**SHIMRITI**

De la ignorancia a la sabiduría

Jorge Bucay

Libro maravilloso que te ayudará a ir en busca de la verdad, de la sabiduría, a través de 26 cuentos que te mostrarán el camino hacia el conocimiento de ti mismo.

En él podemos encontrar frases para reflexionar como estas:

* La felicidad, meta última de todos, es la cima de la montaña, pero no el final del camino.
* La iluminación es llegar hasta la cima de la montaña y luego seguir subiendo (frase sufí)
* Sólo el conocimiento profundo de uno mismo y del lugar que ocupa en el mundo, puede ser fuente de verdadera transformación.
* “Para poder vivir verdaderamente, hay que renacer.

Para renacer, primero hay que morir.

Y, para morir, primero hay que despertar”. (Gurdjeff)

Con este libro, el autor no pretende saciar la sed de nadie, sino el propósito de alentar a todos a seguir buscando el lugar donde saciarla.

(Muchas cosas las vimos ya en el taller con Alain)

Según nos cuenta, el auténtico lugar de la sabiduría es el arte de sumar estas 5 cosas:

* Vivencia a través de la EXPERIENCIA
* Información y conocimiento
* Transformación personal (o evolución, como diría Jose Antonio)
* Aceptación incondicional de la realidad (aunque, digo yo: ¿qué es lo real?)
* Liberación interior (creo que ahí nos encontramos la mayoría)

Me llamó la atención cuando habla sobre un fenómeno que creo da mucho ánimo a la humanidad, hacia su evolución. Se trata del **fenómeno de resonancia**, por el que si una cantidad determinada de miembros de una especie desarrolla ciertas propiedades o aprende cierto comportamiento, éstas serán adquiridas por otros miembros de la especie aunque no exista contacto entre ellos. Así que ¡ánimo a todos!, porque nuestro trabajo puede extenderse a otros que ni siquiera conocemos o aún no han nacido.

Resaltar de los primeros capítulos el punto de vista diferente sobre La Creación, basada en La Biblia.

La base de nuestra educación moral parte de que si somos buenos y hacemos caso a lo que nos dicen, nos ocurrirán cosas buenas; si desobedecemos ocurrirá lo contrario. Por eso, Adán y Eva, al desobedecer a Dios al comer del fruto prohibido fueron castigados con el destierro del Paraíso y el dolor, sufrimiento y trabajo.

Sin embargo, el autor cuenta que, por el libre albedrío, tenemos la oportunidad de elegir, de transgredir normas, de cuestionarnos las cosas, de ser libres y, gracias a esa desobediencia de Adán y Eva hoy existimos, sino no habrían procreado y seguirían en el Paraíso.

Así, nuestro progreso de crecimiento depende de la desobediencia. Pero ha de ser una desobediencia responsable y activa; es decir, el hecho de desobedecer no implica rebeldía, puesto que eso es hacer lo contrario de lo que nos piden aunque no estemos en contra. Desobedecer activamente es hacer lo que uno quiere aunque sea no hacer nada o hacer lo que te piden que hagas.

Al desobedecer encontrarás obstáculos, serás responsable de tus actos e influirán en la vida de otros, pero crecerás.

Cada uno de nosotros debe decidir cómo interpretar la historia de la creación.

Si la creación se compara con el territorio, nosotros construimos los mapas de ese territorio según nuestra forma de ver las cosas. Así, el que ve todos enemigos, vivirá defendiéndose; el que ve víctimas, vivirá sintiéndose culpable; el que ve sólo dolor, su vida quedará marcada por el sufrimiento. Si nos apoyamos en un mapa que dice que el que desobedece la paga y el precio es la muerte, sólo viviremos intentando portarnos bien, obedeciendo normas.

Pero podríamos trazar un mapa donde atrevernos a lo nuevo de vez en cuando sea un punto de partida de cosas mayores y mejores; o el que traspasa una regla podrá llegar más lejos que el que nunca se planteó hacer algo diferente.

Intenta cambiar el mapa que hasta hoy te limitaba.

“Cuanto más civilizados nos volvemos, menos libertad hay” Krishnamurti.

