables con alguien pero no lo sentimos. En la raíz de estos conflictos siempre encontramos temor, temor a

perder lo que tenemos, temor a no obtener cosas, temor a ser abandonados, etc.

Para resolver un problema tenemos que tratarlo en el pasado, en el presente y en el futuro, porque el futuro presiona nuestra conciencia tanto como nuestro pasado. El futuro cuando se expresa en términos de temores genera objetivos y valores que compensan la dificultad actual.

Muchas veces buscamos soluciones rápidas y fáciles y lo que hacemos es agravar el problema. Es importante comprender la actitud que tenemos frente a los problemas, saber que no son algo aislado sino que hay un conjunto de cosas alrededor de ese problema. Que todo problema tiene solución si realmente lo entendemos en su raíz, reconciliándonos con nuestro pasado, positivizando nuestro presente y comprendiendo el futuro sin temor.

Muy diferente es tener una actitud de temor frente a un problema que tratar ese problema con una actitud reflexiva que nos ponga en situación de encontrar una imagen o una solución que nos lleve a superar el sufrimiento. Cuando podemos frente a un problema, pensar, sentir y actuar en una dirección, sin contradicción alguna estamos en vía de resolverlo definitivamente.

### **Algunos ejercicios prácticos:**

- 1.- Recuerda situaciones en que la urgencia por resolver un problema impidió los buenos resultados.
- 2.- Considera situaciones actuales en las que soluciones parciales a un problema, pueden aumentarlo.
- 3.- Observa si el conflicto te genera algún temor a futuro. ¿Cual?
- 4- ¿Que relación encuentras entre tu conflicto actual con otra situación del pasado?
- 5.- ¿Que harías hoy frente a un conflicto que quieres resolver?
- 6.- Al atender a este principio durante las actividades del día. Observa la situación en la que tú has tenido dificultad para aplicarlo.
- 7.- Anota la situación en la que recordar este principio te ayudo a resolver algo.

***9. Cuando perjudicas a los demás quedas encadenado. Pero sino perjudicas a otros puedes hacer cuanto quieras con libertad.***

Este principio nos dice que somos libres de hacer lo que queremos en tanto no perjudiquemos a otros.

Cuando perjudicamos a alguien, nos queda una sensación negativa, como un sentimiento negativo. Decimos que nos encadenamos porque nos quedamos atados a esa situación, nos quedamos atados, estamos intranquilos, no estamos en paz.

Si podemos modificar la situación y nos reconciamos, ese sentimiento se modifica y nos sentimos mas libres.

En la vida de todos los días podemos experimentar esto y actuar observando lo que estamos diciendo.

- 1.- Recuerda situaciones en las que, al perjudicar a otros, aumento tu conflicto.
- 2.- Recuerda situaciones en las que, por prejuicio, impedimos que otros (o nosotros mismos), actuaran con libertad.
- 3.- Al atender a este principio durante las actividades del día. Observa la situación en la que tú has tenido dificultad para aplicarlo.
- 4.- Anota la situación en la que recordar este principio te ayudo a resolver algo.
- 5.- Tal vez reconozcas situaciones sociales que se relacionen con este principio. ¿Puedes dar algunos ejemplos?

### ***10.- Cuando tratas a los demás como quieres que te traten te liberas.***

No vamos a explicar este principio ahora, vamos a dejar que tú lo pienses, que tú reflexiones y nos digas ¿que significa para ti este principio?

Tal vez puedas comentar con la o las personas que te acompañan ¿cómo les gustaría que lo traten?

Tal vez nunca se te ocurrió preguntarle a tu hijo o a tu esposo o esposa, o a un amigo.

¿Cómo les gustaría que lo traten?

¿Puedes escribir aquí como te gusta que te traten a ti?

¿Y tú, tratas a los demás como te gusta que a ti te traten?

Tratar a los otros implica una actitud y una emoción hacia la otra persona. También sugiere que debería tratar de ponerme en el lugar del otro y ver como le gustaría ser tratado.

Si me siento bien cuando me tratan bien, sin violencia, entonces también me ocurre lo mismo cuando trato bien al otro.

Este principio es muy antiguo y todavía nos cuesta llevarlo a la práctica, es el principio de la verdadera solidaridad.

*Cuando tratas a los demás como quieres que te traten, te liberas.*

De que te liberas, de las emociones violentas, de las tensiones físicas y emocionales que se registran cuando trato mal a alguien. Comenzamos a sentirnos bien con la gente y con uno mismo, y esto nos hace sentirnos mas libres.

Es curioso, cuando uno esta mal, pone cara de tristeza por ejemplo, la gente mira y registra esa tristeza, si estamos bien tranquilos y alegres la gente se contagia, también recibe ese estado, ese buen humor. Trasmitemos ese estado positivo.

La enseñanza sobre la acción solidaria es una de las más antiguas de la humanidad.

Veamos el siguiente caso:

*Un discípulo pregunto a Confucio ¿Cual es el hombre bueno? El maestro respondió: Puedes llamar hombre bueno al que ves por sus acciones buenas.*

*Si un gobernante se desvive por su pueblo y solo hace por él puedes llamarlo bueno.*

*Pero mas que bueno es santo aquel que se fortalece primero en el conocimiento y luego lo da a otro, aquel que consigue beneficios y luego los da a otros.*

*Aquel que hace con otros aquello que quisiera que hicieran con él. Por ello sin ser gobernante cualquier persona puede ser santo en su medida y esto no depende ni de su rango ni de sus posesiones.*

- 1.- Puedes imaginarte una sociedad solidaria. Puedes describirla, ¿como sería?
- 2.- Al atender a este principio durante las actividades del día. Observa la situación en la que has tenido dificultad para aplicarlo.
- 3.- Anota la situación en la que recordar este principio te ayudo a resolver algo.

***11. No importa en que bando te hayan puesto los acontecimientos, lo que importa es que comprendas que tu no has elegido ningún bando.***

Este principio no dice que uno deba abandonar los bandos en que esta, pero vale la pena comprender que no se los ha elegido libremente y ver que es nuestro entorno y nuestros hábitos los que nos han emplazado en un bando o en otro.

¿Qué es un bando? Podría ser una nacionalidad, raza o religión, una clase social, o una profesión particular.

Muy pocos podrían argumentar que eligieron el lugar o el momento de su nacimiento, muchos creyentes de un determinada religión si hubieran nacido en otro país serian de otra, y así siguiendo, estamos en un entorno que nos hace elegir de acuerdo a sus particularidades.

¿Cuándo hago una elección libre? Soy libre cuando comprendo como llegué inicialmente al bando y puedo sin fanatismo aceptar otros bandos.

Solo cuando comprendo que mi opinión, mi posición y mi bando, son ensueños y puedo tomar o dejar las opciones que se presentan.

Si los puntos de referencia están afuera, y me identifico fuertemente con ellos, voy a crear sufrimiento, si trasciendo los bandos voy a comprender que estamos maravillosamente interconectados y en resonancia con la vida. Seremos mas tolerantes y unidos entre los seres humanos. Comprenderemos las diferencias étnicas, religiosas, culturales y aceptaremos a cada una de estas como modos de expresar y valorar la vida.

Puedo pertenecer a un bando o a otro sin crear fanatismos, fuerte dependencia psicológica, discriminación, violencia y muerte.

Vamos a hacer ejercicios para llevar a la práctica esto que decimos.

- 1.- Observa diversas situaciones actuales considera tu actitud en relación a tus bandos.

- 2.- Observa si el pertenecer a un bando te impide relacionarte con otras personas.
- 3.- Recuerda situaciones en las que sufriste consecuencias negativas por tomar partido fervientemente con un bando.
- 4.- Al atender a este principio durante las actividades del día. Observa la situación en la que has tenido dificultad para aplicarlo.
- 5.- Anota la situación en la que recordar este principio te ayudo a resolver algo.

***12. Los actos contradictorios o unitivos se acumulan en ti. Si repites tus actos de unidad interna ya nada podrá detenerte.***

En nuestra vida diaria muchas de las pequeñas cosas que hacemos son muy unitivas. Por ejemplo, disfrutar un paseo una bella mañana de otoño o cuando en el trabajo emprendemos una tarea que realmente nos gusta.

Pero también hay muchos actos contradictorios que realizamos durante el día. Actos que hacemos sin sentirlos válidos casi sin interés ni gusto por hacerlos. Por ejemplo ir a algún lugar, trabajo o reunión sin ganas ni entusiasmo o emprender una actividad sin sentido y sin dirección precisa. A estas acciones las llamamos contradictorias porque las hacemos pero en realidad estamos imaginando que sería mejor estar en otra parte, en otro lugar, quisiéramos hacer otra cosa.

Vamos a ver ¿cómo nos sentimos, con relación a las diferentes actividades que realizamos durante el día?

- 1.- ¿estamos de acuerdo con lo que hacemos o no demasiado, quisiéramos hacer algo distinto?
- 2.- Cual es nuestra actitud frente a todas las actividades que realizamos, nuestro trabajo, nuestras relaciones, familia, esposo o esposa, pareja, el lugar donde vivimos etc.
- 3.- Nos sentimos bien o algo nos molesta internamente, no estamos de acuerdo, sentimos que algo nos incomoda y lo queremos cambiar.

Y más allá de estos actos cotidianos hay algo mas profundo que es nuestra actitud general hacia las diferentes cosas de la vida y frente a nosotros mismos.

- 4.- ¿Que sentimiento tenemos hacia la vida?
- 5.- ¿como nos sentimos respecto a nosotros mismos?
- 6.- ¿Experimentamos un sentimiento positivo, de certeza de fe en la vida y en nosotros mismos o tenemos un cierto temor, incertidumbre, dudas, sentimos contradicción, falta de fe, falta de fuerza, etc.?

Es importante como me sienta frente a estas cosas porque voy a realizar actos, voy a hacer cosas de acuerdo a COMO me sienta.

El mundo esta lleno de contradicciones, entre las naciones ricas y pobres, entre las razas, la religiones, las generaciones, etc. pero las contradicciones de este mundo no son sino la proyección de lo que ocurre dentro de nosotros. En tanto no tengamos una dirección interna en la vida, sin contradicciones, proyectaremos violencia, guerras, hambre, destrucción.

Proyectaremos esos actos que nos diferencian y hacen sufrir al ser humano. Si acumulamos suficientes actos de unidad interna nada podrá detenernos, quiere decir que si estamos bien con nosotros mismos, si amamos, si sabemos dar a otros, si realizamos actos positivos crecerá en cada uno de nosotros una sensación de paz, fuerza y alegría que nos vinculara con lo mejor y lo más profundo de nuestra conciencia.

Y todo eso lo llevaremos al mundo, a nuestro medio, laboral, familiar, a nuestros vecinos, amigos, etc.

Entonces no es lo mismo sentirnos de un modo que de otro. No es lo mismo vivir con contradicciones, pensando algo, sintiendo de otra manera y actuando de otra.

Que vivir coherentemente, sintiendo que cada cosa que hacemos esta bien hecha, es positiva y nos pone de acuerdo con nosotros mismos.

Este es el registro que me sirve para saber si lo que estoy haciendo va en dirección correcta.

Cuando estoy de acuerdo conmigo, cuando siento, pienso y actúo sin contradicciones. Y me siento bien con lo que hago, disfruto, estoy a gusto, siento felicidad por lo que hago.

Todos los principios nos ayudan para crecer en esta dirección, nos orientan en dirección hacia la fe en la vida, hacia la superación del sufrimiento personal, hacia el logro de un estado interno de bienestar.

1.- Escribe un ejemplo de situación contradictoria, una situación en donde pensaste algo, sentías otra cosa y actuaste de otra manera, casi inesperada.

2.- Ahora relata una situación en donde por el contrario realizaste una acción válida.

Una situación en donde pensaste, sentiste y actuaste en la misma dirección.

¿Notas un registro interno diferente?

3.- Al atender a este principio durante las actividades del día. Observa la situación en la que tú has tenido dificultad para aplicarlo.

4.- Anota la situación en la que recordar este principio te ayudo a resolver algo.

Intenta mejorar las situaciones contradictorias mirando los aspectos positivos.

Algo para pensar, para opinar...puedes escribir tus comentarios.

Bibliografía:

Libro "Humanizar la Tierra" de Mario Rodríguez Cobo- SILO.

Libro "Vivir Coherentemente" de Petur Gudjonsson.





# La Comunidad para el Desarrollo Humano

Consejo Sigma  
Sector Apoyo

Trabajos Personales

Relax físico externo.

Vamos a estudiar las formas de relajar el cuerpo.

Antes de comenzar con esta práctica, que es la base de todas las otras, es necesario conocer los puntos de mayor tensión del cuerpo.

¿Qué puntos tiene usted ahora en tensión?

Observe su cuerpo y descubra esos puntos tensos. ¿Tal vez el cuello? ¿Tal vez los hombros? ¿Algunos músculos del pecho, o del vientre?

Para aflojar esos puntos de permanente tensión debe, antes que nada, comenzar a observarlos. Observe ahora su pecho, observe su vientre, observe su nuca, observe también sus hombros, y allí donde encuentre tensión muscular, no intente aflojarla, sino, aumentela. Es decir, tense aún más los músculos que están tensos.

Ponga más fuerza en el cuello, más fuerza en los hombros, más fuerza en los músculos del pecho, del vientre. Allí donde encuentre tensión, comience por aumentarla fuertemente; pasados unos pocos segundos, afloje súbitamente la tensión que excedió. Pruebe una, dos, tres veces. Tense fuertemente los puntos de tensión y al cabo de un breve tiempo, aflójelos súbitamente.

Ha aprendido con esto, la forma de relajar los músculos más tensos, y lo ha logrado haciendo algo contrario a lo que suponía, es decir, tensando aún más para luego aflojar.

Una vez que domine esta técnica, usted continúa por sentir simétricamente las partes de su cuerpo. Comienza a sentir su cabeza, al cuero cabelludo, los músculos faciales, la mandíbula. Luego va sintiendo los dos ojos al mismo tiempo, las dos partes de su nariz. Luego atiende a la comisura de los labios, a sus dos mejillas, y baja, mentalmente, por ambos lados de su cuello y al mismo tiempo. Se va fijando en sus dos hombros; después, poco a poco, va descendiendo por sus brazos, los antebrazos y las manos, hasta que todas estas partes vayan quedando completamente flojas, bien relajadas.

Vuelva a su cabeza y realice el mismo ejercicio. Pero ahora va a bajar por delante de su cuerpo, por sus dos músculos pectorales. Luego hacia el abdomen, va bajando simétricamente por delante como siguiendo dos líneas imaginarias. Llega al bajo vientre y ahí donde termina el tronco de su cuerpo, ahí debe dejar todo completamente bien relajado.

Ahora retrocede de nuevo. Sube a su cabeza mentalmente, pero esta vez comienza a bajar por la nuca. Ahora va bajando por dos líneas de la nuca, simétricamente. Al mismo tiempo, desciende por dos líneas de su espalda, por su omóplato hacia abajo, cubriendo toda su espalda, llegando a las partes últimas de su cuerpo. Sigue por sus dos piernas, a lo largo de ellas, llegando hasta la punta de los pies.

Al finalizar este ejercicio y cuando lo tenga dominado, deberá experimentar una buena relajación muscular externa.

## **PRIMERA PARTE**

### **MEJORAMIENTO CONDUCTUAL**

### **PRACTICAS DE RELAJACIÓN**

#### Introducción

Las prácticas de relajación llevan a la disminución de las tensiones musculares externas, internas y mentales. Como consecuencia de esto, permiten el alivio de la fatiga, el aumento de la concentración y facilitan el rendimiento en las actividades cotidianas.

#### Recomendaciones.

- 1.- Tomar en lo posible media hora cada fin de semana y en ese lapso practicar varias veces una sola lección. Ese es, en realidad el mejor de los sistemas.
- 2.- Una vez que se haya aprendido y dominado una lección, recordarla por unos pocos minutos cada noche, a medida que se entre en el sueño. Si fuera el caso de padecer insomnio, esa sería una razón más para hacerlo.
- 3.- Aplicar lo aprendido en cada lección semanal a las situaciones diarias que crean angustia, temor, cólera, ansiedad, o malestar en general (es decir tensión).
- 4.- Al finalizar las prácticas de relajación, se dará una sola técnica para ser utilizada en la vida diaria. Esa técnica no será fácil de aplicar si no se domina el trabajo completo. Si en cambio, se han seguido paso a paso todas las otras técnicas, se estará en condiciones de aplicar una sola de estas para eliminar las tensiones en cualquier situación.
- 5.- Cuando se cuente con la técnica de relajación de la última lección, habrá que familiarizarse con ella, al ir aplicando en diferentes situaciones de la vida diaria.

A medida que se observe que esa técnica va actuando automáticamente en cualquier situación tensa provocando la relajación, se irá logrando verdaderamente el objetivo propuesto.

Debe llegar el momento en que, sin proponérselo, se eliminen automáticamente tensiones en el instante en que éstas se manifiesten.

