

EXPERIENCIAS CON LOS PRINCIPIOS, ESPECIALMENTE N° 7

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

No entiendo bien por qué me está yendo tan bien.

Claro que puedo describir mi experiencia y lo que pienso de esa experiencia (y este documento es eso), pero no se bien cómo eso podría captar bien lo que siento que está sucediendo dentro de mí. Estoy interesado en tratar de entender porque sabemos que los estados de inspiración tienden a disminuir con el tiempo, y cuando eso suceda y me encuentre en mi vida cotidiana como estaba antes, me gustaría poder leer este escrito y tal vez podre volver a la inspiración. Puede que eso no sea posible, y quién sabe, quizás tampoco pierda todo el hilo de este estado. Pero pase lo que pase, creo que vale la pena intentar comprender mejor cómo se producen estos tipos de cambios.

En primer lugar, debo considerar que después de un largo período de desempleo, ahora tengo un contrato por unos pocos meses de trabajo, y eso es muy bueno. Eso ayuda, sin duda. Pero estos cambios comenzaron meses antes de que apareciera este trabajo. Entonces, aunque tener un poco de dinero nuevamente me brinda más paz mental, hay cosas dentro de mí que no se explican con un nuevo trabajo.

Creo que todo comenzó en julio. O quizás comenzó en abril, mientras hablaba con un amigo. El estaba un poco desesperado por cómo estaba el mundo, y yo estaba de acuerdo en que las cosas parecían bastante mal. Me preguntó: "Entonces, ¿qué podemos hacer?" Y yo no sabía qué decir. Pero empecé a hablar y, por reflejo, dije que lo único que realmente podíamos hacer era intentar de tratar a los demás como queremos que nos traten. Si, parecía una cosa pequeña que no podría hacer ninguna diferencia a la escala grande, pero no importaba eso porque ese tipo de comportamiento es realmente el único camino que tiene alguna consecuencia evolutiva. Y mientras decía todo eso, al mismo tiempo me sorprendió lo que yo mismo escuchaba salir de mi boca. ¡Porque era la verdad! Y creo que esa experiencia se mantuvo a fuego lento dentro de mí, de alguna manera.

En julio, en mis reuniones del Mensaje con Danny, estábamos estudiando el Principio No. 7, el Principio de Acción Inmediata. Estaba disfrutando mucho estudiar un Principio por mes, como lo han hecho en esa comunidad durante muchos años (me había unido a ellos un año antes, después de que mi pequeña comunidad se evaporó). Y esperaba especialmente este Principio, porque siempre lo había identificado como el más difícil para cumplir. Imaginate poder atender a lo que estas haciendo, estar siempre en tema y no estar pensando siempre en lo que viene, o calcular cómo esta actividad se está interponiendo en el camino de otras cosas mejores. Simplemente disfrutar de lo que uno está haciendo y encontrar el ángulo interesante de cada actividad, sería fantástico.

¡Pero parecía imposible! En mi vida tenía la sensación de que pasaba la mayor parte del día tratando de hacer cosas y terminar con un montón de tareas de manera que, tal vez, después de que hubiera terminado con todo, pudiera tener algo de tiempo para mí. En esencia, siempre buscaba el final del "tiempo para mí" y descubrí que la mayoría de las actividades del día se oponían a este fin. No es que todo lo que hice en mi día era horrible, pero muchas veces existía esta tensión de fondo de: "Si termino con todo esto, finalmente podré tener tiempo para mí." Creo que es una sensación bastante común.

La revelación para mí se produjo gracias a la piletta del baño. El desagüe estaba tapado, y necesitaba destaparlo. Esto pasó un sábado, un día en el que se suponía que iba tener un poco más de "tiempo para mí", pero en lugar de eso descubrí que iba a pasar una buena parte del día desarmando el gabinete y el desagüe y luego sacando una espesa masa de pelo y quién sabe qué.

"Está bien", pensé, "voy a enfrentar este trabajo de plomería como un fin en sí mismo. Voy a tratar de entrar en el trabajo, tratar de aprender acerca de la plomería, tratar de hacer las cosas con cuidado y con un buen tono, y ... disfrutar de la actividad de resolver un problema. No voy a apresurarme con esto, frustrarme y empezar a putear cuando me encuentro con mi primera dificultad, porque en realidad lo que realmente quiero hacer es ir a leer un libro. No, no voy a pensar en leer ese libro. Voy a destapar este desagüe y destapar el desagüe será un fin en sí mismo".

El problema, por supuesto, era que el "fin" de leer un libro era mucho más atractivo que el "fin" de destapar el desagüe. (¡Sí, de verdad!) Y entonces, aunque trate de tomar el arreglo de un problema de plomería como un fin en sí mismo, lo que realmente quería hacer era terminar este trabajo estúpido para poder leer.

Hablé de esta experiencia en nuestra reunión del Mensaje, y la gente reconoció este tipo de situación. El estar dividido entre deberes y deseos es una cosa que todos conocemos. Sin embargo, Danny mencionó que tal vez el mayor "fin" que realmente deseo, más que leer un libro, es vivir una vida unitiva. Y si ese es el caso, entonces arreglar la piletta con un buen tono realmente podría ser un fin en sí mismo, porque estar en conflicto por eso ciertamente sería contrario a mi objetivo de vivir con unidad.

