

Prácticas para desarrollar la autoconsciencia

Alberto Merlano

Administrador de Negocios de EAFIT. MBA Universidad del Valle. Consultor en Gestión Social Corporativa con énfasis en Manejo de Conflictos. Profesor de las facultades de Administración de la Universidad de los Andes de Bogotá y de la Universidad del Norte de Barranquilla. Desde enero 2004 gerente del Acueducto de Bogotá.

Resumen

Partiendo de la premisa de la psicología evolutiva que establece el desarrollo de la consciencia humana, el autor sugiere una serie de prácticas para promover el crecimiento de la *autoconsciencia*, según él, imprescindibles para poder comprender y poner en práctica algunas de las recomendaciones de la moderna teoría administrativa, tales como las planteadas en el Método Harvard de Negociación, basadas en la diferenciación entre persona y problema y en el respeto incondicional al ser del otro, igualmente para poder desarrollar la llamada inteligencia emocional. Para el autor, la compasión necesaria para proyectar la labor gerencial al mejoramiento de la condición humana, sólo es posible si los gerentes han alcanzado un nivel evolutivo que les permita sentir a los demás como parte de sí mismos. La tesis central de este trabajo es la imposibilidad de lograr el desarrollo humano de las empresas sin una evolución del nivel de consciencia de los gerentes. Las prácticas sugeridas pretenden propiciar el desarrollo de los líderes organizacionales.

Palabras claves: Autoconsciencia, desarrollo humano, meditación, diálogo interno, observación sin juicio, desprendimiento de resultados, administración de uno mismo.

Abstract

Starting from the premise of the evolutive psychology, which establishes human conscience development, the author suggests a series of practices to promote self-conscience growth. According to him, these practices are essential to understand and put into practice some of the suggestions of modern administrative theory, such as the ones stated in the Harvard Negotiation Method based on the differentiation between person and problem and on the unconditional respect for the being of the other, in order to develop the so called emotional intelligence. To the author, the necessary compassion to project management work to the increasing of human condition is only possible if managers have reached an evolutive level, which enables them to feel other people as a part of themselves. The central point of this paper is the impossibility of obtaining enterprise human development without an evolution of managers' conscience level. The suggested practices aims to favour organizational leader development.

Key words: Self conscience, human development, meditation, internal dialogue, observation without judgement

Fecha de recepción: 4 de noviembre de 2004

INTRODUCCIÓN

Se entiende por autoconsciencia —así con S intercalada— la capacidad de percatarse de uno mismo. Según el diccionario de la lengua española de la Real Academia, “*la capacidad de los seres humanos de verse y reconocerse a sí mismos y de juzgar sobre esa visión y reconocimiento.*” Aparentemente, en este planeta, los seres humano somos los únicos que la hemos desarrollado.

La psicología transpersonal enseña que la autoconsciencia humana admite grados. El nivel en el que se está se determina según la forma en que se experimenta la propia identidad; es decir, la respuesta a la pregunta ¿Quién soy? y la que se deriva de ella, ¿Quiénes son mis iguales?

En términos generales se pueden identificar cinco niveles de consciencia, aunque cada uno de ellos admite subdivisiones¹:

1. *Identidad corporal.* Yo soy mi cuerpo. Dificultad de mirar como pares a otros. Cada ser humano es una isla. Se le podría denominar identidad CORPOCÉNTRICA.
2. *Identidad grupal.* Repitiendo una frase atribuida a Jorge Eliécer Gaitán, político colombiano asesinado en 1948, “*Yo no soy un hombre, soy un pueblo.*” Soy lo que mi grupo es. Mis pares son aquellos con los que comparto una identidad grupal, normalmente vinculada a un territorio y/o una cultura. Se le podría denominar identidad ETNOCÉNTRICA O SOCIOCÉNTRICA.
3. *Identidad personal.* Asociada con los propios pensamientos y las emociones derivadas de los mismos. Yo soy mis senti-pensamientos. Mis iguales son los que senti-piensen como yo. Se le podría denominar identidad EGO-CÉNTRICA.

¹ Ver Merlano, Alberto, “Etapas en el desarrollo de la consciencia”, artículo inédito, que puede ser solicitado a albertomerlano@cablenet.co. Los cinco niveles presentados en este artículo son un resumen de los que se describen en ese trabajo. Estos, a su vez, se fundamentan en los planteamientos de Ken Wilber, posiblemente el teórico más conocido de la psicología transpersonal, principalmente en sus libros *Breve Historia de todas las cosas* (1997), Barcelona, Kairós, y *Diario* (1999), Barcelona, Kairós.