Es necesario insistir con cada práctica y, en especial, con la técnica unificada de la última lección, debido a que la tensión se ha hecho un hábito y no se la puede variar de un día para otro. Los resultados serán entonces, proporcionales a la dedicación.

## LECCION 1

Relax físico externo.

Vamos a estudiar las formas de relajar el cuerpo.

Antes de comenzar con esta práctica, que es la base de todas las otras, es necesario conocer los puntos de mayor tensión del cuerpo.

¿Qué puntos tiene usted ahora en tensión?

Observe su cuerpo y descubra esos puntos tensos. ¿Tal vez el cuello? ¿Tal vez los hombros? ¿Algunos músculos del pecho, o del vientre?

Para aflojar esos puntos de permanente tensión debe, antes que nada, comenzar a observarlos. Observe ahora su pecho, observe su vientre, observe su nuca, observe también sus hombros, y allí donde encuentre tensión muscular, no intente aflojarla, sino, aumentela. Es decir, tense aún más los músculos que están tensos.

Ponga más fuerza en el cuello, más fuerza en los hombros, más fuerza en los músculos del pecho, del vientre. Allí donde encuentre tensión, comience por aumentarla fuertemente; pasados unos pocos segundos, afloje súbitamente la tensión que excedió. Pruebe una, dos, tres veces. Tense fuertemente los puntos de tensión y al cabo de un breve tiempo, aflójelos súbitamente.

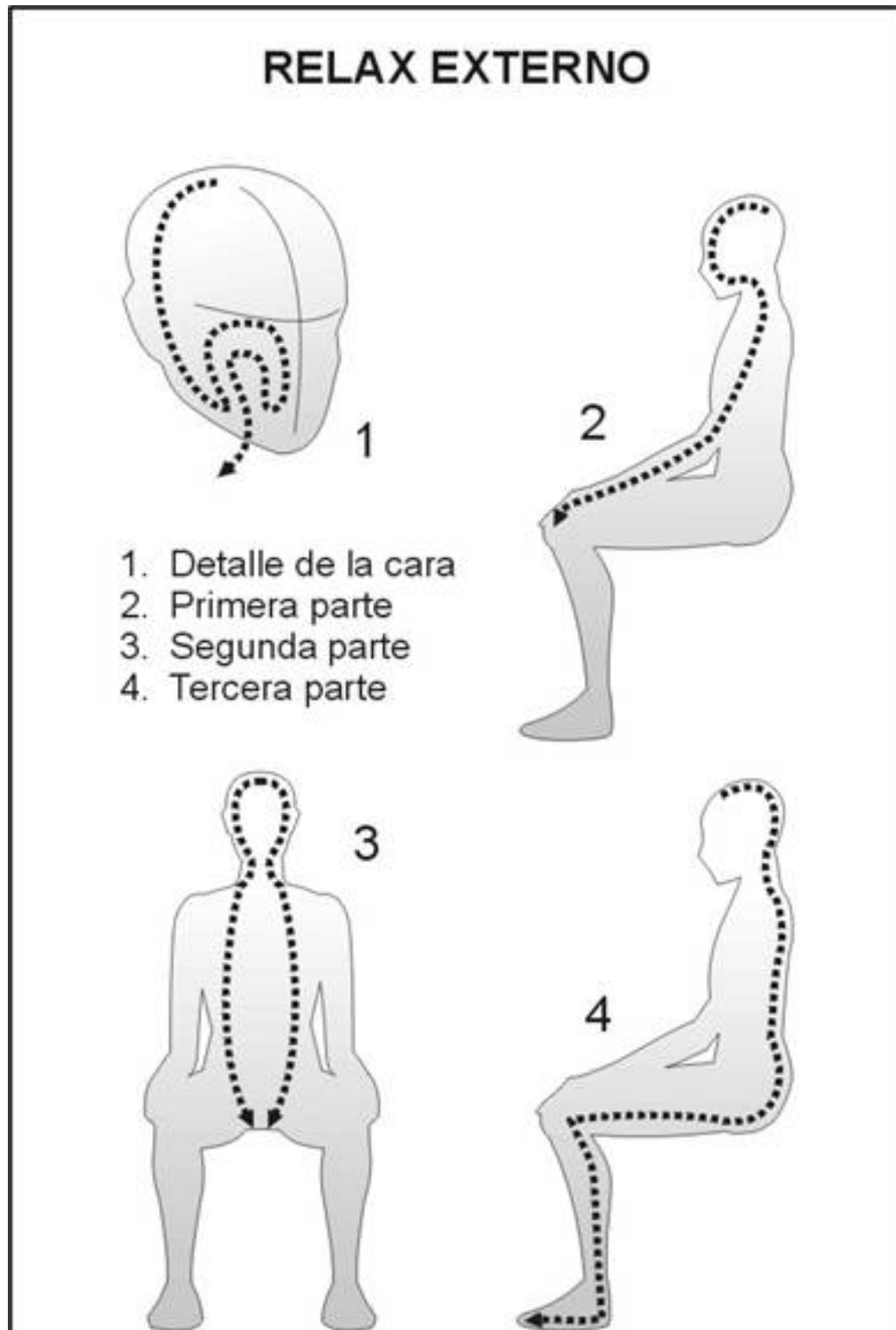
Ha aprendido con esto, la forma de relajar los músculos más tensos, y lo ha logrado haciendo algo contrario a lo que suponía, es decir, tensando aún más para luego aflojar.

Una vez que domine esta técnica, usted continúa por sentir simétricamente las partes de su cuerpo. Comienza a sentir su cabeza, al cuero cabelludo, los músculos faciales, la mandíbula. Luego va sintiendo los dos ojos al mismo tiempo, las dos partes de su nariz. Luego atiende a la comisura de los labios, a sus dos mejillas, y baja, mentalmente, por ambos lados de su cuello y al mismo tiempo. Se va fijando en sus dos hombros; después, poco a poco, va descendiendo por sus brazos, los antebrazos y las manos, hasta que todas estas partes vayan quedando completamente flojas, bien relajadas.

Vuelva a su cabeza y realice el mismo ejercicio. Pero ahora va a bajar por delante de su cuerpo, por sus dos músculos pectorales. Luego hacia el abdomen, va bajando simétricamente por delante como siguiendo dos líneas imaginarias. Llega al bajo vientre y ahí donde termina el tronco de su cuerpo, ahí debe dejar todo completamente bien relajado.

Ahora retrocede de nuevo. Sube a su cabeza mentalmente, pero esta vez comienza a bajar por la nuca. Ahora va bajando por dos líneas de la nuca, simétricamente. Al mismo tiempo, desciende por dos líneas de su espalda, por su omóplato hacia abajo, cubriendo toda su espalda, llegando a las partes últimas de su cuerpo. Sigue por sus dos piernas, a lo largo de ellas, llegando hasta la punta de los pies.

Al finalizar este ejercicio y cuando lo tenga dominado, deberá experimentar una buena relajación muscular externa.

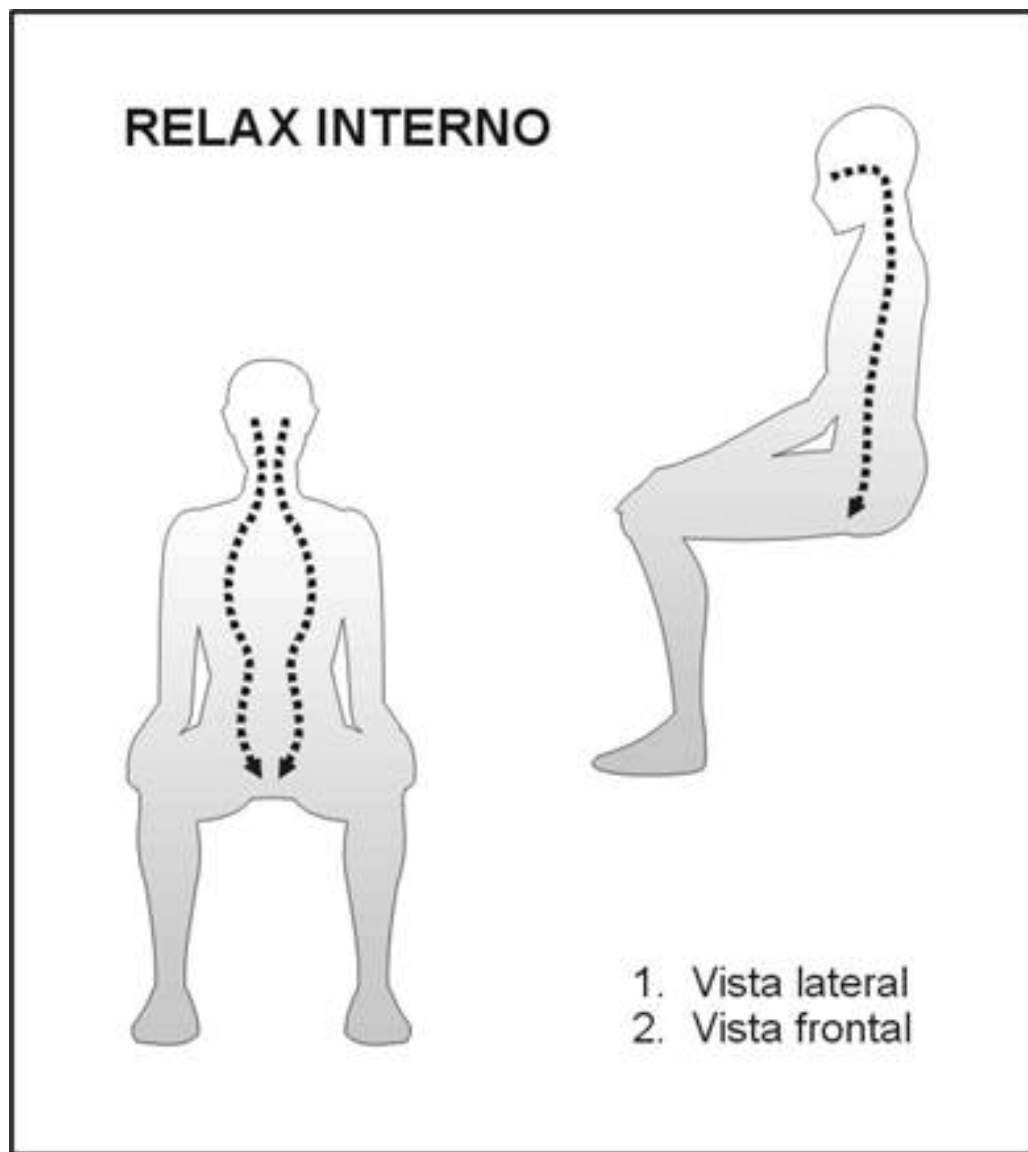




## LECCION 2

Relax físico interno.

Recuerde la primera lección y realice todos los desplazamientos que allí se indicaron, repitiendo tantas veces como sea necesario, hasta tener registro de un buen manejo de la técnica en cuestión. Un recurso es el de procurar efectuar el relax cada vez más rápidamente, sin por ello disminuir la profundidad de la relajación.



Considerando el orden de las importancias es, desde luego, necesario dominar el relax de los músculos faciales, los del cuello y nuca y los del tronco en general. Es secundario dominar el relax de brazos y piernas. Habitualmente se piensa de otro modo y esto hace perder un tiempo considerable a los practicantes.

Recuerde: más importante que los miembros es su cabeza, su cuello y nuca, su rostro y desde luego, su tronco en general.

Vamos a tratar ahora el relax interno.

Nuevamente toma usted su cabeza como referencia. Ahora siente sus ojos, siente fuertemente los globos oculares, los músculos que rodean ambos ojos. Ahora está sintiendo sus dos ojos por dentro al mismo tiempo. Va experimentando la sensación interna y simétrica de ambos ojos, yendo hacia el interior de ellos, relajándolos, relajándolos totalmente. Ahora "cae" hacia dentro de su cabeza... se deja deslizar al interior y va relajando completamente. Sigue como cayendo por un tubo hacia los pulmones, va sintiendo simétricamente los pulmones por dentro y los va relajando. Luego sigue

bajando internamente por su abdomen, relajando todas sus tensiones; sigue bajando internamente, aflojando por dentro, por su bajo vientre en profundidad, hasta la terminación de su tronco, dejando todo en perfecto relax.

Como puede comprobar, en este segundo tipo de relax no hemos tenido en cuenta los brazos y piernas. Se va desde los ojos hacia adentro, y luego como cayendo definitivamente hacia la terminación del tronco.

Practique varias veces este ejercicio, comprobando al finalizarlo que no haya quedado algún músculo externo en tensión.

Estos músculos externos tendrán que haber quedado en perfecto relax y, por supuesto, se debe haber alcanzado un buen relax interno. Esto le permitirá avanzar hacia los próximos ejercicios, algo más complejos.

### **LECCION 3**

Relax mental.

Practique nuevamente la lección número dos y preocúpese por no detenerse en un punto más que en otro. Repita, tratando de dar más velocidad a los desplazamientos internos, sin perder profundidad. Si cree dominar los ejercicios, dispóngase a avanzar.



En esta lección número tres trabajaremos el relax mental.

Sienta nuevamente su cabeza. Ahí está el cuero cabelludo, más abajo el cráneo. Comience por "sentir" su cerebro por dentro.

Sienta su cerebro como si estuviera "tenso". Vaya aflojando esa tensión hacia adentro de su cerebro y hacia abajo, como si fuera descendiendo la relajación.

Concéntrese. Vaya bajando la tensión, como si la parte superior de su cerebro se fuera haciendo cada vez más suave, agradable. Siempre bajando, bajando hacia el centro de su cerebro, más abajo del centro, mucho más abajo, cada vez algo más algodónoso, más suave, más tibio.

Repita este ejercicio varias veces hasta comprender que progresivamente lo va dominando.

## LECCION 4



Experiencia de paz.

Repita la lección anterior varias veces hasta poder experimentar la relajación mental rápidamente.

He aquí un modo para verificar su progreso: dé unos pasos por su cuarto de trabajo; abra y cierre algunas puertas; coja y deposite en el mismo lugar algunos pequeños objetos. Regrese luego al punto en que inició las operaciones.

Se supone que partió a efectuar aquellos procedimientos, desde el registro interno de relax mental, estudiado en la lección anterior.

Cuando domine el modelo citado, podrá intentar experiencias cotidianas más complejas.

Usted ya domina las tres formas de relax. Conoce el relax físico externo, el físico interno y el mental. Está ahora en condiciones de aplicar estos tipos de relax en la vida cotidiana de un modo veloz y eficaz.

Ha trabajado, hasta ahora, básicamente con los músculos y con las sensaciones internas. Pero en esta lección va a emprender un trabajo un poco diferente. Va a aprender a adiestrar las imágenes mentales. Son las imágenes las que movilizan tensiones e, igualmente, estas imágenes pueden movilizar relajaciones.

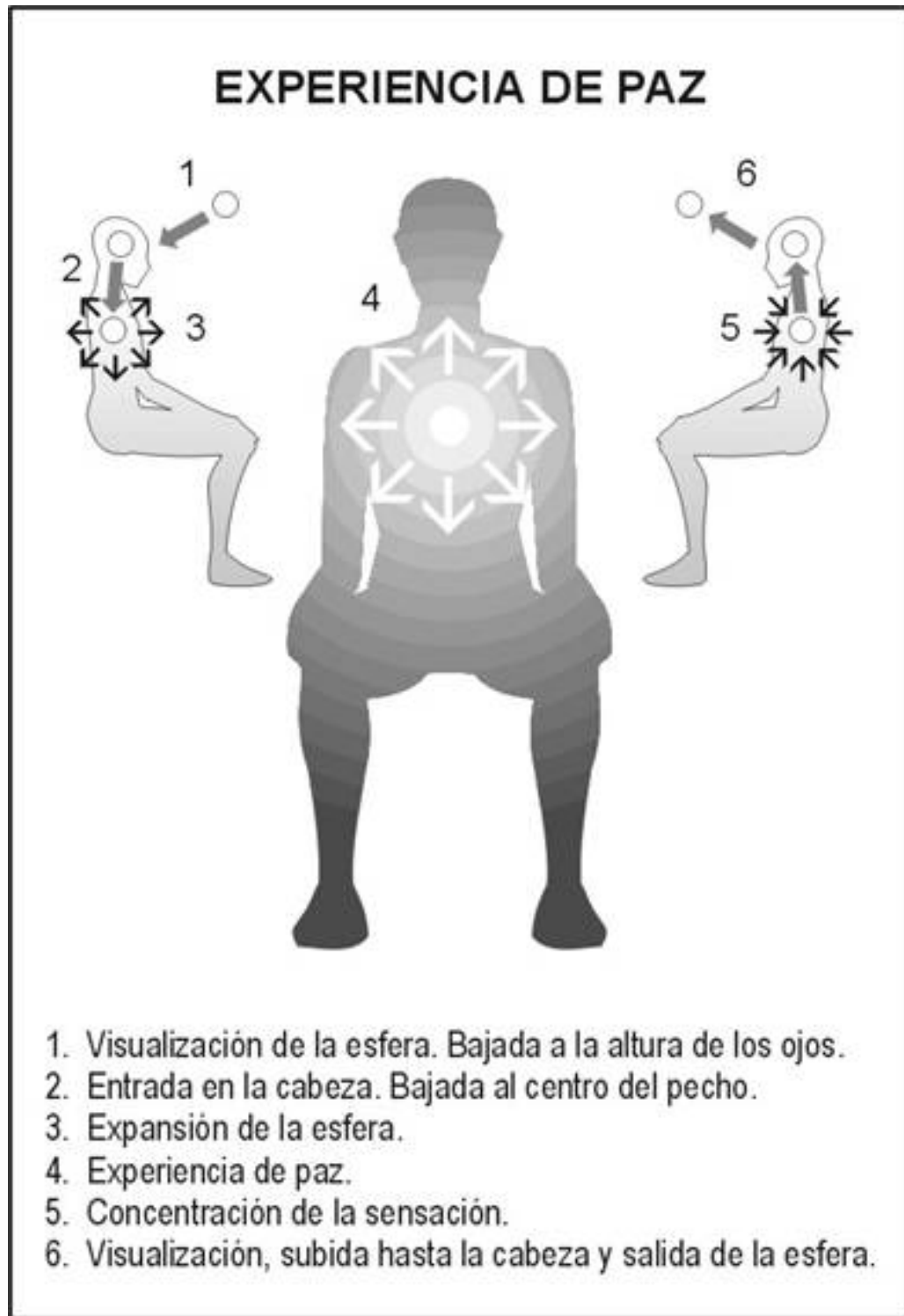
Si, por ejemplo, imagina un incendio e imagina que usted está allí, podrá advertir con facilidad que sus músculos se tensan. Inversamente, a medida que va "apagando" ese incendio observará también cómo se va relajando la musculatura externa, y también registrará la relajación de sus sensaciones internas.