Y aquí entra el papel de la cultura, de valores más o menos aceptados por todos, que se establecen como incuestionables, a fuerza del hábito, la costumbre, el castigo, valores que nos son impuestos y luego transmitimos a nuestros hijos, familiares, amigos, etc.

A través del “tú debes”, la sociedad se vuelve represiva, sin libertad creativa, obediente, mecánica y manejable.

Con ello no nos desarrollamos libremente, nos frenan la creatividad y nos alejan de la instructiva equivocación.

Esta frase me da mucho que pensar:

“Los jóvenes leen en las bibliotecas creyendo que es su deber aceptar el pensamiento de Cicerón, Locke o Bacon, y olvidan que cuando ellos escribieron esos libros eran sólo jóvenes de bibliotecas en las que no existían todavía esos libros.”

Mientras vivamos en la ignorancia estaremos en contra de cualquier cambio. Nos parecerá peligroso y difícil intentar algo nuevo, pues esto implicaría enfrentar el miedo y ser creativos.

Los ignorantes son dependientes. Unos por mirar a otros e idolatrarlos y otros por necesitar ser mirados para ser.

Te sientes observado por los demás, analizado, juzgado y de ahí proviene el miedo. Así terminamos en alguien que vive para los demás, porque se siente realizado si los otros están contentos con él. Busca fortalecer su ego, ser popular. Suelen ser personas dóciles, carentes de autoestima y perfectamente manipulables.

No hay que buscar en el exterior la seguridad psicológica que han perdido.

En la soledad total, en la cima de la montaña o en medio de un bosque, ¿quién eres?, ¿a qué te dedicas?

En tu soledad total, ¿quién eres, una persona muy importante o simplemente un don nadie?

En tu soledad no eres ninguna de esas dos cosas. Para ser cualquiera de ellas necesitas los ojos de otros, necesitas compararte.

Tú no eres ni una cosa ni la otra.

Simplemente eres.

El ignorante lucha, trabaja, se esfuerza y se entrena para conseguir afirmar su identidad. Necesita que alguien lo condicione, que alguien le mande, que alguien le diga algo bonito de vez en cuando, que alguien lo defina.

Cuanto más dependes, cuanta más atención reclames, más tiendes a convertirte en una cosa, más debes parecerte a lo que otros quieren que seas.

Te han enseñado valores que no son valores de verdad.

Te han enseñado cosas que básicamente son veneno.

Te han enseñado a no amarte a ti mismo.

Te lo han repetido tantas veces, que la cuestión parece ser un simple hecho, una verdad.

Un hombre que es incapaz de amarse a sí mismo será incapaz de amar a ningún otro.

Sólo una persona verdaderamente egoísta puede ser generosa.

Para salir de la ignorancia lo primero es abandonar los prejuicios. ¿Cómo vamos a saber jamás qué es la “verdad” si ya hemos decidido que debería ser solamente lo que ya conocemos?

Sobre la culpa, el error

No hay necesidad de sentirse culpable. La culpa es un autocastigo por no haber sido perfecto. Es pensar que no podemos equivocarnos. Es desconocer la regla de oro de la conducta humana:

“Cada uno hace siempre lo que le parece mejor con su nivel de conciencia y conocimiento de ese momento”.

Posiblemente, saber que nos hemos equivocado sea suficiente para ayudarnos a crecer. Y creciendo caerás en ese error cada vez menos.

No hay que culparse ni arrepentirse, pero tampoco justificarse, eso es cosa de la mente, como defensa:

“tenía que ser así…”

“es culpa de los demás…”

“no soy responsable…”

Al justificar los errores los repetirás y postergarás el aprendizaje.

Pensando y pensando empiezas a intoxicarte con las ideas del “deber ser”, con la idea de la comparación, con la idea de tu tenencia o de tu carencia.

* Si siempre que estoy bien pienso que podría estar mejor, estoy intoxicado
* Si mientras como mi plato de fideos controlo el tamaño del que le pusieron al vecino, estoy intoxicado
* Si pienso que mi derecho a ser bien tratado por un funcionario público se debe a que pago mis impuestos, estoy intoxicado
* Si alguna vez he pensado que soy más o soy menos, estoy intoxicado.