Era una pequeña afirmación simple, pero ese punto de vista más alto, esa re-encuadramiento del conflicto no como una cosa de "plomería versus libro", sino como de unidad y contradicción, cambió todo. Fue extraño, pero sentí que mi disposición básica hacia las actividades de mi vida diaria había sido completamente re-enfocada, como si ahora tuviera un punto de vista que atravesara toda la niebla de mi tensión diaria. Era casi como magia: *¡ta-dah!* ¡Y la búsqueda del "tiempo para mí" a la que había estado encerrado durante tanto tiempo simplemente desapareció. (Por supuesto, todavía deseo tener tiempo para mí, claro, pero el hecho es que llegaré allí si hago lo que necesito hacer con tensión o sin tensión. Entonces, ¿por qué no disfrutar un poco de las cosas que encuentro por el camino?)

Toda la semana, y durante todo el mes, comencé a vivir de acuerdo con el Principio de Acción Inmediata. "Esto es lo que estoy haciendo en este momento", se convirtió en

una especie de mantra. "Este es el tema ahora; estamos lavando la ropa, nada mas." O," estamos esperando el autobús que parece que nunca va llegar." O lo que sea. Todas aquellas cosas que antes habían sido tareas o deberes o cosas desagradables se volvieron placenteras porque todas se convirtieron en *oportunidades*. Oportunidades para vivir con unidad, para vivir de acuerdo con los Principios.

Es ridículo lo simple que se volvió, y lo fácil que ha sido convertir tanta tensión y frustración en alegría y posibilidad. Y debido a que parece que sucedió de manera tan simple, desencadenada por un comentario sabio de Danny, es por eso que no estoy seguro que entiendo bien realmente cómo ocurrió. Por supuesto que la idea de que uno podía aprender de las dificultades y que vivir en unidad era lo mas importante, estas no son ideas nuevas para nosotros. También había escuchado a Danny decir muchas veces que era posible trabajar con los Principios como una especie de disciplina que se podía practicar en cualquier momento del día, para que todo lo que sucede pueda servir como "alimento" para el crecimiento interior. Pero ahora parece que, de repente, todo eso se ha integrado de una manera mucho mas profunda.

¿Quién sabe? Tal vez en realidad fue solo ese otro punto de vista, ese replanteamiento de mis tensiones como una cuestión de unidad y contradicción, y no de "mi tiempo versus "todas-las-cosas-que-tengo-que-hacer." Tal vez me ayudó a finalmente entender la idea de que la liberación (o actividad con sentido) no era algo que podría intentar a hacer después de terminar con toda las estupideces de la vida cotidiana; es algo que sucede en medio de la vida cotidiana, estupideces o no. (Y, por supuesto, la mayoría de las "estupideces" a las que me refiero son en realidad una consecuencia de vivir en el mundo, tener un cuerpo, tener un lugar donde vivir, etc. Por lo tanto, es bastante desproporcionado pensar que podrían ser evitable.)

Estar en tema

Otra cosa que he notado como resultado de la integración más profunda del Principio No. 7 es que mi atención ha mejorado. Esto ocurre principalmente como un reflejo, porque cada vez que me pongo tenso por "perder el tiempo", me doy cuenta de que esta es una oportunidad para centrarme una vez más. Y con eso, puedo comenzar simplemente a prestar atención a lo que estoy haciendo, en lugar de intentar sacarlo del camino en busca de un fin más querido.

Esto sucedió con regularidad y entonces comencé a considerar que el Principio de Acción Inmediata se refiere, en cierto modo, a "estar en tema." Cuando persigues un fin y no prestas atención a lo que estás haciendo en el momento (es decir, no lo tratas como un fin en sí mismo), estás, en esencia, fuera de tema. Porque ahora el tema, por ejemplo, es hacer la lavandería. El tema no es, "querer leer un libro". Entonces, lave la ropa, esté en tema, y luego, cuando termine, preste atención al siguiente tema, que puede ser (o no) "leer un libro". Le comenté esto a Danny y él me dijo que el Negro había recomendado que la mejor manera de trabajar la atención era simplemente tratar de estar en tema.

Así que parece que mis esfuerzos con el Principio 7 y la integración del mismo han sido muy fructíferas. No solo estoy disminuyendo una gran cantidad de tensión (un

trasfondo general de conflicto con respecto a "mi tiempo"), sino que también he encontrado una nueva forma de practicar la atención, de lo cual también disfruto mucho. Y creo que esto es clave, también. Porque teniendo en cuenta que estoy persiguiendo un fin, y luego darme cuenta de que puedo elegir una respuesta diferente produce un registro de libertad y alegría.