En esta lección número cuatro, vamos a comenzar a manejar cierta imagen de gran utilidad para el resto del trabajo: realizaremos la experiencia de paz.

Comience por imaginar una esfera transparente que, bajando desde lo alto, va entrando por su cabeza y termina alojándose en el centro del pecho, a nivel del corazón.

Algunas personas al principio no pueden imaginar bien esta esfera. De todas maneras, no es mayor inconveniente ya que sí pueden experimentar una agradable sensación en el pecho, sin el apoyo de la imagen esférica. Sin duda, con el tiempo, podrán visualizar correctamente esa esfera que va bajando y termina colocándose en el centro del pecho. Tomando en cuenta esta imagen, una vez alojada en el lugar correspondiente, se la va expandiendo lentamente, como si creciera cada vez más, hasta los límites de todo el cuerpo. Cuando la sensación, que comenzó en el centro del pecho se ha extendido por todo el cuerpo hasta sus límites, sobreviene una cálida sensación de paz y unidad interna, a la que se deja operar por sí sola.

Es importante que esta sensación se extienda hasta los límites de todo el cuerpo, es decir, irradiando desde el centro del pecho cada vez más hacia todo el cuerpo, hasta lograr una suerte de luminosidad interna. Cuando ésta coincida con los límites del cuerpo, la relajación será completa.



A veces la respiración se hace amplia, acompañando a las emociones positivas que se van presentando: emociones de agrado, emociones inspiradoras. Pero no preste mayor atención a la

respiración, solamente déjela que acompañe a las emociones positivas.

En otras ocasiones surgen algunos recuerdos y algunas imágenes muy vívidas. Pero usted se interesa más por su registro de paz creciente.

Cuando el registro, que comenzando en el pecho se haya difundido por todo el cuerpo hasta los límites, se habrá dominado lo más importante del ejercicio. Entonces surgirá la experiencia de paz. Usted podrá permanecer en ese interesante estado unos pocos minutos. Luego, haga retroceder lentamente la sensación y la imagen hasta el pecho, cerca del corazón. Desde allí, llévela nuevamente hasta su cabeza, para ir haciendo desaparecer la "esfera" que utilizó desde el principio del ejercicio.

Con esto queda terminada la experiencia de paz.

Recuerde: si no se ha relajado correctamente, según lo explicado en las lecciones anteriores, esta importante experiencia de paz no tiene oportunidad de manifestarse.

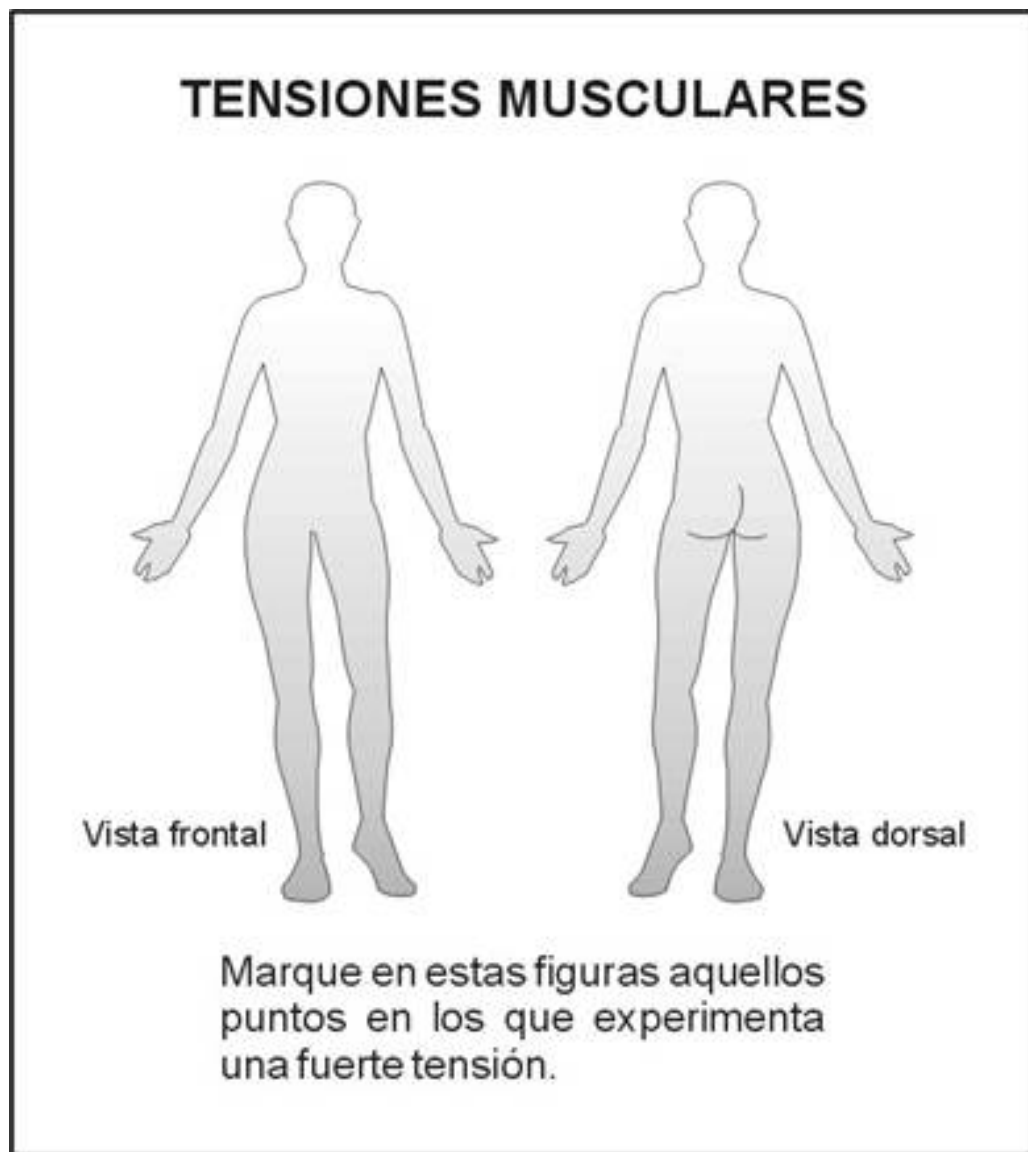
## **LECCION 5**

Imágenes libres.

Antes de seguir le recomendamos repetir nuevamente la lección anterior.

A continuación vamos a proceder con las imágenes libres. Dispóngase en perfecto relax externo, interno y mental. Deje entonces correr libremente las imágenes que van apareciendo.

Observe aquellas imágenes de las situaciones de su vida diaria. Imágenes de la relación con otras personas, imágenes propias de su trabajo, imágenes de sus amigos, de sus familiares. Advierta cómo algunas de ellas le provocan malestar, le provocan especial tensión muscular. Tenga en cuenta esas imágenes y, posteriormente al ejercicio, tome adecuada nota de ellas, sin intentar trabajar con esas imágenes todavía. Simplemente, déjelas correr en su mente y observe aquellas que le provocan especial tensión.



Repita varias veces este ejercicio de imágenes libres. Repítalo y tome nota reiteradamente hasta comprender cuáles son las imágenes que provocan tensión en usted y en qué partes de su cuerpo las tensiones se expresan con más fuerza.

## LECCION 6

Dirección de imágenes.

Proceda como en la lección anterior. Luego de un buen relax, vaya dejando correr libremente las imágenes. Observe aquellas que provocan particular tensión muscular. Cuando aparezca claramente alguna de esas imágenes, deténgala, visualícela bien, y descubra en qué puntos de su cuerpo se ha producido tensión muscular. Luego, sin olvidarse de esa imagen, reteniéndola en su mente, relaje los músculos. Relájelos completamente hasta que pueda visualizar nuevamente esas imágenes pero ya sin experimentar ningún tipo de tensión.

Pruebe una, dos, tres veces. Deje correr sus imágenes. Observe aquellas que le provocan especial tensión. Detenga esas imágenes que originan tensión y comience a relajar profundamente, hasta que esas mismas imágenes no lo coloquen a usted en situación tensa.

Es importante que se adiestre en este ejercicio varias veces. En lo posible aplíquelo en la vida diaria, o en esos pocos minutos de trabajo que realiza antes de ir a dormir cada noche.

En esta lección número seis usted ha aprendido a dirigir sus imágenes.

## **LECCION 7**

Conversión de imágenes tensas cotidianas.

Vamos a trabajar ahora la conversión de las imágenes cotidianas. Esta práctica se basa en lo explicado sobre la capacidad que tienen las imágenes de crear tensión muscular y también en su capacidad de ayudar a la relajación.

Si ha trabajado en las lecciones anteriores de un modo correcto con sus imágenes, ha comprendido perfectamente esta verdad. Usted conoce por experiencia qué situaciones de la vida cotidiana le crean especial tensión.

Tome nota antes de comenzar con esta práctica, de cuáles son esas situaciones. Para ello repase todo lo que hace en su vida diaria. Examine las relaciones que sostiene con otras personas: en su trabajo, en su hogar, en la vida social, con el compañero o compañera sexual, etcétera

Hay personas que le crean especial malestar; ya sea porque usted está en situación de jefe o en situación de subordinado, en situación de padre, o de hijo, de maestro o de discípulo, etcétera En diversas situaciones, se encuentra con distintas personas, algunas de las cuales le provocan esa especial tensión o especial desagrado.

Si recorre mentalmente estas situaciones, podrá tomar nota de las que más le molestan, para luego hacer desaparecer esas molestias.

Cuando tenga esto revisado perfectamente, comience luego de un relax profundo, a recordar esas personas, a imaginar esas situaciones.

Detenga las imágenes. Mantenga las imágenes en que se ve en las situaciones difíciles... y comience poco a poco a relajar los músculos. Pero agregando ahora algo muy importante: añada nuevas imágenes que conviertan la situación en favorable.

Comprenderá que no es difícil imaginar ahora esa persona que le provocaba tensión, imaginarla en una relación diferente con UD., en una relación francamente mejorada. Observe los puntos

agradables de esa persona y cambie a una situación más satisfactoria.

Observe situaciones en que las cosas son difíciles, pero descubra que aún en esas situaciones pueden ser apreciados algunos aspectos positivos.

Busque el lado bueno de las cosas. Haga positivas esas imágenes, deles agrado, deles un cierto toque placentero. Si convierte las situaciones o las imágenes de aquellas personas en algo positivo y, al mismo tiempo, relaja en profundidad sus músculos, tendrá grandes avances.

Repita este ejercicio de conversión de imágenes cotidianas varias veces, antes de pasar a la próxima lección.

## **LECCION 8**

Conversión de imágenes tensas biográficas.

Esta lección trata acerca de la conversión de imágenes biográficas. Es decir, de aquellas imágenes de personas, objetos y situaciones, que tienen que ver con momentos decisivos de su vida.

Usted debe comenzar por recordar su vida desde la primera infancia hasta estos días.

Dispóngase ahora a esta tarea. Tome los elementos de trabajo necesarios como para ir anotando lo que recuerde y proceda.

Comenzando desde la primera infancia, anote distintas situaciones, destacando aquellas que son especialmente problemáticas. Haga entonces una pequeña biografía, es decir, una pequeña historia personal. A medida que la vaya escribiendo irá recordando situaciones diversas, algunas muy difíciles y desagradables; otras, no tanto. Desde su niñez hasta su adolescencia, hasta su juventud, hasta el momento actual.

Podrá comprobar que esas cosas que han sucedido a lo largo de la vida y no se han comprendido bien, aparentemente pertenecen al pasado. Pero no es así de ninguna manera. Esas imágenes de situaciones difíciles están actuando en este mismo momento, aunque no lo advierta. Y, a veces, cuando algo hace recordar esas situaciones, surgen en usted enormes tensiones.

Como bien entiende, esta lección es especialmente importante por la profundidad que tiene el trabajo que ahora acomete.

Tome nota de su vida, investigue en su memoria, busque las situaciones difíciles y vaya comprendiendo que esas situaciones son una fuente extraordinaria de tensión y molestia.

Una vez realizada su biografía, donde ha tomado debida nota de tales acontecimientos, usted está

en condiciones de ponerse a trabajar.

Ahora que ya conoce estas situaciones difíciles de su vida, comience por un relax profundo y vaya evocando aquellas situaciones difíciles para convertirlas en favorables, según se explicó en la lección anterior.

Conviértalas en imágenes favorables, alegres. Positivice aquellas situaciones difíciles de su vida y, al mismo tiempo, vaya relajando completamente sus músculos.

Usted ahora lo sabe y puede hacerlo. Una, dos, tres veces, o más si fuera necesario.

Proceda hasta que aquellas situaciones difíciles pierdan su carga negativa y sean convertidas en imágenes favorables, originando de ese modo, relajaciones profundas y duraderas.

## **LECCION 9**

Técnica unificada de relajación.

Esta técnica es la que deberá grabarse correctamente y de un modo profundo, de tal manera que sea la única que se deba aplicar en la vida cotidiana.

Recuerde: esta técnica va a ser su única aliada en las situaciones difíciles de la vida. Por lo tanto, no trabaje con ella hasta no tener la absoluta certeza de dominar todo lo explicado en las lecciones anteriores.

De no ser así no podrá aplicar automáticamente este procedimiento y, entonces, no obtendrá los resultados deseados. Por esto, es recomendable que se detenga y revise nuevamente todo lo hecho hasta aquí, estudiando las dificultades y perfeccionando el trabajo las veces que sea necesario.

Tenga perfecto dominio de las lecciones anteriores y, recién entonces, dispóngase a trabajar para incorporar esta técnica completa de distensión.

¿Recuerda la lección número cuatro en la que se explicó la experiencia de paz? De eso se trata, pero proceda del modo que explicaremos a continuación.

Apriete fuertemente su puño, contraiga muscularmente su puño, evoque la experiencia de paz y suelte súbitamente la tensión de su mano de manera que al soltar la tensión, se manifieste la experiencia de paz.

Comprenda muy bien lo explicado. Usted tensa su puño (siempre el mismo puño, evocando la experiencia de paz), y suelta súbitamente la tensión de su mano. Al aflojarla, la experiencia de paz debe hacerse completa.

Para lograr esto, debe repetir muchas veces este ejercicio, a fin de que la experiencia de paz quede asociada a ese gesto. Usted tensa al evocar la experiencia y afloja, súbitamente, produciendo el registro interno de relajación.

Practique reiteradamente. Una vez que la haya grabado correctamente y pueda repetirla de un modo más rápido, vaya aplicando la técnica a la vida cotidiana. No la aplique inútilmente, sino en verdaderas situaciones difíciles, en aquellas en que es fácil perder la calma.

Observe que toda situación difícil crea tensión. Aproveche entonces esa tensión para apretar su mano, trasladando la tensión de esa situación a su puño. Desde ahí suelte, afloje, y se expresará la completa relajación. De esta manera, logrará automáticamente encauzar la tensión excesiva. De inmediato, relajará completamente.