Comparar siempre es tóxico, y nos vamos intoxicando desde pequeños, hasta tal punto que ya estamos adaptados al veneno y no nos damos cuenta.

Todo tipo de competencia es producto del veneno.

Hay que evitar todo lo tóxico, en el plano físico, mental y espiritual.

“El veneno se llama comparar,

la intoxicación se llama discriminación,

la enfermedad se llama competencia

y la adicción, obsesión por ganar”

Sobre juzgar

Buscamos las imperfecciones y defectos en las cosas ajenas para sentirnos un poco mejor con nosotros mismos. Lo hacemos porque las faltas de los otros nos ayudan a disimular las propias.

Pensamos: Yo soy mucho mejor que ellos. Pero deberíamos quitarnos toda esa basura de encima, ya que con la propia es bastante.

Sobre las normas

Debemos ser responsables para saltarnos las normas cuando nuestro ser nos lo reclame, de ser libres de tener nuestras propias normas, aunque coincidan con las de la sociedad. No es rebeldía ni desobediencia, es un acto de madurez.

Si siempre obedeces, eres un esclavo;

si sólo desobedeces, eres un resentido.

En ninguno de los dos casos eres libre.

Para desobedecer hay que tener el coraje de quedarse solo, de equivocarse y de pagar el precio del desafío.

Sobre responsabilidad

Al principio culpamos a los demás o a las cosas de nuestros problemas, pero al crecer nos damos cuenta de que los únicos responsables de nuestra felicidad o desdicha somos nosotros y es ahí cuando podemos cambiar esa realidad. Lo que eres, lo que vives y lo que haces es el resultado de tu propia acción.

Vivir en el presente

La responsabilidad te dejará a nadie a quien culpar, te permitirá vivir en el presente. Nunca te quedas a medias ni pretendes que cuando no estés, los otros te recuerden.

Ya no dejas nada para mañana, porque posponer es un truco de la mente que consigue responsabilizar al tiempo por lo que tú no te decides a hacer.

Y te das cuenta de que puedes entrar o salir de cada cosa, de cada situación, de cada idea en cualquier momento, si así lo decides.

Aceptar la verdad de lo que es

La mente te envuelve, te condiciona, te engaña, te hipnotiza con sueños del pasado, te ilusiona con sueños para el futuro, te presiona con sueños de cómo deberían ser las cosas, te anima con sueños de grandes ambiciones propias y de otros.

Aceptar es perder la urgencia, es dejar de pelearse con las cosas porque no son como yo quiero, es conectar con mi impotencia y es, especialmente, dejar de querer controlar la realidad externa.

Polaridades

La luz puede existir sólo si la oscuridad existe. Entonces, ¿por qué odiar la oscuridad? Sin la oscuridad no habría luz, así que aquellos que aman la luz y odian la oscuridad están en un dilema y terminarán destruyendo lo que aman si consiguen librarse de lo que detestan.

Es un arte descubrir que existen las polaridades y sumarlas, el arte que nos permite transformar el sufrimiento, el dolor y el mal en situaciones de las que se pueda sacar algo bueno.

Si quieres poder percibir el mundo en su totalidad, debes abrir tu conciencia a todo lo que tiene.

No puedes hacer nada con los demás que alguien no haya hecho primero contigo. No podrás amar si nunca te has sentido amado. Y tampoco si no te amas a ti mismo.

Vivimos mirando un mundo de opuestos mutuamente excluyentes que definen nuestra realidad, pero se nos pasa inadvertida la unidad que los enlaza.

Dividimos el mundo en dos, y queremos sólo una mitad. Como si fuera posible detener la oscilación de un péndulo en uno de sus extremos.

Gratitud

Sé agradecido con aquellos que te han ayudado, con aquellos que te han puesto obstáculos y con aquellos que han sido indiferentes contigo. Porque todos contribuyen a transformarte y seguir tu viaje hacia la sabiduría.

El amor

El crecimiento, si es verdadero, rebosará de amor.