4. *Identidad yoica*: Yo soy un centro de consciencia, aquel que siente y piensa. Mis pares son todos los similares a mí, es decir, las formas de vida auto-conscientes. En este caso, todos los seres humanos son mis hermanos y, por ende, todo territorio es mi patria. En términos cristianos equivaldría a la identidad con el ALMA. Se le podría denominar identidad MUNDICÉNTRICA.
5. *Identidad cósmica*. Yo soy todo lo que es. El sentido de la propia identidad se expande abarcando al planeta con todo lo que él contiene, lo inanimado, las plantas, los animales, lo humano, después el universo y finalmente el substrato del mismo, el vacío cuántico, Dios, etc. La consciencia de separación, no se pierde de forma permanente, pero se reconoce, intelectual y emocionalmente, la vinculación con un todo que trasciende e incluye al individuo. La persona experimenta como parte de sí lo que en etapas anteriores de consciencia veía como fuera de sí. Se le podría denominar identidad COSMOCÉNTRICA.

El paso de etapa a etapa es gradual. En cada una se experimenta el mundo de forma diferente. Los niveles superiores incorporan los inferiores, aunque percibidos de un modo distinto.

A medida que se va evolucionando en consciencia se va migrando del egoísmo al altruismo, porque la definición de lo que se es, cada vez es más amplia. El narcisismo, por lo tanto, disminuye en cada etapa, hasta desaparecer en la identidad cósmica.

Probablemente, la humanidad en su conjunto se ubica en el nivel tres, la consciencia egoica, con sectores importantes en los niveles dos, de consciencia grupal, y cuatro, de consciencia yoica. Se puede estar por encima o por debajo del promedio de la sociedad en la que se vive pero, como afirma Ken Wilber, en ambos casos se es un marginado.

Muy pocas personas alcanzan actualmente el nivel cinco. Sin embargo, aunque éste no corresponda a un nivel de consciencia colectivamente logrado, es posible acceder a él en forma individual. La mayor parte de las religiones lo asocian con la "iluminación" y ven deseable lograrlo a través de prácticas espirituales.

La espiritualidad está casi siempre relacionada con el quinto nivel de consciencia, en el que la percepción de la vinculación con una totalidad que nos trasciende e incluye puede ser identificada con Dios.

Las preguntas sobre la *identidad* normalmente van asociadas a las de *destino*, *¿qué hago aquí?* Las respuestas a las mismas dan origen a religiones, mas no todas las respuestas son religiosas, ya que éstas pueden conducir a filosofías que no involucran la creencia en Dios, ni la supervivencia de la autoconsciencia después de la muerte. Tampoco el estar ubicado en el nivel de consciencia cósmica conduce de por sí a la creencia en Dios, pues la forma de interpretar esta experiencia depende en gran medida del metaparadigma, metafísica básica o cosmovisión que tengamos, independientemente de que se sea o no consciente de ellos.²

Las premisas del modelo de economía de mercado basadas en el egoísmo individual, el instinto competitivo humano y la presunta motivación económica, revaluadas por la psicología y la biología contemporánea, pero aún en uso, tienen el problema de inducir una conducta colectiva centrada en el nivel tres de consciencia. El desarrollo humano, no obstante, es inevitable, pues contrapone en un proceso dialéctico unas necesidades humanas, que aunque interrelacionadas y cambiantes en la forma en que son concebidas, permanecen iguales en su esencia, con unos satisfactores que dependen de la sociedad en la que se vive. Por ello se puede afirmar que el progreso humano, entendido por la ONU desde 1991 como la disponibilidad de medios, o satisfactores, suficientes para satisfacer todas las necesidades humanas, está garantizado por la naturaleza, pero el camino hacia allá, aunque seguro, puede ser demorado y doloroso, como la historia humana parece demostrar.