Recuerde la experiencia de paz, recuerde que en aquellos momentos utilizó como apoyo la imagen de la esfera transparente, y que, basándose en aquella imagen logró hacer relajaciones profundas, al ir expandiéndola desde el centro de su pecho hacia la periferia hasta que tocara luminosamente los límites de su cuerpo.

Si registró correctamente aquella difusión de la imagen hacia los límites de su cuerpo, entonces obtuvo esa experiencia de relajación, de paz profunda.

En esta oportunidad, no es necesario que imagine tal esfera, porque ya ha trabajado suficientemente. Lo que sí necesita obtener es la sensación que se expande desde el centro de su pecho hasta los límites del cuerpo, logrando una profunda relajación, que llega desde el interior, hasta los músculos más externos.

De manera que, si contrae súbitamente los músculos de su mano en el mismo momento en que se produce una tensión y evoca la experiencia de paz en el centro de su pecho, al aflojar los músculos de su mano, aquel se relajará también completamente. Es decir, pasará la relajación desde el centro de su pecho hacia la periferia de su cuerpo, logrando de ese modo un relax completo.

No es difícil comprender este mecanismo pero sí tiene sus dificultades poder aplicarlo eficazmente. Por esto, es necesario repetirlo gran cantidad de veces, en diversas situaciones, hasta que quede incorporado de un modo permanente.

## **REVISION**

1. Practique rápidamente y en secuencia continua los relax externo, interno y mental. Luego repita perfeccionando únicamente las dificultades encontradas.



2. Practique rápidamente la experiencia de paz y luego perfeccione únicamente las dificultades.
3. Practique la experiencia de paz en situaciones cotidianas (siempre de situaciones más simples a más complejas).
4. Revise su trabajo de imágenes tensas cotidianas perfeccionando las dificultades halladas.
5. Revise su trabajo de imágenes biográficas tensas perfeccionando las dificultades halladas.
6. Practique la técnica unificada de relajación siguiendo el método de las situaciones cotidianas más simples (menos tensas), a las situaciones cotidianas más complejas (más tensas).

## **PRACTICAS SICOFISICAS**

La gimnasia psicofísica lleva al aumento del dominio sobre sí mismo en la vida diaria. Es un sistema de prácticas de autocontrol y desarrollo integral. Tiende a restablecer el equilibrio entre mente y cuerpo.

Hablar de salud y fortaleza en el mejor de los sentidos, es hablar de equilibrio. Para lograr esto, nada mejor que ejercitar al cuerpo y a la mente de modo simultáneo.

Estos trabajos no tienden a lograr un mayor desarrollo muscular, un aumento de la resistencia o agilidad corporal, como en general si hacen el deporte y la gimnasia. Tampoco son técnicas modeladoras corporales.

Los presentes ejercicios permiten al practicante, mediante un sistema de test, comprender sus puntos de autodomínio más débiles. De este modo, si bien habrá de realizar todas las técnicas propuestas, extraerá de ellas las que resulten de más difícil ejecución hasta lograr su dominio. He aquí el punto de mayor importancia.

Recomendaciones.

1. Realice los trabajos acompañado de otras personas.
2. Perfeccione las técnicas que haya seleccionado como de más difícil ejecución y abóquese a ellas individualmente y en momentos oportunos de la vida diaria. Cuando conozca los ejercicios, comprenderá cuáles pueden ser esos momentos.
3. Lleve en un cuaderno de notas todas sus observaciones lección por lección.

## **LECCION 1**

## Posiciones corporales y estados mentales.

Si ha observado las posturas de una persona deprimida y de otra alegre, comprenderá rápidamente la relación entre posiciones y estados mentales. Pero he aquí un punto de máximo interés: así como el estado mental lleva al cuerpo a posturas determinadas, la posición corporal induce estados mentales. A este fenómeno lo estudiamos desde otro ángulo, en Relajación.

Distinguimos dos fenómenos en cuanto a posiciones corporales: 1°. Los estáticos (más generales): de pie, sentado, acostado; 2°. Los dinámicos (más generales): avances, retrocesos, inclinaciones, cambios de marcha y movimientos de transición.

### Serie 1. Estática corporal.

B. Póngase de pie, como habitualmente lo hace. Imagine una línea que pasa verticalmente desde la cabeza hasta el suelo. Comprenderá de inmediato si su cabeza está mal colocada, si el pecho está hundido, el abdomen fuera de sitio, o el bajo vientre escondido (y por tanto, los glúteos fuera de línea). No trate de corregir las malas posiciones. Simplemente, tenga noción de ellas y memorice bien sus detalles.

Posteriormente, dibuje en el cuaderno, y tal cual la imagina, su silueta vista de perfil. Marque los puntos incorrectamente emplazados y comprenda qué debe corregir. Ahora hágalo: de pie corrija todos los defectos. Verá que esto no es fácil ya que durante años ha formado malos hábitos en sus posiciones.

Cuando crea haber adoptado la posición correcta, colóquese de pie tratando de pegar sus talones y espalda contra una pared. Observe y siga corrigiendo.

B. Siéntese en una silla como lo hace habitualmente. Recorra a la línea imaginaria y tenga noción de los errores de posición. Ahora corrija.

Por último, pegue los glúteos y la espalda en el respaldo de su silla. Repita varias veces.

C. Recuéstese. Afloje los músculos. Observe qué partes del cuerpo quedan en mala posición o crean fuertes tensiones. Ponga atención en la posición de su cabeza y espalda. Corrija. Repita varias veces.

### Serie 2. Dinámica corporal.

A. Camine como lo hace habitualmente. Observe los errores de posición. Camine luego, tratando de mantener la postura correcta que fijó en el ejercicio anterior.

B. Camine, siéntese y levántese nuevamente, para retomar el andar. Haga todo eso como acostumbra. Efectúe las mismas operaciones pero en base a las correcciones del caso.

C. Manteniendo la postura adecuada, abra y cierre una puerta. Observe si se "sale" de las posturas correctas. Repita varias veces.

D. Camine. Inclínese para tomar un objeto del suelo. Camine. Vuelva a inclinarse para dejar el objeto. Observe si se "sale" de las posturas correctas. Repita varias veces.

E. Camine y luego salude a los partícipes. Converse brevemente con ellos. Camine nuevamente. Observe en qué momentos se "sale" de las posturas correctas. Repita varias veces.

Recomience la lección y efectúe de nuevo lo propuesto en las series 1 y 2. Tome nota de sus observaciones. Llegue a un acuerdo con los otros partícipes, en el sentido de corregirse mutuamente en las futuras lecciones, cuando se observe en cualquier mala postura.

Importante: Propóngase aplicar sus resoluciones en la vida diaria hasta la próxima reunión.

## LECCION 2

Trabajo de los centros. Tipos humanos. Centro vegetativo.

Cuando una persona sufre cambios emotivos, muchas cosas se alteran en su interior, entre otras, su respiración. Cuando alguien se emociona, el corazón se agita y la respiración se hace alta, la voz se entrecorta y también muestra cambios de tono.

Ciertos estados internos, así como están ligados a posturas corporales, también lo están a formas respiratorias definidas.

Algunos individuos que conocen estas relaciones, logran modificar sus estados de ánimo negativos, asumiendo posturas adecuadas o cambiando la forma respiratoria. No debe creerse que esas modificaciones se logran instantáneamente. Todo sucede con un "retardo" de algunos minutos... Expliquemos esto.

Si por alguna circunstancia, mi estado emotivo es malo, esto llevará a que mis ideas se confundan, mis posturas se hagan incorrectas y mi respiración sea deficiente. Puedo colocarme y echar a andar, según posturas corregidas que ya conozca. No obstante, el mal estado mantendrá su inercia por un tiempo. Ahora bien, si mantengo la actitud corporal adecuada, podré comprobar que a los pocos minutos, mi estado de ánimo empieza a variar favorablemente.

Otro tanto sucederá si controlo mi forma respiratoria. Previamente, sin embargo, tendré que observar mi forma habitual y aprender a modificarla.

Se comprenderá más adelante que, colocándose en las correctas posturas y manejando un buen sistema respiratorio, las actividades intelectuales, emotivas y motrices, comienzan a desplegarse equilibradamente. Este es, sin duda, un gran recurso, pero que requiere de algunas explicaciones.

En general, decimos que las actividades humanas están reguladas por centros nerviosos y glandulares. Así, distinguimos:

- A. *Centro intelectual*: regula la elaboración de respuestas pensadas, la relación entre estímulos distintos, la relación de datos y el aprendizaje.
- B. *Centro emotivo*: regula los sentimientos y emociones como respuestas a fenómenos internos y externos.
- C. *Centro motriz*: regula la movilidad del individuo y las operaciones corporales.
- D. *Centro vegetativo*: regula la actividad interna del cuerpo.

Los centros trabajan con velocidad diferente, siendo el más lento el intelectual y el más veloz el vegetativo. En general, un cambio vegetativo modifica el funcionamiento de los otros centros que responderán a ese cambio con un poco más de lentitud.

También actuando sobre el centro motriz, puede modificarse las actividades emotiva e intelectual.

Cuando hablamos de corrección de posturas corporales nos apoyamos en ese hecho. Cuando, en cambio, hablamos de formas respiratorias adecuadas, nos apoyamos en el centro vegetativo, para que éste modifique la actividad de los otros centros.

Cada persona tiende a trabajar más con un centro que con los otros: por ello se puede hablar de tipos humanos intelectuales, emotivos, motrices y vegetativos (o instintivos).

Con los presentes trabajos, queremos lograr que todos los centros hagan su ejercicio. Partiendo del centro vegetativo, lección por lección, iremos poniendo en marcha a todos los otros. Cada estudiante podrá entonces, comprender cuáles son los menos controlados por él y por tanto, sobre ellos habrá de trabajar con mayor empeño.

Serie 3. Centro vegetativo. Respiración completa.

Siéntese correctamente en una silla. Cierre los párpados y afloje los músculos lo mejor que pueda. Expulse todo el aire sin forzamientos. Luego saque, expanda la barriga y, en esa postura, comience a aspirar el aire, procurando que la sensación sea la de "llenar la barriga". Conserve el aire unos instantes y expúlselo. A esta parte del ejercicio, se la llama "respiración baja".

Una vez dominadas las operaciones anteriores, pase desde la aspiración baja a entrar el vientre, con lo que obtendrá la sensación de que el aire sube al pecho (esto se refuerza dilatando la caja torácica, al empujar los hombros hacia atrás). Conserve el aire unos instantes y expúlselo. A esta parte del ejercicio se la llama "respiración media".

Finalmente, desde la barriga hasta el pecho y desde allí hacia la parte alta del mismo, y hacia la garganta (esto se refuerza bajando los hombros y estirando levemente el cuello). A esta parte del ejercicio, se la llama "respiración alta".

Haga ahora el ciclo completo de la respiración baja, media y alta con la misma aspiración,

lanzando el aire viciado al final del ejercicio.

*Sintetizando:* Sentado correctamente cierre los párpados y afloje los músculos, luego siga esta secuencia: expulsión del aire; dilatación de la barriga; entrada baja del aire; subida hacia el centro del pecho; subida a la parte alta; expulsión.

Al principio, el ejercicio es discontinuo, pero con la repetición se va logrando un ciclo armónico y continuado de entrada y salida de aire en los tres niveles de los pulmones, que han trabajado íntegramente al concluir la práctica.

Cuide que la respiración completa sea cada vez más suave, hasta que elimine todo esfuerzo en su ejecución.

Importante: Practique varias veces la respiración completa. Tome nota de sus dificultades y propóngase trabajar el ejercicio en dos o tres momentos del día, hasta la próxima lección. De acuerdo a los resultados obtenidos, verá si utiliza esta forma respiratoria como ejercicio diario en el futuro, o si lo hace cuando desee equilibrar su estado corporal y mental.

### LECCION 3

Centros, partes y sub. partes. Centro motriz.

Veamos cómo funcionan los distintos aspectos, las distintas "partes" de su centro motriz. Pero antes, demos un esquema general de los centros para que tenga una comprensión más clara de nuestro sistema de prácticas. Ya hemos tocado globalmente al centro motriz, al corregir la estática y dinámica corporales (series 1 y 2).

	<i>Parte Intelectual</i>	<i>Parte Emotiva</i>	<i>Parte Motriz</i>
<i>Centro Intelectual</i>	Abstracciones	Hábitos intelectuales (intereses, curiosidad)	Imágenes
<i>Centro Emotivo</i>	Intuiciones	Hábitos emotivos	Pasiones
<i>Centro Motriz</i>	Cuidado motriz	Hábitos del movimiento	Reflejos adquiridos
<i>Centro Vegetativo</i>	Tendencias orgánica	Hábitos vegetativos	Reflejos no adquiridos

También, en general, hemos trabajado el "tono" vegetativo, mediante la respiración completa. Con respecto a este centro, no realizaremos ninguna otra práctica ya que el sistema general de este, es involuntario. Comprendemos el metabolismo, la recomposición orgánica, el rechazo por ciertas sustancias, el crecimiento, etcétera, como funcionamientos no voluntarios del centro vegetativo.

<b>CENTRO INTELECTUAL</b>			
<i>Parte Intelectual</i>	<i>Parte Emotiva</i>	<i>Parte Motriz</i>	
Selección de datos abstractos	Selección de intereses intelectuales	Selección de imágenes	<i>Selectores</i>
Mantenimiento en el razonar	Mantenimiento en el razonar	Mantenimiento de imágenes	<i>Adhesores</i>
Energía en el pensar	Energía en los intereses intelectuales	"Brillo" de imágenes	<i>Elevadores de energía</i>

Para completar el esquema de los centros, digamos que así como cada uno admite "partes", cada una de ellas comprende a "sub.-partes". Daremos un solo ejemplo. Para ello tomaremos al centro intelectual.

Si, por ejemplo, imaginamos una casa y la imagen de la casa es débil (no tiene "brillo"), es porque falta ejercicio en el elevador de la motricidad del intelecto.

Ahora bien, si el "brillo" es bueno, pero la imagen de la casa aparece y desaparece, decimos que falla el mantenimiento, la conservación de la imagen que, se supone, debe quedar fija. En tal caso, el adheso de la motricidad del intelecto, es el que requiere trabajo.

Por último, si al querer evocar la imagen de la casa aparece otra imagen, o bien la casa se confunde con otro objeto, decimos que falta trabajo en el selector de la motricidad del intelecto.

La corrección de esas fallas (que en realidad se producen por falta de ejercicio), se efectúa repitiendo a intervalos regulares el mismo ejercicio que sirvió de test, pero ahora con el objeto de hacer trabajar de un modo sostenido esa parte o sub.-parte, hasta que adquiera nuevos hábitos.

Este esquema de las sub.-partes puede ser aplicado a todos los centros (con la adecuación de cada caso), pero los ejercicios presentes trabajan simplemente a nivel de partes.

#### Serie 4. Parte motriz del centro motriz

A. Hágase lanzar desde corta distancia y con poca fuerza, una pelota muelle. Esquive. Pida que se repita la operación, aumentando la velocidad. Observe su velocidad y precisión en el esquivar. Tome nota del manejo de sus reflejos.

B. Siéntese en el piso. Pida a otro partícipe, colocado atrás suyo, que en cualquier momento dé una fuerte palmada. Responda al ruido súbito, poniéndose en pie lo más rápidamente que pueda. Repita. Tome nota de su velocidad de respuesta.

C. Colóquese en posición de iniciar una carrera (agachado: una pierna flexionada, la otra más atrás y estirada, las manos en el suelo). Responda a la palmada de su colaborador lo más velozmente posible, realizando el "arranque" solamente, ya que no se trata de salir corriendo. Repita. Tome nota de su velocidad de respuesta.

D. De pie, cierre los ojos. Avance el pie izquierdo con respecto al derecho, de tal manera que el talón del primero toque la punta del segundo. Repita la misma operación con el otro pie, de manera que vaya avanzando. Trate de no equilibrar el cuerpo extendiendo los brazos. Cuando logre estabilidad, realice el ejercicio más velozmente y así de modo progresivo. Mínimamente, debería poder desplazarse unos dos metros sin abrir los ojos. Tome nota de sus fallas de equilibrio.

#### Serie 5. Parte emotiva del centro motriz.

Como se ha visto anteriormente, a lo largo de su vida, cualquier persona ha ido formando malos hábitos en la estática y en la dinámica corporal. No obstante, a fuerza de repetir ejercicios de corrección y de mantener las nuevas posiciones aprendidas, los hábitos viciados pueden superarse satisfactoriamente.

Veremos ahora, cómo los hábitos de las posiciones y movimientos, pueden ser trabajados a fin de lograr una mayor soltura, dominio y gracia en los movimientos. Estas prácticas son llamadas de "contradicción motriz".

A. Siéntese como habitualmente lo hace. Ahora asuma posturas de tal modo que ninguna de ellas coincida con las habituales. Modifique varias veces tales posturas hasta que ninguna de ellas se repita. Un recurso interesante es el de imitar a otras personas. Tome nota de sus dificultades y perfeccione el ejercicio.