Descubre la capacidad de amar sin depender de los demás ni haciendo que otros dependan de ti.

Inhala todas las miserias, problemas, dolores y exhala todas las bendiciones, porque el corazón posee la fuerza transformadora del amor. (Atisha).

El desapego

El apego es el peso que te mantiene anclado.

Deberás aprender que todo eso que deseas puedes tenerlo, pero eso no cambiará el hecho de que esas cosas no te pertenecen, son prestadas, la muerte se lo llevará.

Sólo lo que la muerte no se puede llevar es verdadero, todo lo demás es falso.

Pero no debes tener al apego, porque entonces ya estás apegado.

No te apegues ni a los resultados, porque el encuentro con la verdad sólo le sucede a aquellos que han dejado de esperarla.

La idea de poseer algo es la puerta que conduce a la dependencia, a la esclavitud. Cualquier cosa que poseas, si te importa demasiado tenerla, terminará poseyéndote a ti, porque desarrollarás el miedo a perderla.

La identidad

Cuando abandonamos la identificación con cualquier imagen, ya sea positiva o negativa, conseguimos la capacidad de confiar en nuestros recursos, conseguimos la verdadera autoconfianza. Renunciamos voluntariamente a nuestra identidad, un salto al vacío que nos desarma dejándonos aparentemente vulnerables e indefensos.

La presión social, las expectativas ajenas, nuestra necesidad de sentirnos “alguien”, el deseo de ser respetados o considerados, nuestro miedo a no hacer las cosas como se debe, el temor a no decir lo que se espera e, incluso, el miedo a parecernos demasiado a lo que los demás quieren que seamos, surge como una amenaza a nuestra identidad, a nosotros mismos.

Así, para seguir sosteniendo nuestro lugar en la sociedad, condicionamos nuestro pensamiento a nuestro comportamiento, diciéndonos cosas como:

* “Es posible que no disfrute del trabajo que hago, pero me recompensa el prestigio, la seguridad o el dinero que me proporciona.”
* “Es posible que no crea en mi relación de pareja, pero la seguridad emocional, la comodidad o el aura social que me aporta este vínculo son ventajas que no estoy dispuesto a perder.”

Muchos ven que actuando así muestro mi sensatez o mi prudencia. Y me ayudan a no darme cuenta del elevado precio que pago por renunciar a mi verdadero deseo:

Bebo de más, como de más, trabajo de más, me preocupo de más, no me cuido, no me siento feliz, corro detrás de placeres instantáneos, vivo pendiente de la opinión de otros, etc.

Escala de valores. El orden.

¿Qué hace diferente a una persona de otra?

¿Qué hace de alguien un santo y de otro un diabólico personaje?

El orden.

Una relación entre lo que percibimos y comprendemos y nuestra escala de valoración de las cosas.

Estos juicios de valor son el filtro a través del cual nos relacionamos con nosotros mismos y con lo que nos rodea. Por ellos juzgamos a las personas, evaluamos la viabilidad de nuestros deseos e impulsos, medimos y justificamos nuestras acciones, omisiones, característica internas y externas, sopesamos la situación social, el mundo que nos rodea y la conducta de nuestros seres queridos.

Nuestro mundo emocional es el compendio de esos juicios de valor.

Todas las evaluaciones en virtud de las cuales calificamos algo como “bueno” o “malo” se apoyan en nuestros particulares sistemas de creencias, que son, a su vez, sistemas de valores. Todos ellos tienen en común que definen cómo debemos ser y qué debemos hacer; cómo deben ser los demás y qué deben hacer; y, en general, cómo deben ser las cosas.

Vanidad y soberbia

Cuando la vanidad es la única meta para conseguir algo, alguien obtiene el premio Nobel, alguien llega a la cima del éxito… Y luego, nunca más es capaz de hacer algo ni siquiera parecido a lo que consiguió cuando nadie le premiaba.

Estas cosas suceden porque alcanzada la meta, satisfecha nuestra necesidad narcisista, silenciada la vanidad del ego, ya no quedan razones para ir más allá.