En mi trabajo como docente en Administración en los campos de la Gestión Social Corporativa con énfasis en Manejo de Conflictos, me percaté de que muchas de las cosas que recomiendo como prácticas administrativas sanas no son comprensibles ni practicables sino a partir de un nivel mínimo de consciencia YOICA. Por ejemplo, la responsabilidad social denominada

² Por metaparadigma, metafísica básica o cosmovisión se entiende aquí las creencias de fondo que afloran cuando los normales acontecimientos del existir nos obligan a buscarle un sentido a la dualidad inseparable vida-muerte, con el fin de proporcionarnos un entendimiento tranquilizador sobre quiénes somos y qué hacemos aquí.

filantrópica nace del sentir a los demás como parte de un conjunto al que se pertenece y cuyo sufrimiento se experimenta como propio, siendo necesario hacer algo para remediarlo. De igual manera, el llamado Método Harvard de Negociación, en el que se recomienda separar a las personas del problema, es factible sólo en la medida en que no se confundan los senti-pensamientos del otro con su persona; es decir, desde el nivel de consciencia cuatro, pues desde el nivel tres, de identidad con los propios senti-pensamientos, ni siquiera se es capaz de entender la recomendación, ya que en ese estadio la persona y sus senti-pensamientos no son separables. Lo mismo sucede con las características asociadas con la llamada inteligencia emocional, pues el reconocimiento y manejo de las propias emociones exige poder tomar distancia de ellas, algo que sólo es posible a partir del nivel de consciencia cuatro.

Este artículo trata de responder a la pregunta, frecuentemente hecha por mis estudiantes tras haber explicado lo anterior: ¿Cómo se puede acceder y/o fortalecer el nivel de consciencia cuatro?³

Para ello debe contarse con una disciplina integral que, en mi opinión, debe tener las siguientes características:

1. El fortalecimiento del YO, entendido como suma instancia psíquica de la personalidad humana en su actual estado de desarrollo, también denominado YO TESTIGO.
2. El mejoramiento del pensamiento, tanto el racional como el creativo, y de los sentimientos que son la respuesta corporal a ellos. La unión entre ambos es la que en este trabajo se denomina senti-pensamientos.

³ En mis seminarios insisto en la necesidad de desarrollar una filosofía existencial, un meta paradigma básico, cualquiera que sea, que le dé sentido de propósito a la propia vida. Dado el público al que está dirigido este artículo, muy variado en cuanto a creencias, no se adopta en el mismo una respuesta espiritual a las preguntas sobre IDENTIDAD y DESTINO, aunque tampoco se niega. Por la misma razón, aunque las prácticas recomendadas son también útiles para desarrollar el nivel de consciencia cinco, se concentran sólo en el nivel cuatro, percatándonos de que el nivel cinco supone trascender la identidad separada propia del nivel cuatro y que, paradójicamente, el fortalecimiento de la instancia YOICA podría retardar la aparición de la consciencia cósmica. Estamos, no obstante, "condenados" a evolucionar desde el nivel de consciencia que tengamos, no hay atajo que valga. En ese sentido, lo que se propone en este trabajo se puede considerar como un paso en la dirección correcta hacia el logro de la consciencia cósmica.

3. La acción coherente, que viene a ser consecuencia del alineamiento de la voluntad con los senti-pensamientos.

Para lograr lo anterior se plantean cinco prácticas:

1. Centrarse
2. Observar sin juzgar
3. Escucharse a uno mismo
4. Desapegarse de resultados, y
5. Aceptar y dejar ir

Estas prácticas están interrelacionadas, lo cual implica que el fortalecimiento o debilitamiento de cualquiera de ellas incide en las demás. La uno se relaciona con el desarrollo del YO-testigo, la dos y la tres con los senti-pensamientos y la cuatro y la cinco con la acción.

Lo planteado en este trabajo pretende ser un programa de autodesarrollo. Para ello se recomienda leerlo primero en su totalidad, buscando entender lo que en él se dice. Posteriormente dedicar un mínimo de un mes a cada práctica, hasta que se convierta en un hábito; es decir, algo que se haga sin requerir gran esfuerzo de la voluntad. Se dice que la mejor forma de hacer es ser, pero si no es posible ser, para llegar a ser lo mejor es hacer, ésta es la razón fundamental de las prácticas recomendadas.

Todos crecemos en consciencia, hagamos o no algo al respecto, pero el desarrollo de la misma puede ser más rápido, menos *vegetativo*, si ayudamos a que esto sea así. Espero que este artículo ayude a quienes lo lean a tomar la decisión de trabajar en forma más consciente en su evolución como ser humano. Si tal cosa hacen, serán también mejores gerentes.

CENTRARSE

Centrarse consiste en tomar distancia de los propios senti-pensamientos, pudiendo mirar, en forma serena y neutral, lo que acontece dentro y fuera de uno mismo. Implica la ubicación temporal en el nivel cuatro de consciencia: identidad YOICA.