B. De pie. Camine como habitualmente lo hace. Ahora camine de un modo totalmente desacostumbrado. Utilice el recurso de imitar por ejemplo, a un anciano, un marinero, etcétera. Estudie las dificultades de sustraerse a sus hábitos de movimiento. Tome nota y perfeccione

repitiendo.

C. 1. ° Tome asiento frente a una mesa con los puños cerrados e índices extendidos (éstos se apoyan en la mesa).

2. ° El índice izquierdo sube y baja, verticalmente, golpeando la mesa.

3. ° El índice derecho se desplaza sobre la mesa de izquierda a derecha y a la inversa.

4. ° Ambos movimientos se desincronizan. Posteriormente, se aceleran y complican con dobles y triples golpeteos, etcétera.

D. Sentado con las manos sobre las rodillas. Mano izquierda va a la nariz. Simultáneamente, mano derecha a oreja izquierda. Ambas manos vuelven sobre las rodillas. Mano derecha a la nariz, simultáneamente mano izquierda a la oreja derecha, etcétera Repita acelerando los movimientos cada vez.

E. De pie. Mano derecha apoyada en el vientre. Mano izquierda sobre la cabeza. Mientras desplaza la mano derecha en el sentido de las agujas del reloj, la mano izquierda sube y baja sobre la cabeza en perfecto sentido vertical. Invierta luego el giro de la mano derecha y continúe como en el momento anterior. Cambie posteriormente el emplazamiento de ambas manos y proceda. Por último, realice el mismo ejercicio, mientras mueve la cabeza de izquierda a derecha y a la inversa.

F. Parado sobre un pie. La pierna que queda sin apoyo, describe movimientos circulares, mientras ambos brazos se alzan lateralmente a nivel horizontal de los hombros y luego caen. Posteriormente, se alzan a la misma altura, pero hacia adelante. Se alterna la pierna, etcétera.

G. Efectuando el ejercicio anterior, agregue movimientos circulares de cabeza tratando de mantener el equilibrio. Cuando domine esto, repita, pero cerrando los párpados.

Tome nota de las dificultades encontradas en cada ejercicio de esta serie. Repita corrigiendo.

Serie 6. Parte Intelectual del centro motriz.

Esta es una serie que requiere inicialmente mucha atención, mucho "cuidado" en los movimientos. Tiene la interesante cualidad de perfeccionar la armonía y ritmo corporal en los desplazamientos.

A. De pie y con un libro sobre la cabeza, camine lentamente manteniendo siempre las posturas correctas trabajadas anteriormente.

B. Camine, siéntese, siempre con el libro sobre la cabeza. Párese, dé gracilidad y velocidad a los movimientos.



C. De pie, gire sobre sí mismo. Camine hacia adelante y hacia atrás. Desplácese lateralmente unos pasos a derecha y luego hacia izquierda. Imprima velocidad creciente a sus movimientos. Repita la serie varias veces. Tome nota.

*Importante:* En esta lección, hay tres series con varios ejercicios cada una. Sintetice en su cuaderno las observaciones que correspondan a cada serie y a los ejercicios que le resultaron más difíciles. Tome resoluciones de practicar esos últimos, hasta la próxima lección.

## LECCION 4

Características del trabajo de los centros. Centro emotivo.

A lo largo de las lecciones hemos visto algunas características generales de los centros; veamos ahora algunas otras y cuestiones que hacen a la relación de trabajo entre centros.

La velocidad de los centros es decreciente en sentido ascendente. La velocidad también disminuye en relación inversa a la atención. Entendemos por "sentido ascendente" a la secuencia que va desde el vegetativo (más veloz) hasta el intelectual. Esto vale también para las partes de todos los centros que van desde la motriz (más veloz) hasta la intelectual.

En este esquema, la parte más lenta (y también la parte que requiere más atención) es la intelectual del centro intelectual y, la más veloz, la motriz del centro vegetativo.

De acuerdo a lo dicho, cuando se pone atención intelectual a una emoción, ésta debe endentecerse y cuando se hace lo mismo con un movimiento corporal, debe suceder otro tanto. En la práctica no es tan simple, ya que como veremos más adelante, son los centros "inferiores" los que suelen gobernar a los "superiores" y no a la inversa. En ese sentido, más fácil es modificar emociones por cambios motrices (centro inferior con respecto al emotivo), que hacerlo desde el intelecto. También sucede que las emociones negativas, bloquean al centro intelectual en su trabajo y lo dinamizan cuando aquéllas son positivas.

Veamos ejemplos sobre el punto de las velocidades de los centros. Una persona cruza la calle descuidadamente. En eses momento, un automóvil que se desplaza velozmente, frena a pocos centímetros de ella. Inmediatamente, ésta salta hacia un lado mientras registra contracciones musculares más intensas en el lado expuesto al peligro. También registra una tensión en el plexo solar.

Después de esto, experimenta que su corazón se agita y su respiración se altera. Un "frío" recorre su columna vertebral y sus piernas tiemblan (restos de alteración motriz y emotiva por la anterior descarga de adrenalina en sangre).

Recién al final de esa cadena de reacciones, que comienza con el salto hacia el costado (respuesta motriz), sigue con la sensación de miedo (respuesta emotiva), y considera lo que podría haber sucedido, en imágenes confusas, apretadas y veloces (respuesta intelectual en su parte motriz).

Se cierra todo el proceso cuando considera qué es lo que debe hacer dada la situación (intelectual desplazándose de la parte motriz a la emotiva e intelectual de dicho centro). Y, con ello, comienza una nueva cadena de reacciones, o bien, se produce una parálisis total del sujeto como si los centros hubieran quedado bloqueados, sin carga.

Si en el momento previo al incidente, el centro sexual (caso particular del vegetativo, como su colector y distribuidor de energía por todos los otros centros), hubiera estado en movilización, ahora habría quedado sin energía (consumo de su carga por sobre actividad de los otros).

Los centros tienen ciclos de carga y descarga que son desiguales, pero que configuran el particular biorritmo de cada persona. Esto se observa diariamente, cuando se reconoce que hay horas más adecuadas que otras para el ejercicio de diferentes actividades. También en plazos más largos puede verse cierta repetición de actividad mayor y menor en todos los otros centros. En ese sentido, se pueden seguir ritmos diarios, mensuales y hasta anuales.

Un centro (y también una parte y una sub.-parte) puede trabajar en negativo (succionando energía a otro) o en positivo (dando energía a otro), hasta que finalmente se descarga.

Ningún centro trabaja aislado, sino en estructura con los otros. En tal sentido, al incorrecto trabajo de un centro, corresponderá un mal funcionamiento en los otros, de distinta manera según que el centro considerado trabaje en sobrecarga (desbordando a los más próximos), o en descarga excesiva (succionándolos), o bloqueando el pasaje de energía de los otros.

Los centros superiores sólo pueden actuar sobre los inferiores, por sus partes motrices. Por ejemplo, las ideas abstractas no pueden movilizar al centro emotivo o al motriz. En cambio, las imágenes pueden activar emociones, movimientos corporales y a veces producir modificaciones vegetativas.

Pasemos ahora a trabajar con el centro emotivo.

Serie 7. Parte motriz del centro emotivo.

Trataremos de comprender cómo se liberan pequeñas pasiones por algunos estímulos y luego recurriremos a algunos medios para dominar tales expresiones.

A. Colóquese frente a frente con otro participante. Suavemente él empujará su cara hacia atrás, apoyándole una mano en medio de su rostro. Observe que esa pequeña molestia puede convertirse

en indignación si se repite más violentamente el ejercicio. Cuando haya logrado un cierto nivel de desagrado recomience el ejercicio, pero ahora tratando de "desconectar" emotivamente al provocador que tiene adelante.

Explicaremos el ejercicio de desconexión, que luego aplicará durante toda esta serie.

Mire al otro un poco desde arriba, tratando de tensar los músculos que mueven a las orejas desde atrás, hasta lograr que el otro tome características de "objeto". Pruebe ahora nuevamente. Repita el ejercicio A, conectando y experimentando la emoción desagradable conocida. Repita, pero desconecte. Compare ambos estados. Puede acentuarse el efecto de la desconexión, asumiendo una postura corporal correcta y realizando algunas respiraciones completas rápidas. Repita varias veces el ejercicio hasta experimentar algún dominio, ya que puede serle de suma utilidad en la vida cotidiana, frente a situaciones particularmente molestas.

B. Pida a los otros partícipes, que lo critiquen públicamente (no importa que las apreciaciones sean injustas, ya que se trata de trabajar esas molestias emotivas que movilizan pasiones, a veces descontroladas). Experimentada alguna molestia, desconecte. Repita el ejercicio varias veces.

C. Súbase a una silla y cante a los presentes un aire de moda o bien recite, o bien póngase en una situación en la que experimente sensación de temor o de ridículo frente a su público. Esfuércese por desconectar. Repita varias veces.

D. Estreche la mano de algún partícipe y pídale a aquel que trate de hacerlo reír. Desconecte. Repita varias veces.

Se supone que los ejercicios de la presente serie se practican en un medio de relación que excluye todo exceso o grosería. La idea es clara, no se trata de excitar fuertes pasiones sino más bien de trabajar con las molestias emotivas que están a la base de aquellas, manejando gradualmente el interesante sistema de la desconexión. Trabaje la desconexión en la vida diaria hasta la próxima lección, tomando nota en el cuaderno sobre las dificultades encontradas.

Serie 8. Parte emotiva del centro emotivo.

Trabajaremos ahora tratando de modificar los hábitos emotivos, mediante prácticas de "contradicción emotiva".

A. Ya conocemos la relación entre estado de ánimo y postura corporal. Trabaje, entonces, asumiendo una postura de tristeza total y diga las cosas lo más alegres que conciba. Mantenga esas actitudes y procure sentir alegría. Ahora proceda a la inversa. Repita e introduzca variantes. Tome nota.

B. Siéntese. Coloque ante su vista un objeto que le sea indiferente. Imagínelo relacionado con algo

trágico hasta que experimente algunos sentimientos negativos. Luego, velozmente, imagine al objeto relacionado con algo cómico. Observe si es capaz de producir sucesivamente ambos estados de ánimo. De no ser posible, ayúdese asumiendo las posturas corporales que están relacionadas con ellos. Recuerde que existe una inercia de algunos minutos, hasta que la actitud moviliza la emoción correspondiente. Repita varias veces, hasta que pueda cambiar con fluidez de la óptica trágica a la cómica, con respecto al mismo objeto. Tome nota.

C. Recuerde alguna situación de su vida caracterizada por un fuerte sentimiento negativo. Haga el esfuerzo de seguirla recordando, pero aplicándole la óptica cómica. Refuerce el trabajo con una correcta posición y una respiración completa. Repita varias veces. En todos los casos, debe procurar experimentar las mismas emociones negativas que esas escenas han evocado en otros momentos. Recién cuando logre ese estado, debe cambiar la óptica y trabajarlo hasta que las emociones negativas pierdan carga. Recuerde: en el momento del cambio de óptica, asuma una posición correcta y respire bien. Repita varias veces, hasta comprobar que puede llegar a controlar esos estados. Tome nota.

Trabaje a solas algunos sentimientos negativos que le sean molestos por estar relacionados con personas, lugares, situaciones, etcétera. Propóngase realizar ese ejercicio aunque fuera una vez por día hasta la próxima lección.

Serie 9. Parte intelectual del centro emotivo.

Estos ejercicios movilizan la parte "intuitiva" del centro emotivo, cosa que no es, por supuesto, tan sencilla. De todas maneras y alternándose con los otros partícipes, realice:

A. Trate de comprender alguna parte de la vida (de la que no debe tener ningún dato previo) de algún partícipe. Descríbasela al interesado y pídale luego el grado de proximidad de su relato con la situación real. Repita la experiencia con otros momentos de la vida, o bien con referencia a situaciones que la otra persona le sugiera. Repita el ejercicio con otras personas. Si todos los presentes hacen este ejercicio, podrá comprobarse distinta capacidad intuitiva en cada uno. Se tendrá entonces, por comparación, una idea de la propia aptitud en ese campo. Tome nota luego de ejercitarse y compararse con otros.

B. Trate de captar qué cosas representan los otros partícipes, sin que ellos le digan de qué se trata en cada ocasión. Podrán representar animales, objetos, personajes, o bien situaciones, pero sin palabra alguna. Cada vez que alguien haga de "actor", el resto tratará de acertar. Verá en este ejercicio, nuevamente, qué capacidad intuitiva desigual (o qué ejercicio intuitivo desigual) hay entre las distintas personas. Esto también le servirá para compararse y tener idea de su medida aproximada. Repita los ejercicios y tome nota.

*Importante:* En esta lección hay tres series de ejercicios. Interesa especialmente, ir ganando dominio de la técnica de desconexión. De todas maneras, sintetice los resultados de las tres series y

estudie cuales son sus mayores dificultades. Propóngase trabajar la desconexión y la óptica con respecto a emociones negativas, por lo menos hasta la próxima lección.

## LECCION 5

Centro intelectual.

Serie 10. Parte motriz del centro intelectual.

A. Coloque un objeto delante de usted. Obsérvelo detenidamente en todos sus detalles, tratando de memorizar perfectamente. Cierre los párpados. Trate de evocarlo con la mayor fidelidad posible. Abra ahora los ojos y compare la imagen recordada, con la percepción del objeto que tiene delante. Corrija errores. Cierre nuevamente los párpados. Trate de recordar fielmente el objeto. Ahora compruebe si la imagen tiene suficiente fuerza ("brillo"), si se mantiene fija o aparece y desaparece y, por último, si es siempre la misma o aparecen otras imágenes en reemplazo de la propuesta. Repita varias veces el ejercicio y tome nota de los defectos en la conformación de sus imágenes.

Dado el caso de que no aparezcan imágenes visuales en su representación, comprenda que es por falta de ejercicio. También, en casos extremos, esto puede deberse a algún bloqueo producido por algún acontecimiento grave ocurrido en su vida. Esta suerte de "ceguera" de imágenes, puede corregirse por la práctica sostenida de este mismo ejercicio. Si presta atención a sus sueños verá que en ellos han aparecido imágenes visuales en más de una oportunidad, por tanto, está en condiciones de poder trabajar con ellas. Repetimos que con la ejercitación, estos defectos se corrigen. La ausencia de imágenes visuales coincide a veces, con la sensación de "falta de conexión con el mundo". Importa pues, el dominio de esta práctica. De todas maneras, hoy se reconoce el predominio de un sistema de imágenes sobre otro en distintas personas. Así, hay quienes son fuertemente auditivos o táctiles o kinestésicos y su "ceguera" de imágenes visuales no les comporta problema cotidiano alguno

B. Coloque dos objetos delante suyo. Trabájelos del modo indicado en el ejercicio anterior. Posteriormente, "borre" uno y deje sólo al otro en su representación. Proceda a la inversa. Borre ambos y manténgase brevemente en una especie de "mente vacía". Retome las representaciones e introduzca variantes. Tome nota.

Serie 11. Parte emotiva del centro intelectual.

Efectuaremos algunas prácticas en las que pueda verse el estado de nuestro interés o adhesión intelectual. Hay personas a las que les cuesta interesarse por temas intelectuales; hay otras, en cambio, que no pueden desadherirse, "despegarse" de ellos. Por último, hay quienes quedan fijados a ciertos temas de modo obsesivo.

A. Tome un libro. Lea en silencio tratando de comprender al máximo. Ahora lea sin captar el significado, es decir, como si pasara simplemente la vista por los renglones. Efectuelo

nuevamente, pero con la ayuda de otro partícipe. Este, cada cierto tiempo, dará una palmada. Entonces, se conectará el significado de la lectura. A otra palmada, se responderá leyendo desconectadamente. Repita y tome nota.

B. Efectúe la siguiente práctica de "contradicción intelectual". Dos colaboradores se sentarán a sus lados con sendos libros que tratarán temas completamente diferentes. Comenzarán a leer en voz alta simultáneamente. En esa situación, trate de comprender la lectura que menos le interesa, desconectando la más interesante. Luego proceda a la inversa. Recomiencie, etcétera. Todo ello podrá hacerlo con mejores resultados, si un tercer colaborador da palmadas cada tanto marcando de ese modo, el cambio de actitud o de interés por una lectura u otra. Repita varias veces. Tome nota.

C. Del mismo modo que en el ejercicio anterior, sólo que ahora tratará de entender los dos textos simultáneamente. Terminado un período de lectura simultánea, trate de comentar en voz alta todo lo que recuerde. Comprobará que su atención se dirigió mecánicamente hacia el tema de mayor interés. Practique nuevamente hasta lograr cierta simultaneidad en la atención sobre las dos lecturas, o por lo menos, cierta alternancia que le permita luego reconstruir los dos textos sin mayor predominio de uno sobre el otro. Repita varias veces y tome nota.

Serie 12. Parte intelectual del centro intelectual.