No pretendas enseñar a quien no quiere aprender y no quieras que te enseñe el que no tiene deseos de compartir lo que sabe.

No pretendas ser mejor que los que pretenden ayudarte.

No exijas privilegios ni pretendas ser tratado como alguien especial.

No seas prepotente. No irrites a sabiendas a la gente.

Las dificultades, cuando las hay, aparecen por sí solas, no las incrementes.

Si quieres ser el mejor crearás competidores.

Si pretendes ser especial, habrá quienes no lo admitan.

Si vives maltratando, despreciando, surgirán discusiones, controversias innecesarias y enemistades.

Tampoco hace falta ser franco y abierto con todo el mundo. No es necesario que tu verdad lastime para ser sincera.

Evita tanto como sea posible agravar las cosas.

Si realmente sabes algo que los demás no saben, asegúrate de encontrar en ti el punto mayor de humildad antes de atreverte a enseñarlo. Y no tardes.

Nos comparamos porque miramos hacia fuera para saber quiénes somos, cómo debemos ser y cuál es nuestro valor.

El hombre sabio es como un niño, se limita a ser lo que es.

Cuando eres un buscador tarde o temprano te enfrentas a tu vanidad. Te creerás un poco mejor que los demás, un ser extraordinario, un dotado, pero aunque eso sea cierto no alardees.

Un soberbio cree que lo poco que sabe es mucho.

La vanidad está siempre orientada hacia los resultados y, como la mente, nunca está interesada en el acto en sí mismo.

El mundo es…

Veo el mundo de acuerdo con lo que soy yo,

Al menos, de acuerdo con lo que veo en mí.

La gente se pelea. Unos dicen: “El mundo es bueno”. Otros: “El mundo es malo”. Pero no es así, ni de aquella otra manera.

El mundo tiene espinas, tiene rosas, tiene noches y tiene días. El mundo es absolutamente neutro, equilibrado y lo incluye todo.

En muchos aspectos el mundo depende de ti y de lo que escojas.

Si cambias de actitud interna, el mundo externo también cambiará.

Empieza explorando tu propio ser. Al principio será duro y frustrante: lo que encuentras es siempre desagradable; pero confía y persevera, porque al final aparece siempre lo mejor de ti, el más puro y transparente “tú” que existe.

El vacío que experimentamos no se puede llenar con nada del exterior, con ninguna cosa, persona, situación, actividad o adquisición, porque es un vacío de nosotros mismos; un vacío que a veces se corresponde con la ausencia de un sentido para nuestra vida.

Lo que soy: ¿apariencia o realidad?

La explicación es un mapa u éste puede sernos un mapa, pero únicamente en la medida que sepamos que sólo es un mapa y que su valor es exclusivamente instrumental y orientativo.

El hombre sólo puede comprenderse a través del pensamiento; y el hombre pensante está forzosamente asediado por la duda, (el prefijo *du* significa dos o división). Sin embargo, reflexionando sobre su vida, el conocedor toma conciencia de que cada vez es más libre, porque el individuo (significa no-dividido) es también su propio creador y el gran responsable de su vida.

Lo que denominamos “mundo” es algo que construimos e interpretamos a partir del pequeñísimo porcentaje de información que recibimos a través de nuestros sentidos.

Nuestro lenguaje, la forma como llamamos a cada cosa, sumado a nuestra capacidad conceptual de pensar, es decir, explicar, argumentar, justificar y prever, nos proporcionan un control sobre nuestro mundo interno y externo.

Pero no nos dan a conocer la naturaleza esencial del mundo ni de ninguna de las cosas de él.

Sólo conocemos la apariencia de las cosas.

También nos pensamos a nosotros mismos, nos construimos, nos interpretamos y nos imaginamos según nos percibimos.

Suponemos de nosotros mismos que tenemos una determinada identidad, muchas veces tan distante de la realidad que otros construyen.

Agregada a toda nuestra distorsionada percepción de la realidad, aparece nuestra actitud de tratar de ser de una manera determinada.

Nos esforzamos para dejar de ser de la manera que somos.