Centrarse tiene dos componentes:

- Centrarse en el momento presente y
- Aprender a meditar

Concentrarse en el momento presente

Son muchos los pensadores de Oriente y Occidente que sostienen que concentrarse en el momento presente es el secreto de la paz.

El pasado es memoria y el futuro imaginación. Centrarse en el presente quiere decir estar *aquí y ahora*; tener la consciencia exactamente donde se está, no en otro lugar, en tiempo presente, no en el ayer o en el mañana. Es hacerse consciente en presente de los propios senti-pensamientos, sin compararlos con lo que anteriormente se senti-pensaba y sin desear que fuesen distintos. Centrarse en el presente puede también entenderse como estar consciente de lo que se esté haciendo. Lo opuesto a esto es la dispersión de la mente.

Volver al presente, cuando nos alejamos de él, equivale a una especie de *moción de orden* en la que nos conminamos a ubicarnos en el aquí y ahora concentrándonos en la actividad que estemos desarrollando. Estar consciente del momento presente significa, por ejemplo, estar de cuerpo y mente en el acto de tomarse un café, en lugar de estar pensando o haciendo simultáneamente otras cosas.⁴

Cuanto más se viva en presente, más serenos estaremos, pues el miedo, la culpa, el resentimiento y otras emociones perturbadoras generalmente se producen cuando la mente se ubica en el pasado o en el futuro.

Vivir en presente no necesariamente significa evitar pensar en algo distinto a la experiencia presente, sino concentrarse en lo que se esté haciendo. Tampoco significa dejar de aprender las lecciones del pasado o no planear el

⁴ En el Grupo para el desarrollo de la Mente y el Cuerpo, liderado por Joan Borysenko, sus pacientes eligen como forma de entrenarse en esta habilidad, una actividad, bien sea lavarse los dientes, secarse después de una ducha, comerse una fruta o hacer el amor, y se comprometen a realizarla estando conscientes de lo que hacen. (Ver su libro *Cómo alcanzar el bienestar físico y emocional mediante el poder de la mente* (1988), Bogotá D.C., Norma. Hay resumen disponible, a solicitud del interesado, pidiéndolo al e-mail señalado en la nota de pie de página 2).

futuro sino, más bien, percatarse de que ambos, pasado o futuro, sólo existen en presente, porque es en presente que los convocamos. Planear sin preocuparse por el futuro, diferenciando entre pensamiento y angustia por los resultados, es la clave. En la cuarta práctica, *desapegarse de resultados*, se examinará cómo hacerlo sin abandonar el presente.

En cualquier momento en que se descubra que los senti-pensamientos están apartándonos del momento presente, devolvamos el centro de atención al aquí y al ahora. Ello exige disciplinar la mente, para lograr fijarla en lo que en cada momento se esté haciendo.

La existencia se percibe en forma diferente cuando la vivimos en presente. Ensayémoslo.

Aprender a Meditar

En esencia, meditar consiste en dejar la mente vacía de senti-pensamientos, permaneciendo conscientes de nosotros mismos.

Alcanzar el nivel cuatro de consciencia, la *yoica*, lo que algunos llaman ubicarse en la posición del YO-TESTIGO, es percatarnos de que somos el *programador* no el programa. La práctica más importante para lograrlo es la meditación contemplativa.

Con la experiencia de la meditación se busca comprender que se es un centro de consciencia que puede existir vacío de senti-pensamientos, sin que ello implique caer en la inconsciencia.

En etapas más avanzadas desaparece la consciencia de un YO que observa y se llega a una fase contemplativa en la que se experimenta la unidad con todo lo que es, propia de la consciencia cósmica.

Las formas de meditar que propongo son las que me han dado resultado. Consisten en una combinación de pensamiento y no-pensamiento, usando el pensamiento como medio para trascenderlo y llegar al no-pensamiento, sin embargo, existen muchas más. El mejor sistema es el que más se adecua a nuestra personalidad.

Realicemos la clase de meditación que elijamos durante al menos treinta días antes de ensayar otra, pues los efectos no se manifiestan en forma inmediata.⁵

Una de las meditaciones de carácter autorreflexivo más conocida es la que busca contestar la pregunta *¿Quién soy yo?* Sugiero comenzar con ella, pues la respuesta a este interrogante sólo puede provenir de una mente en silencio que, vacía de senti-pensamientos, facilite al YO reconocerse a sí mismo.