Pondremos ahora, en marcha, la parte del centro encargada de las abstracciones intelectuales y de los mecanismos lógicos. La mejor forma de hacerlo es enfrentando dificultades aparentemente insolubles. Ello nos permitirá comprender nuestro orden y ajuste en el razonar.

A. Considere esta aporía clásica. "Una flecha que ha sido disparada en un momento dado está donde está o está donde no está. Lo segundo es imposible, luego la flecha está donde está... Por lo tanto no se mueve". Comente en voz alta a los partícipes cual es su razonamiento. Deje que los otros hagan lo mismo. No se preocupe tanto de la solución sino del orden y precisión de los juicios y razonamientos. Tome nota.

B. Considere esta paradoja de la lógica moderna "En un lado de una tarjeta hay una proposición que dice: 'la proposición del otro lado es verdadera'. Al dar vuelta la tarjeta se lee: 'La proposición del otro lado, es falsa'. "Tenga en cuenta estas preguntas y responda a ellas: ¿Puede ambas proposiciones ser falsas? ¿Pueden ser verdaderas? ¿Es que una es falsa y la otra verdadera? ¿Es que toda la paradoja es falsa? ¿Es que toda la paradoja es verdadera? No importa la solución. Discuta en voz alta. Permita que cada partícipe haga lo mismo. Observe la precisión y orden de los juicios y razonamientos. Tome nota.

*Importante:* En esta lección hay tres series de ejercicios. Es de interés que perfeccione sobre todo su sistema de imágenes. De manera que si allí hubiera encontrado dificultades, deberá esmerarse en superarlas a fuerza de repetir los ejercicios propuestos en la serie n.10.

## LECCION 6

### Perfeccionamiento ascensional.

Una buena disposición para el aprendizaje, una buena memoria, un aumento de la permanencia en los propósitos y, en suma, el crecimiento de la capacidad de cambio, dependen de la atención.

La serie de ejercicios que damos a continuación es de suma importancia. Se basa en el trabajo de la atención utilizando tareas motrices "pretextos", es decir, tareas que no tienen importancia en si mismas, sino en tanto permiten el ejercicio de la atención.

Generalmente, las tareas "pretexto", no tienen utilidad en si mismas. Provocan fatiga corporal y molestia emotiva, por cuanto repetir operaciones materiales de las que no se obtiene ningún beneficio a la vista, es ciertamente desalentador. Sin embargo, estas prácticas tienen mucho sentido si se las trabaja a fin de perfeccionar la atención. Esta facultad irá perfeccionándose a medida que se sobreponga a la fatiga motriz y a la molestia emotiva.

Demos un ejemplo. Si una persona abre un pozo profundo y posteriormente lo tapa, realiza un trabajo materialmente inútil. Conociendo el ejercicio, esa persona no pondrá mucho interés en la perfecta ejecución de esa tarea. Sin embargo, el deporte desinteresado y la gimnasia, trabajan aproximadamente de ese modo aún cuando hay otros incentivos de por medio: competencia, beneficio físico, etcétera.

En los trabajos "pretexto" no hay beneficio físico a la vista, ni existe el incentivo de la competencia. Visto desde afuera, alguien que efectúa esas operaciones, muestra un comportamiento absurdo. No así quien realiza un deporte o cualquier tipo de gimnasia.

### Serie 13. Atención simple.

Tome diversos y numerosos objetos de la habitación y llévelos a un solo punto apilándolos u ordenándolos del modo más perfecto posible. Una vez hecho esto, devuélvalos exactamente a su punto de origen. Repita esta operación muchas veces. Observe cómo la repetición y la fatiga van desmejorando su propósito y cómo va desatendiendo, a medida que pasa el tiempo, a las ejecuciones de movimientos perfectos.

Ese el esquema de un ejercicio "pretexto". Podríamos utilizar otro como el mencionado anteriormente (el del pozo). Por cierto que si se cuenta con una buena batería de tales recursos, el trabajo se hará más interesante. También puede contribuir a esto, el ambiente al aire libre en el que pueden efectuarse prácticas numerosas.

Tomando por base cualquier trabajo pretexto, pasemos al ejercicio específico de la atención simple.

Se efectuará el trabajo pretexto respetando al máximo las correctas posiciones corporales aprendidas anteriormente, al tiempo que la atención esté dedicada exclusivamente al trabajo que

se efectúe. Para que la atención esté siempre requerida, se evitarán los movimientos rítmicos o monótonos que llevarían a pensar en otras cosas. Se comprende que serruchar, por ejemplo, es un ejercicio monótono, inadecuado como trabajo pretexto.

#### Serie 14. División ascensional.

Efectúe diversos trabajos pretexto, siempre en perfecta actitud corporal, pero atendiendo simultáneamente a la sensación de la pierna derecha y a lo que está haciendo. Repita, pero con la pierna izquierda. Nuevamente, pero con la mano derecha. Por último, con la mano izquierda. En todos los casos, con el mismo trabajo pretexto.

#### Serie 15. Atención dirigida.

En perfecta actitud corporal, efectúe varias veces el mismo trabajo pretexto, tratando cada vez de poner más atención en sus movimientos. De este modo a la mayor fatiga y consecuente disminución de la facultad atencional, se las enfrentará con una mayor dirección de la atención. Por supuesto, que estamos hablando de esfuerzos razonables y no de superesfuerzos que llevan a un sufrimiento totalmente negativo. En estas cosas, el sufrimiento no es formador sino deformante. Repita varias veces el ejercicio, dirigiendo crecientemente su atención. Cuando la mecánica atencional no responda adecuadamente, descanse plácidamente. Luego, retome de nuevo.

*Importante:* Trate en la vida diaria de poner atención creciente a su trabajo cotidiano. En tal sentido, también las ocupaciones cotidianas pueden convertirse en interesantes trabajos pretexto, útiles para el desarrollo de la atención.

### REVISION

1. Estudie todas las notas tomadas lección por lección. Observe si se repiten las dificultades en las mismas partes de distintos centros, por ejemplo, en las emotivas.
2. Haga un cuadro con los cuatro centros estudiados, en donde cada uno aparezca dividido en sus tres partes. Sintetice en cada espacio en blanco sus observaciones.
3. Teniendo en cuenta el cuadro, saque conclusiones sobre sus dificultades.
4. Tenga en cuenta ahora el defecto mayor descubierto a lo largo de todas las lecciones y propóngase trabajarlo hasta que quede superado. Fíjese plazos y organice un cierto horario para practicar por su cuenta, sobre la base de los mismos ejercicios que utilizara como test.

### Descubriendo el verdadero miedo

Un sultán decidió hacer un viaje en barco con algunos de sus mejores cortesanos. Se embarcaron en el puerto de Dubai y zarparon en dirección al mar abierto.

Entretanto, en cuanto el navío se alejó de tierra, uno de los súbditos-que jamás había visto el mar, y había pasado la mayor parte de su vida en las montañas - comenzó a tener un ataque de pánico:



sentado en la

bodega de la nave lloraba, gritaba y se negaba a comer o a dormir. Todos procuraban calmarlo, diciéndole que el viaje no era tan peligroso, pero aunque las palabras llegasen a sus oídos no llegaban a su corazón.

El sultán no sabía qué hacer, y el hermoso viaje por aguas tranquilas y cielo azul se transformó en un tormento para los pasajeros y la tripulación.

Pasaron dos días sin que nadie pudiese dormir con los gritos del hombre.

El sultán ya estaba a punto de mandar volver al puerto cuando uno de sus ministros, conocido por su sabiduría, se le aproximó: Si Su Alteza me da permiso, yo conseguiré calmarlo.

Sin dudar un instante, el sultán le respondió que no solo se permitía, sino que sería recompensado si consiguiera solucionar el problema.

El sabio entonces pidió que tirasen al hombre al mar. En el momento, contentos de que esa pesadilla fuera a terminar, un grupo de tripulantes agarró al hombre que se debatía en la bodega y lo tiraron al agua.

El cortesano comenzó a debatirse, se hundió, tragó agua salada, volvió a la superficie, gritó más fuerte aún, se volvió a hundir y de nuevo consiguió reflotar. En ese momento, el ministro pidió que lo alzasen nuevamente hasta la cubierta del barco.

A partir de aquel episodio, nadie volvió a escuchar jamás cualquier queja del hombre, que pasó el resto del viaje en silencio, llegando incluso a comentar con uno de los pasajeros que nunca había visto nada tan bello como el cielo y el mar unidos en el horizonte. El viaje - que antes era un tormento para todos los que se encontraban en el barco - se transformó en una experiencia de armonía y tranquilidad.

Poco antes de regresar al puerto, el Sultán fue a buscar al ministro:  
¿Cómo podías adivinar que arrojando a aquel pobre hombre al mar se calmaría?

Por causa de mi matrimonio - respondió el ministro. Yo vivía aterrorizado con la idea de perder a mi mujer, y mis celos eran tan grandes que no paraba de llorar y gritar como este hombre. Un día ella no aguantó más y me abandonó, y yo pude sentir lo terrible que sería la vida sin ella.

Solo regresó después de que le prometí que jamás volvería a atormentarla con mis miedos. De la misma manera, este hombre jamás había probado el agua salada y jamás se había dado cuenta de la agonía de un hombre a punto de ahogarse. Después que conoció eso, entendió perfectamente lo maravilloso que es sentir las tablas del barco bajo sus pies.

Sabia actitud - comentó el sultán.

## **CARTA de MIGUELITO para MAFALDA**

Querida Mafalda:

En esta tarde de invierno me acordé de tu cumpleaños... ¡Cómo pasa el tiempo!

Nacimos en el corazón de una Argentina que soñaba. ¡Cuántas utopías!

¡Cuántos deseos de crecer, de mejorar las cosas!

Nos tocó convivir con un tiempo de hombres creativos: Luther King, Che Guevara, John Kennedy, Víctor Jara; nos transmitieron el sentido de la justicia, el valor de los sentimientos, la maravillosa aventura de pensar con la propia cabeza.

Ayer me preguntaba por nuestra amiga Libertad, aquella pequeñita que un día encontraste en una playa del país, no me acuerdo si era Santa Teresita o Mar del Tuyu, me acuerdo todavía cuando la presentaste a tus padres. Era vivaracha

y quemadita por el sol de febrero. ¿Dónde vive Libertad? ¿Es verdad que la mataron durante la dictadura? Dicen que la torturaron y su cuerpo desapareció en el Río de la Plata. Me cuesta pensar que se murieron sus sueños. ¿Y si

vive? ¿estará filosofando sobre la fragilidad de las cosas y el sentido de la vida?

¿Qué fue de Susanita? ¿Se casó? ¿Pudo realizar su vocación de ser madre?

La imagino viviendo en alguna ciudad de la provincia, paseando del brazo del marido (un hombre bajo y calvo) en una tarde de verano, contenta con sus hijos y cuidando el primer nieto, realizada como tantas comunes mujeres latinoamericanas...

Supe de Manolito, que perdió sus ahorros durante el corralito y no soportó tanta crisis. Los últimos días lo vieron cabizbajo, murmurando palabras incoherentes, abandonado como un mendigo en la estación Retiro, triste y abatido como tantos argentinos.

Sé que Felipe vive en La Habana, que probó con el cine, que tiene un taxi y que habla a los turistas de Fidel y de la revolución con el mismo entusiasmo de cuando vivía en Buenos Aires.

A Guille, tu hermano, lo escuché tocar, hace poco, en la Scala de Milano. Vive en Ginebra, nunca se arrepiente de haber emigrado en los últimos años de Alfonsín, me contó que es feliz con su nueva pareja.

Y vos, querida amiga, ¿cómo estás? Hace tanto tiempo que no tengo noticias tuyas. Sé, por otros, que seguís escuchando la radio, que lees los diarios del mundo, que te duele el Irak como te dolía Vietnam, sé que trabajas para la FAO por los pueblos del hambre, que estás indignada por la prepotencia de Bush.

Me llegó tu pedido para juntar medicinas para los Médicos sin Fronteras, sé que siguen las

reuniones en tu casa de París, que estás confundida, inquieta y preocupada por el futuro del mundo.

En fin, Mafalda, sé lo suficiente como para saber que seguís viva, viva en el alma, niña como siempre.

De parte mía sigo escribiendo siempre, renegando porque me falta tiempo; creyendo, como siempre, en el valor de la sinceridad, perdiendo oportunidades por manifestar mis ideas. Algunos días estoy triste y deprimido, pero puede siempre más la alegría que la tristeza.

El mundo no mejoró mucho de cuando vivíamos en nuestra Argentina. A veces, cuando miro el globo terráqueo, encuentro tu mirada, pienso en todos aquellos que lo miran como vos, en los ojos de los que protestan, de los que no se conforman, y los que viven en la atmósfera del optimismo y de la justicia.

Esos ojos, junto a los míos, te desean un buen día, querida amiga, por otros cuarenta años tan intensos y jóvenes como los que has vivido.

Un beso grande de tu amigo que te quiere como siempre.

Miguelito

--

Por Daniel Balditarra, escritor argentino, desde 1988 radicado en Milan en el norte de Italia, es Doctor en Filosofía y Docente. -

[daniel.balditarra@unicatt.it](mailto:daniel.balditarra@unicatt.it)

## **La incoherencia vital**

Puede entenderse por incoherencia vital lo que también conocemos con nudo biográfico problemático. Es decir, una carencia básica que se forma en los primeros años de vida debido a múltiples factores del entorno biográfico que, actuando como estímulos o exigencias diversos, sobrepasan la capacidad de respuesta del individuo. Así, esa imposibilidad de dar respuesta a tanta exigencia del medio genera una carencia básica, más o menos sufriente, sobre la que se gesta una gran compensación como respuesta ideal: el núcleo de ensueño.

Por lo tanto, el concepto de incoherencia vital habla de cierta “asincronía” existencial entre lo desestabilizante de aquella carencia básica, por lo general desconocida, inaprensible, y la construcción de un mundo ideal como respuesta compensadora.

El posible rastreo de la carencia básica puede intentarse de dos maneras:

Desde vigilia reuniendo información sobre las condiciones o circunstancias de la familia al nacer

y, más adelante, sobre los primeros años de vida. Además, tratando de evocar los primeros recuerdos dolorosos o raros.

Desde el semisueño “buceando”, dejándose ir hacia la memoria antigua.

Desde el punto de vista de los registros, la acompaña una molestia visceral notoria y un clima o climazo muy particular.

También es de gran utilidad la observación y reflexión sobre “todo lo que hacemos” con la intención de ver posibles compensaciones particulares y una compensación más de fondo o general.

Este tema suele tener más “gancho” para su estudio y detección en momentos de grandes crisis.

Marcos Pampillón— Abril 2004

### **Palabras de Silo con motivo de la primera celebración anual del Mensaje de Silo Punta de Vacas. 4 de Mayo de 2004.**

Queridos amigos.

Hemos fracasado... ¡pero insistimos!

Hemos fracasado pero insistimos en nuestro proyecto de humanización del mundo.

Hemos fracasado y seguiremos fracasando una y mil veces porque montamos en alas de un pájaro llamado “intento” que vuela sobre las frustraciones, las debilidades y las pequeñeces.

Es la fe en nuestro destino, es la fe en la justicia de nuestra acción, es la fe en nosotros mismos, es la fe en el ser humano, la fuerza que anima nuestro vuelo.

Porque no es el fin de la Historia, ni el fin de las ideas, ni el fin del hombre, porque no es tampoco el triunfo definitivo de la maldad y la manipulación, es que podemos intentar siempre cambiar las cosas y cambiarnos a nosotros mismos.

Este es el intento que vale la pena vivir porque es la continuación de las mejores aspiraciones de la gente buena que nos ha precedido. Es el intento que vale la pena vivir porque es el antecedente de las futuras generaciones que transformarán al mundo.

Dos grandes almas que lucharon contra la discriminación y la injusticia acompañan nuestro encuentro. Guías inspiradores de la no- violencia: Mahatma Gandhi y Luther King, supieron del

fracaso pero jamás cejaron en su intento. Hoy están muy presentes en nuestra mente y nuestro corazón.

En este desgraciado mundo en que la fuerza y la injusticia se enseñorea por campos y ciudades, ¿cómo es que se piensa acabar con la violencia?

Tal vez piensen que son un ejemplo inspirador de las nuevas generaciones cuando disfrazados de video juego despotrican contra el mundo; cuando amenazan en la peor muestra de matonaje; cuando, finalmente, envían a sus muchachos a invadir, a matar y a morir en tierras lejanas. Este no es un buen camino ni un buen ejemplo.

Tal vez piensen que volver a las primitivas prácticas de la pena de muerte, será un gran ejemplo social.

Tal vez piensen que penalizando progresivamente el delito cometido por niños, desaparecerá el delito... ¡ o desaparecerán los niños !

Tal vez crean que trasladando la práctica de la “mano dura” a las calles, las calles serán seguras.

Por cierto que estos problemas existen y se multiplican en el momento actual, pero con un enfoque violento de la violencia no resultará la paz.