Con el tiempo, esta actitud también está produciendo un maravilloso desprendimiento de muchas cosas de la vida diaria. "Desprendimiento" quizás no sea la mejor palabra porque tiene connotaciones de una actitud fría y de estar alejado del mundo. En realidad, estamos hablando de un desapego del sufrimiento, porque esta actitud está arraigada en una satisfacción tranquila con la vida tal como es (incluso, muy posiblemente, con la vida no importa como es). El registro es uno de una Fuerza suave, una solidez antes de la vida cotidiana, con sus altibajos.

Me sorprendió algunas veces cuando sentí que realmente no podía tener una vida mejor de la que estaba ahora viviendo. Esto me pareció muy extraño porque, desde el exterior, no hay mucho en mi vida que alguien pueda señalar y decir: "Sí, ¡esa es la vida ideal!" Pero es lo que siento.

Por supuesto, hay cosas irritantes en mi vida, cosas que podrían ser mejores, sin duda. Pero ahora aparecen como oportunidades interesantes para aprender más sobre mí mismo o sobre las relaciones humanas, para crecer, para aprender a soltar más profundamente, etc. Lo único que siento que quiero es poder continuar fortaleciendo este... ¿músculo interno? Esta mirada. Una mirada interna que busca utilizar los contenidos de la vida propia como alimento para el proyecto de vivir con unidad.

Para citar a Danny que escribe en sus comentarios semanales sobre los Principios: *"Cuando vives con tu interés fijado en cómo cada una de tus acciones puede integrar los contenidos de tu mente, creando una mayor unidad o contradicción, has descubierto una forma de meditación muy profunda. ...Creo que la meditación más importante es la que llevas a cabo a través de tus acciones diarias, en medio de la vida. Esta es la disciplina de los Principios."*

Y como explica Silo en *Acción Valida*,

"Ustedes conocen las diferencias que existen entre los actos llamados catárticos y los actos transferenciales. Los actos catárticos se refieren básicamente a las descargas de tensiones y ahí quedan. Los actos transferenciales, diversamente, permiten trasladar cargas internas, integrar contenidos, y facilitar el buen funcionamiento psíquico. ..."

"No es indiferente la acción que se realiza en el mundo. Hay acciones de las que se tiene registro de unidad, y acciones que dan registro de contradicción, de desintegración. Si se estudia esto cuidadosamente y a la luz de lo que se sabe en materia de fenómenos catárticos y transferenciales, este asunto (de la acción en el mundo, en lo que hace a la integración y desarrollo de los contenidos), quedará mucho más claro."

Un Pequeño Esfuerzo Para Evolucionar

Si pienso en lo que hay detrás de estas experiencias, o más bien, en lo que las hace posibles, creo que es la aspiración de vivir con unidad. Eso tiene que estar ahí. De lo contrario, creo que sería difícil tener la actitud que ve los problemas como oportunidades; sería más natural huir de ellos, culpar a otros o luchar con uno mismo.

Bueno, quien sabe? Yo no. Solo estoy tratando de entender en qué me podré apoyar cuando las cosas se pongan difíciles y siento que no puedo recordar esta mirada. No estoy del todo seguro. Pero creo que me ayudará a recordar que este trabajo requiere esfuerzo.

Lo que sucedió fue que había estado trabajando con el Principio 10, tratando a los demás como quiero que me traten, pero llegué a un punto en que sentí que estaba actuando con mucha bondad, con mucha atención hacia el otro, y que toda esta bondad de mi parte no estaba siendo notada. ¿Por qué no había respondido él también con bondad? ¿Por qué no habían dicho nada acerca de cuán bondadoso estuve siendo? Etc. Pero el Principio no dice: "Trata a los demás como quieres que te traten para que la gente piense que eres una persona maravillosa." Dice, haz esto y "te liberas".

En ese momento me di cuenta de que tenía que hacer un esfuerzo intencional para ir más allá. (Nada dramático, pero un poco de *esfuerzo*, si si). Y empecé a pensar que quizás es en esos momentos que nuestra naturaleza como *Homo sapiens* se está siendo estirado. Porque tal como somos ahora, parece que realmente necesitamos reconocimiento, o señales positivas del otro, pero ¿qué tiene que ver el reconocimiento externo con lo correcto o incorrecto de una acción? Entonces, tal vez es allí donde debemos empujar un poco para evolucionar hacia algo un poco más interesante. Tal vez el ser humano del futuro no necesitará tanto reconocimiento externo, no tendrá que recibir una palmada en la espalda por haber hecho "una buena acción." Tal vez el ser humano del futuro tendrá su propio "sistema de recompensa" interno, simplemente basado sobre la alegría que acompaña el registro de acciones válidas; un motor interno que funciona sin necesidad de una fuente de combustible externa. Quizás, con un poco de esfuerzo, podríamos traer a ese futuro ser humano al presente un poco antes. Por supuesto, no se necesitan esfuerzos extremos; la vida diaria ya está llena de pequeños irritantes, y con esos las posibilidades de crecimiento son enormes. Los esfuerzos requeridos están más en la línea del esfuerzo asumido por todos nosotros "que meditamos cuidadosamente en humilde búsqueda."

Roberto Verdecchia
Comunidad del Mensaje de Silo – Toronto (Annex)
10-2018