En un ser vivo dinámico como el nuestro, en un mundo cambiante como el que habitamos, ¿qué sentido puede tener la expresión de ser siempre los mismos, es decir, tener una identidad definida?

El ignorante trata de parecerse a lo que el exterior le dice que debe ser.

El buscador confunde la expresión cambiante de su ser con una nueva identidad adquirida.

Tratando de ser esto o aquello, ambos se olvidan de abandonarse a lo más gozoso y fácil: simplemente ser.

Ser nosotros mismos es despojarnos de toda simulación (no temer mostrar o expresar lo que somos), y también es despojarnos de toda pretensión (no pretender ser lo que no somos ni obstinarnos en ser algo en particular). Es honestidad respecto de nuestro propio ser, nuestra propia situación y nuestra propia verdad, aquí y ahora.

Tu esencia vive en el presente. Tú no vives en el pasado ni vives en el futuro, tienes que vivir aquí y ahora.

Siempre es ahora; nunca es ayer, nunca es mañana.

Vivir auténticamente no es planificar lo que vamos a ser, sino descubrir, a cada instante, lo que somos.

La referencia de lo que fuimos o hicimos ayer nos puede ser útil, pero no nos otorga una orientación definitiva acerca de lo que tenemos que ser o hacer hoy.

Un conocedor vive la vida de acuerdo con su propia naturaleza y no de acuerdo con los valores de los demás. No sólo tiene su propia visión del universo sino que también posee el coraje de vivir de acuerdo con ella.

La preocupación, la angustia y el temor son en general el castigo que nos imponemos como resultado de no haber sido lo que suponemos que deberíamos ser.

Un conocedor descubre que lo importante es ser libre de ser quien es en cada momento, libre de encontrar la conducta que satisfaga su momento presente, libre de volverse impredecible para los demás sin sentirse culpable de la decepción de los otros.

¿Es necesario un maestro?

Al principio de la búsqueda, el encuentro con un maestro es más inevitable que imprescindible. Pero es necesario crear un vínculo con el maestro en el que no exista dependencia.

El sabio como maestro, si bien nos muestra la verdad todo el tiempo, descarta la idea de enseñarla. Posiblemente sirva para confrontar a los mentirosos, para enojar a los soberbios, para enardecer a los fanáticos y, en el mejor de los casos, para despertar a los que duermen.

La franqueza es con frecuencia irritante para aquellos que ven en el maestro el espejo que les muestra necesariamente su propia distorsión, su verdadera deformidad.

El maestro espejo será condenado por las masas, quizá incluso asesinado.

“No tiene valor alguno simplemente

citar lo que otra persona haya dicho.

Repetir una verdad que no ha sido hecha propia

es repetir una mentira. “ Krishnamurti.

El maestro sabio se limita a señalar el problema sin dar soluciones. Él sólo muestra el obstáculo y señala el sendero.

Los maestros son siempre pocos y se los ve mejor en la oscuridad, porque en lo oscuro hay más posibilidades de ver lo que resplandece.

Todo crecimiento es doloroso, todo despertar es arriesgado. Toda conciencia deviene de una duda.

Ser sabio significa estar continuamente consciente, es poder verlo todo con más claridad, es rechazar la mentira, la propia y la ajena.

Siempre que sucede un despertar, la parte del mundo que duerme deberá oponerse; la sociedad se convierte en su antagonista. (Esto me recuerda al cartel anti reiki que han puesto en La Arrixaca).

“Para conocer, agrega un poco cada día.

Para ser sabio, quita un poco cada día.” Lao Tse.

El sabio no proporciona conocimiento; siempre hay que tomarlo de él.

El sabio sólo está ahí, abierto. Se puede aprender de él, pero no enseñará nada.

“El que sabe no habla.

El que habla no sabe”. Lao Tse.

porque…

“Todo lo que puede decirse de la verdad,

no es totalmente verdadero…” (de El Tao Te Ching).

El libro consta de 263 páginas. Ha sido bastante difícil para mí resumirlo porque todo me parecía importante y tiene muchas enseñanzas transmitidas por los cuentos.

Espero que os sirva para seguir creciendo.

Un abrazo a todos.