No resultará la paz desde esta visión zoológica de la vida que propicia la lucha por la supervivencia, la lucha por el predominio del más apto. No resultará este mito.

No resultará la paz manipulando las palabras o censurando las genuinas denuncias que se hacen contra todo atropello y toda atrocidad que se comete contra los seres humanos. A esta alturas me cuidaré de no mencionar los “derechos humanos” porque también han sido vaciados de contenido y falseados en su significado. Ahora sucede que se bombardea a las poblaciones indefensas para proteger sus derechos humanos...

No resultará la paz de esa visión zoológica de la vida que propicia un orden social en base a premios y castigos trasladando la domesticación animal al honorable ciudadano que comienza a entrenarse en la desconfianza, la delación y el mercadeo de sus afectos.

“Algo hay que hacer”, se escucha en todas partes. Pues bien, yo diré que hay que hacer, pero de nada valdrá decirlo porque nadie lo escuchará.

Yo digo que en el orden internacional, todos los que están invadiendo territorios deberían retirarse de inmediato y acatar las resoluciones y recomendaciones de las Naciones Unidas.

Digo que en el orden interno de las naciones se debería trabajar por hacer funcionar la ley y la

justicia por imperfectas que sean, antes que endurecer leyes y disposiciones represivas que caerán en las mismas manos de los que entorpecen la ley y la justicia.

Digo que en el orden doméstico la gente debería cumplir lo que predica saliendo de su retórica hipócrita que envenena a las nuevas generaciones.

Digo que en el orden personal cada uno debería esforzarse por lograr que coincidiera lo que se piensa con lo que se siente y lo que se hace, modelando un vida coherente y escapando a la contradicción que genera violencia.

Pero nada de lo que se diga será escuchado. Sin embargo, los mismos acontecimientos lograrán que los invasores se retiren; que los duros sean repudiados por las poblaciones que exigirán el simple cumplimiento de la ley; que los hijos recriminen a sus padres su hipocresía; que cada uno se recrimine a sí mismo por la contradicción que genera en sí y en los que lo rodean.

Estamos al final de un oscuro período histórico y ya nada será igual que antes. Poco a poco comenzará a clarear el alba de un nuevo día; las culturas empezarán a entenderse; los pueblos experimentarán un ansia creciente de progreso para todos entendiendo que el progreso de unos pocos termina en progreso de nadie. Si, habrá paz y por necesidad se comprenderá que se comienza a perfilar una nación humana universal.

Entre tanto, los que no somos escuchados trabajaremos a partir de hoy en todas partes del mundo para presionar a los que deciden, para difundir los ideales de paz en base a la metodología de la no-violencia, para preparar el camino de los nuevos tiempos.

Si, vale la pena que este Mensaje y este Humanismo Universalista cobren fuerza. Vale la pena que la gente joven engrose esta Fuerza Moral como una variante de la Historia... que este caudal sea incontenible y se escuche su rumor en todas las lenguas de la Tierra. Entonces, las nuevas generaciones empezarán a enseñar a las adultas con un nuevo afecto y una nueva comprensión.

Finalmente, amigos, yo quiero compartir, con todos, esta certeza profunda que dice: “lo Sagrado está en nosotros y nada malo puede ocurrir en esta búsqueda profunda de lo Innombrable”. Creo que algo muy bueno ocurrirá cuando los seres humanos encuentren el Sentido tantas veces perdido y tantas veces reencontrado en los recodos de la Historia.

Yo quisiera, amigos, que se escuchara el Mensaje de lo Profundo. No es un Mensaje estridente, es un mensaje muy quedo que no se puede escuchar cuando se lo quiere atrapar.

Yo quisiera, amigos, transmitir la certeza de la inmortalidad. Pero, ¿cómo podría lo mortal generar

algo inmortal? Tal vez deberíamos preguntarnos sobre cómo es posible que lo inmortal genere la ilusión de la mortalidad.

Qué bueno es estar aquí juntos considerando el presente y el futuro. Qué bueno es que en este momento estén presenciando este encuentro miles de amigos en distintas latitudes. Pero, por otra parte, ya no vale que busquemos lugares alejados para expresarnos sin ofender a nadie porque estas palabras están llegando muy lejos. Entonces, será necesario pedir disculpas a quienes se hayan sentido agredidos por nuestros decires que sin duda no han buscado personalizar sino más bien referirse a situaciones y momentos históricos puntuales.

Mientras las palabras van muriendo en calma nuestras miradas las reemplazan...

Nuestras miradas se encuentran y se comprenden en profundidad.

Saludamos a todos de corazón a corazón.

Silo.

## CONCLUSIONES REFLEXIÓN SOBRE EL CONCEPTO DE ARTE LIBERADOR Y LA NO VIOLENCIA

CARAVANA CULTURAL LIMA SÁBADO 19.02.05

GRUPO 1.

EL ARTE LIBERADOR ES...

- Inherente al hombre
- Parte de nuestras actividades diarias
- Manifestación de nuestros sentimientos
- Revolucionario, subversivo, transmite, comunica
- Un camino para unir a la gente
- Nos desconecta de la mecanicidad
- Un alivio, un despertar
- Inspiración emotiva
- Está en todo y en todos(as)
- Es energía que une, libera y cambia
- El tiempo es arte
- El ser humano es un ser hecho de arte
- Aspiramos a un arte que construya y nos mueva

- El arte es amor y está dentro de ti
- EL ARTE ERES TÚ

## GRUPO 2

- El arte es la necesidad básica de los pueblos
- A través del arte vemos la concepción del mundo
- Es una manifestación propia de cualquier ser humano
- Es la sal o el condimento de la sociedad
- El arte puede intuir futuros escenarios a través de sus creadores o lo que les pasa a los espectadores
- El arte sugiere por eso puede transformar
- Al emocionar y crear sensaciones libera
- Todos tenemos arte
- El ser humano se recarga con el arte para no convertirse en máquina
- Es una herramienta de cambio

## GRUPO 3

1. El arte no sirve para nada, es inútil, sin embargo los pueblos sin arte mueren
  - El arte nos devuelve la esencia
  - En el sistema las relaciones se deterioran y pierden su esencia
  - El arte humaniza
  - Expresión de la personalidad
2. ¿Por qué podemos afirmar que el arte transforma y libera, tanto al ser humano creador como ser humano espectador?
  - Te conecta con tu esencia, emociones.
  - Desarrolla un canal de comunicación y expresión
  - Te saca de la cotidianidad
  - Expresa revolución, rebeldía, forma de protesta
  - Despierta una actitud de cambio ante diferentes situaciones de violencia.
  - Permite comprender, vivir, situaciones que de otra manera no podrías experimentar
  - Invita al creador a ser conciente, saber que, porqué y para qué se realiza
3. ¿El arte es propiedad de algunos que poseen el talento o es para todos los seres humanos?
  - El arte está en todo y en todos.
  - Es patrimonio de todos
  - Se necesita desarrollarlo



- Tomar conciencia que está en todos y cada uno
  - Todos nacen con un talento, necesitan descubrirlo y desarrollarlo.
4. ¿Qué mensaje quisiéramos hoy transmitir a través de nuestras acciones de arte?
- No violencia
  - Compartir
  - Dar sin esperar
  - Liberarse
  - Sensibilizar
  - Mostrar una diversidad y que es posible una armonía
  - El arte en conjunto crea y unifica
  - Todos tenemos la capacidad de crear, expresar y concienciar para producir un cambio
  - Salir del YO, YO Y YO, Y ENTRAR EN EL NOSOTROS, NOSOTROS, Y NOSOTROS.

## **Tema: Autoestima**

### ***EL PAISAJE EN QUE FUIMOS FORMADOS***

En la época en que nacimos existían objetos distintos a los que ahora tenemos. La ropa, las casa, los autos, los juguetes con que jugábamos de niños o niñas.

¿Puedes recordar cómo era tu casa, cómo era tu escuela, con que jugabas?

Con el tiempo muchas cosas han ido cambiando, algunos objetos que formaron parte de nuestra vida hoy ya no existen; y otros se han ido modificando, como por ejemplo los aparatos de radio y televisión.

Pero no sólo han cambiado las cosas, también hemos cambiado las personas, las formas de pensar y de relacionarnos entre nosotros y nosotras.

¿Recuerdas cómo eran las familias antes? ¿Quién era la persona que tomaba las decisiones más importantes? ¿Nos educaban igual a los varones y las mujeres? ¿Qué recuerdas que era diferente? ¿Cómo tenían que comportarse los hombres?

En otras palabras, no sólo los objetos que formaban parte de nuestra vida cotidiana, sino también las relaciones entre las personas, los valores que constituyeron nuestra formación, se han ido transformando con el tiempo.

## **AUTOESTIMA**

La palabra autoestima ¿Qué te sugiere? Tal vez te surgen palabras como: valorarse, tener confianza en uno mismo o una misma, quererse, respetarse, aceptarse, estar contento o contenta con lo que una es. Etc.

Si tratamos de definir en pocas palabras autoestima, podemos decir que es **“el conocimiento y la valoración que cada persona tiene sobre sí misma, y que se expresa en la forma particular en que se relaciona con el medio”**.

La autoestima es positiva cuando estamos satisfechas con nosotros mismos y nos sentimos contentos y orgullosos con lo que hacemos. Pero también puede ser negativa. En este caso, nos sentimos insatisfechos y eso nos genera frustración e inseguridad.

Nadie nace con autoestima, se trata de un proceso de construcción permanente. Muchas veces la forma como cada uno de nosotros se mira a sí mismo es igual a la forma como nos vieron y nos trataron desde que éramos pequeños.

La formación de la autoestima está vinculada a las experiencias personales, en la familia y en la sociedad, y también tiene que ver con la forma de ser de cada uno, con nuestra personalidad.

## **POSTURAS CORPORALES**

Así como el estado mental lleva al cuerpo a posturas determinadas, la posición corporal induce estados mentales.
--

Si observas las posturas de una persona deprimida y de otra alegre, comprenderás rápidamente la relación entre posiciones corporales y estados mentales. Cuando una persona está alegre generalmente camina derecho, con los hombros ligeramente hacia atrás y mirando al frente. Por el contrario, cuando alguien está abatido tiende a caminar encorvado, con el pecho hundido y mirando al suelo.

En situaciones en las que tenemos alguna dificultad, es importante atender a nuestra postura, si la modificamos, al poco rato experimentaremos un cambio en nuestra forma de ver la situación y esto puede ayudarnos a darle una salida.

## CONCEPCIÓN DEL SER HUMANO

Si queremos hacer algo para contrarrestar la creciente ola de violencia, necesitamos primero reconocerla. Hoy día la violencia física es rechazada de manera generalizada y los gritos e insultos son reconocidos como formas de violencia. Sin embargo hay muchas formas de violencia más sutiles que no son reconocidas como tales y que nos parecen muy normales. Y si no reconocemos muchas formas de violencia tampoco haremos nada para modificarla. Y para ello necesitamos ir un poco más atrás. Para poder ponernos de acuerdo qué es violencia y qué no y reconocerla en sus múltiples manifestaciones, necesitamos previamente definir qué concepción tenemos del ser humano.

Para los humanistas **el ser humano es un ser histórico-social cuya forma de acción lo transforma** (Diccionario del nuevo Humanismo, Silo). ¿Qué quiere decir esto? Si nosotros comparamos una paloma peruana actual con paloma hindú del siglo XVI a primera vista no podríamos establecer la diferencia. Sin embargo, si comparamos a una mujer peruana de hoy con una mujer hindú del siglo XVI, inmediatamente reconoceríamos la diferencia, porque si la mujer peruana actual hubiera nacido y vivido en la India del siglo XVI tendría otras ideas, creencias, valores, aspiraciones, conductas, roles, gustos, vestimenta, alimentación, etc. Es decir, sería otra persona. Entonces cada uno de nosotros es un representante de nuestra época y nuestra cultura porque el mundo que el ser humano ha transformado también lo transforma a él.

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

Es esa cualidad, la intencionalidad, que lanza al ser humano al futuro (por eso decimos que el tiempo más importante para la conciencia humana es el futuro que modifica el

presente y el pasado) buscando plasmar en el mundo algo que sólo está en su cabeza, y es esa cualidad la que lo transforma en un protagonista, en un transformador del mundo.

Esa es la característica del ser humano que lo diferencia de las otras especies: su intencionalidad que lo transforma en un protagonista, en un transformador.

## ¿Y DÓNDE ENTRA AQUÍ LA VIOLENCIA?

Cuando uno observa a un niño muy pequeño uno reconoce que el niño en un momento descubre que su cuerpo responde a su intención y que no es un apéndice de la mamá. Si él o ella quieren coger un juguete, su cuerpo se mueve en esa dirección hasta alcanzar el juguete. Esto es un descubrimiento extraordinario. Pero al poco tiempo también descubre otra realidad. Que el cuerpo del otro no responde a su intención. Si él o ella quieren que su mamá recoja el juguete, puede suceder que ella no lo haga. Y aquí está el dilema del ser humano. Yo quiero algo y el otro puede querer otra cosa o los dos podemos querer el mismo juguete.

¿Entonces qué hacemos? Hasta ahora el ser humano ha respondido tratando de apropiarse de la intención del otro para resolver el problema y lograr que el otro responda a su intención. La violencia física puede ser una forma, pero también la seducción. Puede ser de forma burda o de forma encantadora, pero finalmente el objetivo es lograr que el otro haga lo que yo quiera, es quitarle su intención para que satisfaga la mía. En todos esos casos hablamos de violencia. En nombre del amor ¡cuánta violencia se ha ejercido para anular la intención del otro y convertirlo en una prótesis de la propia! Y eso que se da a nivel personal también se da a nivel social.

Los grupos sociales tratan de apropiarse de la intención de los conjuntos humanos para que hagan lo que ellos quieren. Hoy en día ya no es necesaria la esclavitud para ello. Basta con hacernos creer que lo que queremos es en realidad lo que quiere un pequeño grupo. Para eso tienen sus medios de comunicación, su sistema educativo, etc. Si no ¿cómo se explica que vivamos en un sistema que es maravilloso sólo para el 5% de la población mundial y sin embargo seamos la mayoría marginada, discriminada de ese sistema, los que lo sostenemos? ¡Porque ningún sistema se sostiene con el 5 %!

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

## **SOBRE LAS EXPERIENCIAS GUIADAS**

Las experiencias guiadas se trabajan en las reuniones de Comunidad. Podríamos definir a las experiencias guiadas como «imágenes de meditación dinámica referidas a la vida del que medita, con la intención de facilitar actividades coherentes en la vida diaria». De acuerdo a la concepción de la Comunidad, la facultad de imaginar nuevas situaciones permite ampliar puntos de vista y reordenar proyectos de vida.

## **LAS NUBES**

En plena oscuridad, escucho una voz que dice: «Entonces no había lo existente ni lo no-existente; no había aire, ni cielo y las tinieblas estaban sobre la faz del abismo. No había seres humanos, ni un solo animal; pájaro, pez, cangrejo, madera, piedra, caverna, barranco, hierba, selva. No había galaxias ni átomos... tampoco había allí supermercados. Entonces, naciste tú y comenzó el sonido y la luz y el calor y el frío y lo áspero y lo suave». La voz se silencia y advierto que me encuentro subiendo en una escalera mecánica, adentro de un enorme supermercado. He atravesado varios pisos y ahora veo que el techo del edificio se abre y la escalera sigue transportándome lenta y confortablemente, hacia un cielo despejado. Veo el edificio allí abajo, muy pequeño. La atmósfera es profundamente azul. Con gusto siento cómo la brisa hace ondear mis ropas, entonces aspiro el aire con placidez. Al cortar un suave estrato de vapor, me encuentro con un mar de nubes muy blancas. La escalera se curva aplanándose de modo que me permite caminar sobre ella como en una vereda. Desplazándome hacia adelante, compruebo que estoy avanzando en un piso de nubes. Mis pasos son muy armónicos. Puedo saltar largas distancias, ya que la gravedad es muy débil. Aprovecho para hacer piruetas, cayendo sobre mis espaldas y rebotando hacia arriba nuevamente, como si una gran cama elástica me impulsara cada vez. Los movimientos son lentos y mi libertad de acción es total.

Escucho la voz de una antigua amiga que me saluda. Luego, la veo acercarse en una maravillosa carrera. Al chocar conmigo en un abrazo, rodamos y rebotamos una y otra vez haciendo todo tipo de figuras, riendo y cantando. Finalmente, nos sentamos y entonces ella saca de entre sus ropas una caña de pescar retráctil que va alargando. Prepara los aparejos, pero en lugar de anzuelos coloca un imán en forma de herradura. Luego comienza a maniobrar con el carrete y el imán va atravesando el suelo de nubes... Pasado un tiempo, la caña comienza a vibrar y ella grita: «¡Tenemos buena pesca!». Inmediatamente se pone a recoger los aparejos hasta que una gran bandeja va emergiendo adherida al imán. En ella hay todo tipo de alimento y bebida. El conjunto está cuidadosamente decorado. Mi amiga deposita la bandeja y nos disponemos para el gran festín. Todo lo que pruebo es de exquisito sabor. Lo más sorprendente es que los

manjares no disminuyen. En todo caso, aparecen unos en reemplazo de otros con sólo deseárselo, así es que me pongo a elegir aquellos que siempre quise comer y los consumo con gran fruición.

Ya satisfechos, nos estiramos de espaldas sobre el blando colchón de nubes, logrando una estupenda sensación de bienestar.

Siento el cuerpo algodonoso y tibio, totalmente aflojado, mientras suaves pensamientos surcan mi mente.

Compruebo que no experimento prisa, ni inquietud, ni deseo alguno, como si contara con todo el tiempo del mundo para mí.

En ese estado de plenitud y bienestar, trato de pensar en los problemas que tenía en la vida diaria y experimento que puedo tratarlos sin tensión innecesaria, de manera que las soluciones se me aparecen desapasionadas y claras.

Al tiempo, escucho a mi amiga que dice: «Tenemos que volver». Me incorporo y, dando unos pasos, siento que estoy sobre la escalera mecánica. Suavemente, ésta se inclina hacia abajo penetrando el piso de nubes. Percibo un tenue vapor, mientras comienzo el descenso hacia la tierra. Estoy acercándome al edificio, por cuya parte superior entra la escalera mecánica. Voy descendiendo por los distintos pisos del supermercado. Veo por todas partes a la gente que preocupadamente escoge sus objetos de compra. Cierro los ojos y escucho una voz que dice: «Entonces no había ni temor, ni inquietud, ni deseo, porque el tiempo no existía».

## **EL FESTIVAL**

Acostado en una cama, creo estar en la habitación de un hospital. Escucho apenas el goteo de un grifo de agua mal cerrado. Intento mover los miembros y la cabeza, pero no me responden. Con esfuerzo mantengo los párpados abiertos.

Me parece que alguien ha dicho a mi lado, que afortunadamente salí de todo peligro... que ahora, todo es cuestión de descanso. Inexplicablemente, esas palabras confusas me traen un gran alivio. Siento al cuerpo adormecido y pesado, cada vez más flojo.

El techo es blanco y liso, pero cada gota de agua que escucho caer destella en su superficie como un trazo de luz. Una gota, una raya. Luego otra. Después, muchas líneas. Más adelante, ondulaciones. El techo se va modificando, siguiendo el ritmo de mi

corazón. Puede ser un efecto de las arterias de mis ojos, al pasar los golpes de sangre. El ritmo, va dibujando el rostro de una persona joven.

- ¡Eh, tú! -me dice- ¿por qué no vienes?

- Claro -pienso- ¿por qué no?

... Allí adelante se desarrolla el festival de música y el sonido de los instrumentos inunda de luz un enorme espacio tapizado de hierba verde y flores.

Estoy recostado en el prado, mirando hacia el escenario. A mi alrededor hay una enorme cantidad de gente, pero me agrada el hecho de ver que no está apiñada porque hay mucho espacio. A la distancia, alcanzo a ver antiguos amigos de la niñez. Siento que están realmente a gusto.

Fijo la atención en una flor, conectada a su rama por un delgado tallo de piel transparente en cuyo interior se va profundizando el verde reluciente. Estiro la mano, pasando suavemente un dedo por el tallo terso y fresco, apenas interrumpido por pequeñísimos abultamientos. Así, subiendo por entre hojas de esmeralda, llego a los pétalos que se abren en una explosión multicolor. Pétalos como cristales de catedral solemne, pétalos como rubíes y como fuego de leños amanecidos en hoguera... Y en esa danza de matices, siento que la flor vive como si fuera parte mía.

Y la flor, agitada por mi contacto, suelta una gota de rocío amodorrado apenas prendida en una hoja final. La gota vibra en óvalo, luego se alarga y ya en el vacío se aplana para redondearse nuevamente, cayendo en un tiempo sin fin. Cayendo, cayendo, en el espacio sin límite... Por último, dando en el sombrero de un hongo, rueda por él como pesado mercurio, para deslizarse hasta sus bordes. Allí, en un espasmo de libertad, se abalanza sobre un pequeño charco en el que levanta el tormentoso oleaje que baña a una isla de piedra-mármol.

Alzo la mirada para ver a una abeja dorada que se acerca a libar en la flor. Y en ese violento espiral de vida contraigo mi mano irrespetuosa, alejándola de aquella perfección deslumbrante. Mi mano... La miro atónito, como si la viera por primera vez. Dándola vuelta, flexionando y estirando los dedos, veo las encrucijadas de la palma y en sus líneas comprendo que todos los caminos del mundo convergen allí. Siento que mi mano y sus profundas líneas no me pertenecen y agradezco en mi interior la desposesión de mi cuerpo.

Adelante se desarrolla el festival y yo sé que la música me comunica con esa muchacha que mira sus vestidos y con el hombre joven que, acariciando un gato azul, se respalda

en el árbol. Sé que antes he vivido esto mismo y que he captado la rugosa silueta del árbol y las diferencias de volumen de los cuerpos. Otra vez ya, he advertido esas nubes ocre de forma blanda, pero como de cartón recortado en el celeste límpido del cielo. Y también he vivido esa sensación sin tiempo en que mis ojos parecen no existir, porque ven todo con transparencia como si no fueran ojos del mirar diario, aquellos que enturbian la realidad. Siento que todo vive y que todo está bien. Que la música y las cosas no tienen nombre y que nada, verdaderamente, puede designarlas. (\*)

En las mariposas de terciopelo que vuelan a mi alrededor, reconozco la calidez de los labios y la fragilidad de los sueños felices. El gato azul se desplaza cerca mío. Caigo en cuenta de algo obvio: se mueve por sí solo, sin cables, sin control remoto. Lo hace por sí mismo y eso me deja atónito. En sus perfectos movimientos y tras los hermosos ojos amarillos, sé que hay una vida y que todo lo demás es un disfraz, como la corteza del árbol, como las mariposas, como la flor, como la gota mercurial, como las nubes recortadas, como la mano de los caminos convergentes. Por un momento, me parece comunicar con algo universal. (\*)

... Pero una voz suave, me interrumpe justo antes de pasar a otro estado de conciencia.

¿Usted cree que así son las cosas? -me susurra la desconocida-. Le diré que no son de ese modo, ni del otro. Usted, pronto volverá a su mundo gris, sin profundidad, sin alegría, sin volumen. Y creerá que ha perdido la libertad. Por ahora no me entiende, ya que no tiene capacidad de pensar a su antojo. Su aparente estado de libertad es sólo producto de la química. Esto le sucede a miles de personas a las que aconsejo cada vez. Buenos días!

La amable señora ha desaparecido. Todo el paisaje empieza a girar en un espiral gris claro, hasta que aparece el techo ondulante. Oigo la gota de agua del grifo. Sé que estoy acostado en una habitación. Experimento que el embotamiento de los sentidos se diluye. Pruebo mover la cabeza y responde. Luego, los miembros. Me estiro y compruebo que estoy en perfectas condiciones. Salto de la cama reconfortado, como si hubiera descansado años.

Camino hasta la puerta de la habitación. La abro. Encuentro un pasillo. Camino velozmente en dirección a la salida del edificio. Llego hasta ella. Veo una gran puerta abierta, por la que pasa mucha gente en ambas direcciones. Bajo unos escalones y llego a la calle.

Es temprano. Miro la hora en el reloj de pared y comprendo que debo apurarme. Un gato asustado cruza por entre peatones y vehículos. Lo miro correr y, sin saber por qué, me digo a mí mismo: «Hay otra realidad que mis ojos no ven todos los días».



[1]

## LOS AFORISMOS

Vamos a desarrollar unas pocas ideas que están sintetizadas en frases breves a las que llamamos «aforismos».

El primero, dice así: "los pensamientos producen y atraen acciones". ¿Qué quiere decir que los pensamientos "producen acciones"? Quiere decir que de acuerdo a las cosas que siento, o recuerdo, o imagino, actúo en la vida. Es evidente que cualquier actividad que desarrolle será según la haya ejercitado antes y funcionará en relación a que tenga claro qué hacer. Si mis pensamientos son confusos, es muy posible que mis actos sean confusos y así siguiendo. En cuanto a que los pensamientos "atraen acciones", es evidente que si han producido actos de confusión, se creará confusión en mis actividades y en las personas a las que me dirija. Como consecuencia volverán sobre mi resultados de ese tipo. Si pienso con resentimiento y actúo de ese modo, seguramente crearé resentimiento y atraeré hacia mí esas acciones desde las otras personas. Basta que una persona crea en su "mala suerte" para que sus acciones y las de los demás le terminen produciendo hechos o situaciones desafortunadas..

El siguiente aforismo, dice así: "los pensamientos realizados con fe, producen y atraen acciones más fuertes". "Fe" quiere decir convicción, sentimiento fuerte, seguridad de que una cosa es así como creo. No es lo mismo pensar con duda, que con la fuerza de las emociones. Basta ver lo que es capaz de mover un sentimiento fuerte como el amor, para comprender lo que estamos diciendo.

El tercer aforismo, se enuncia así: "los pensamientos repetidos con fe, producen y atraen el máximo de fuerza en las acciones".

Cuanto más se repite una acción o un pensamiento más se graba en la memoria, más fuertes se hacen los hábitos y más se pre-dispone uno a las acciones futuras en esa dirección. Si alguien piensa continuamente con fe que está enfermo, terminará enfermado con más probabilidades que si sólo lo piensa fugazmente, o sin convicción. Lo dicho vale para los proyectos que tengo en la vida. Deben ser pensados con claridad, con fe y deben considerarse repetidamente. Entonces, mis acciones irán en esa dirección y crearé respuestas de mi medio y de las personas que me rodean en la dirección que me interesa.

## Respiración BAJA

Siéntese correctamente en una silla. Afloje los músculos lo mejor que pueda. Expulse todo el aire sin forzamientos. Luego expanda la barriga y, en esa postura, comience a aspirar el aire, procurando que la sensación sea la de "llenar la barriga". Conserve el aire unos instantes y expúlselo.

## Respiración MEDIA

Luego pase desde la aspiración baja a entrar el vientre, con lo que obtendrá la sensación de que el aire sube al pecho (esto se refuerza dilatando la caja torácica, al empujar los hombros hacia atrás). Conserve el aire unos instantes y expúlselo.

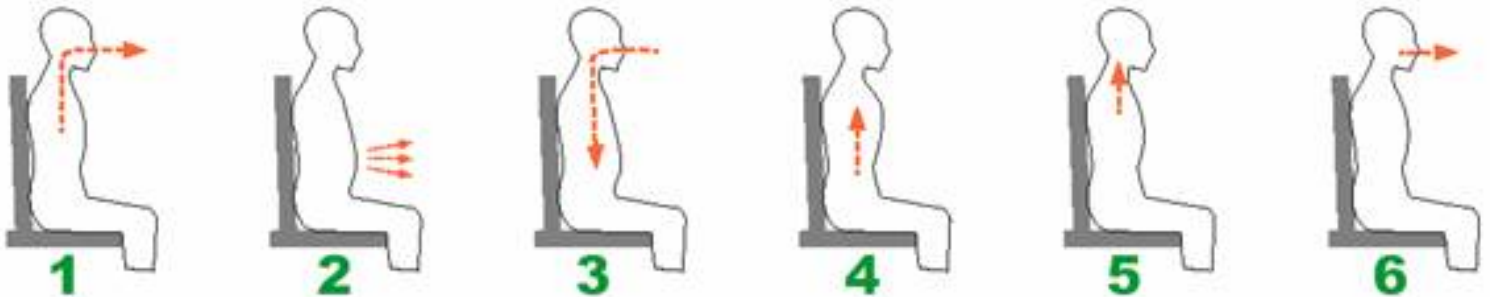
## Respiración ALTA

Finalmente, desde la barriga al pecho y desde allí hacia la garganta (esto se refuerza bajando los hombros y estirando levemente el cuello). Haga ahora el ciclo completo de la respiración baja, media y alta con la misma aspiración, lanzando el aire viciado al final del ejercicio.

## Sintetizando

Sentado correctamente afloje los músculos, luego siga esta secuencia: expulsión del aire; dilatación de la barriga; entrada baja del aire; subida hacia el centro del pecho; subida a la parte alta; expulsión. Al principio, el ejercicio es discontinuo, pero con la repetición se va logrando un ciclo armónico y continuado de entrada y salida de aire en los tres niveles de los pulmones, que han trabajado íntegramente al concluir la práctica.

Cuide que la respiración completa sea cada vez más suave, hasta que elimine todo esfuerzo en su ejecución.



## El circuito energético

Cuando hablamos de distensión hablamos del uso adecuado de la energía. En cada actividad que realizamos usamos una cantidad de energía. Por ejemplo, si midiéramos la energía en unidades podríamos decir que para estar parada frente a ustedes necesito 1 de energía., otra unidad para hablarles, o sea estoy usando 2. Luego necesito otra para dar coherencia a lo que estoy diciendo, con lo cual estaría ocupando 3. También estoy usando una unidad de energía para comunicarme con ustedes, mirarlos, conectarme, etc. Ya vamos en 4. Y agregaría una más ya que estoy un poco nerviosa por estar haciendo este taller, o sea que incluyendo los nervios de la situación, estoy usando 5 unidades. Y así, en cada acción necesitamos una cantidad de energía.

Todo marcharía bien si a cada situación le asignáramos la energía requerida. Pero normalmente no

hacemos eso, por el contrario, a cada situación le ponemos “energía extra”. Cuando voy sentada en el micro, por ejemplo, no necesito mucha energía sin embargo muchas veces estamos ahí sentados con nuestras preocupaciones, con nuestra tensión mental. Al mismo tiempo tenemos el cuerpo tenso, en alerta por si alguien nos roza. Y luego cuando llego a mi casa, no me relajo y suelto los músculos tensos, si no que sigo como si estuviera en el micro y alguien me pudiera robar. Es decir, vamos trasladando tensiones de una situación a otra. Es como si anduviéramos con una silla o mesa a cuestas mientras desarrollamos nuestras actividades. Entonces, ¿cómo no vamos luego a experimentar cansancio, estrés, etc.? Además por el estilo de vida que llevamos somos expertos en acumular tensiones, pero poco sabemos de cómo descargar las tensiones renovando la energía del cuerpo.

Aquí vamos a ver algunas de las vías que tenemos para descargar tensiones y renovar la energía y ojalá tengamos esas vías despejadas y no reprimidas o trabadas.

**EL LLANTO:** Llorar con ganas, llorar de pena, llorar por una película.  
¿Hace cuánto que no lloras? - ¿Lloras con facilidad? - ¿Lloras solo?

**LA RISA:** Reír con otro, hacer reír, recordar y reír.  
¿Hace cuánto que no ríes con ganas? - ¿Con quién te ríes?

**LA ACTIVIDAD FÍSICA:** Caminar, correr, bailar, hacer deportes.  
¿Hace cuánto que no bailas? - ¿Caminas cotidianamente? - ¿Te gusta la actividad física?

**LA ACTIVIDAD ARTÍSTICA:** Dibujar, cantar, danzar, actuar, leer un libro, tocar un instrumento, contemplar la naturaleza.  
¿Qué actividad artística haces? - ¿Con qué actividad te deleitas? - ¿Hace cuánto no miras una puesta de sol?

**LA COMUNICACIÓN PROFUNDA:** Conversar de lo que nos sucede, expresar nuestros sentimientos, escuchar verdaderamente a un amigo o familiar.  
¿Cuándo fue la última vez que tuviste una conversación profunda? - ¿Qué cosas tienes guardadas y no has expresado?

**LA ACTIVIDAD AMOROSA:** Hacer cariño, abrazar, besar, tocar al otro, hacer el amor.  
¿Cómo te despides de tus seres queridos en la mañana? - ¿Cómo va el amor?  
El buen amor es el que sana, renueva, da energía. El mal amor genera tensión y sufrimiento.

¿Qué haces normalmente para relajarte y descargas tus tensiones? Es importante que hagas cosas que disfrutes, que te diviertan porque eso te permite relajarte. Pero tienes que elegir bien, porque hay cosas que te pueden producir distensión momentánea, pero a la larga aumentan las tensiones de tu vida cotidiana. Por ejemplo, si para relajarte te emborrachas, eso te puede ayudar a

distensarte, pero también te puede traer muchos más problemas de los que ya tenías además de dañar tu salud. Igual si golpeas a alguien que te irrita, pudiera ser que en ese momento experimentes un alivio, pero a partir de ese momento te tienes que cuidar cada vez que andas por el barrio para no encontrarte con la persona y eso te crea más tensiones y problemas.

***ELIJE FORMAS DE DESCARGAR TENSIONES QUE DISFRUTES; QUE MEJOREN TU RELACIÓN CON LOS DEMÁS Y MEJOREN TU CALIDAD DE VIDA.***