Es imposible describir la experiencia del YO-testigo en términos verbales, tanto como lo es explicar qué es el amor. Por otra parte, cualquier contestación que se dé implica un sujeto tras la respuesta, alguien que vive la experiencia. Por tal motivo, la vía sugerida para acceder a la consciencia no condicionada por senti-pensamientos, propia del nivel cuatro, es descartar lo que no se es, facilitando así una percepción directa, experiencial, de lo que sí se es.

El primer paso para meditar es concentrarse. Busquemos un lugar propicio al silencio, adoptemos una posición cómoda y relajemos nuestro cuerpo. Acto seguido enfoquemos la atención en la respiración, haciéndonos consciente de ella, sin forzarla, cerrando los ojos y dirigiéndolos al entrecejo, hasta lograr sentirnos relajados y en paz.

A continuación, dediquémonos a buscar diversas contestaciones a la pregunta *¿Quién soy yo?* Al ir obteniendo respuestas, exploremos quién es el que las está dando, quién está tras las contestaciones. Tarde o temprano, con este método adquiriremos consciencia que no somos el cuerpo, ni los roles sociales o profesionales que desempeñamos: padre, madre, hijo, esposa, médico, etc. Tampoco las características de personalidad: alegre, triste, estudioso, deportista, etc. En forma similar se descubrirá que no somos nuestros senti-pensamientos, ni actos. Detrás de todas esas formas de expresar el ser

⁵ En los siguientes textos se puede encontrar información sobre este tema: DE MELLO, Anthony (1979): *Sadhana un camino de oración*, Santander, España, «Salterrae»; DESJARDINES, Arnold (1990): *La meditación*, Barcelona, Kairós; ELLWOOD, Robert (1989): *En busca de la mente serena*, Barcelona, Kairós; GOLEMAN, Daniel (1986): *Los caminos de la meditación*, Barcelona, Kairós; LESHAN, Lawrence (1986): *Cómo meditar – Guía para el descubrimiento de sí mismo*, Barcelona, Kairós. En medio magnético hay resúmenes de esos libros, disponibles a solicitud de los interesados escribiendo al e-mail señalado en la nota 2.

siempre está el que tiene un cuerpo, desempeña un rol social y profesional, piensa y siente de tal o cual modo y se comporta de determinada manera, *ése que esto lee*.

Llegar a percibir que en esencia se es un centro de consciencia proporciona una gran fortaleza, pues dejamos de identificarnos con el cuerpo, grupos y senti-pensamientos. Nos percatamos de que tenemos un cuerpo, somos uno con él, pero no somos sólo cuerpo. Pertenecemos a muchos grupos y desempeñamos múltiples roles sociales, pero podemos existir libres de cualquier papel. Tenemos senti-pensamientos, los experimentamos pero los trascendemos; se puede existir, ser, sin ellos. Hoy tenemos unos senti-pensamientos, mañana otros... éstos van y vienen sin comprometer nuestra identidad básica. Teniendo en cuenta lo anterior, decir YO, cuando se trasciende la identificación con los senti-pensamientos, es convocar un poder desconocido en las etapas de consciencia anteriores a la yoica.

Otra meditación dentro de la misma línea de usar el pensamiento para trascenderlo, una vez se hayan agotado las posibilidades de la anterior, es observar los propios senti-pensamientos, fijando la atención en aquellos que vayan surgiendo en la mente, sin efectuar evaluación alguna. Una vez los hayamos identificados, volvemos al YO, a nuestro centro de observación. Con el simple hecho de darse cuenta de sus propias actividades, es decir, sin necesidad de ninguna imposición, la mente se vuelve sorprendentemente tranquila. La meta es lograr espacios cada vez más largos entre pensamiento y pensamiento. Allí en esos vacíos somos consciencia pura, vacía de senti-pensamientos.

Se recomienda meditar en forma regular. Una sesión diaria de mínimo treinta minutos o dos de veinte minutos cada una, una en la mañana y otra en la noche.

Sentir la propia identidad, es la esencia y el inicio de cualquier apuntalamiento del nivel yoico. La interpretación que se dé a esta experiencia dependerá del metaparadigma, metafísica básica o cosmovisión de cada quien. Para unos será el descubrimiento de la unidad con Dios, como sucede en los caminos integracionistas del hinduismo advaita y del budismo. Para otros, el contacto con el alma, como pasa en las vías dualistas del judaísmo, el cristianismo y el islamismo. Para los que se adhieren a un paradigma materialista, será el

encuentro con el patrimonio común de la humanidad: la autoconsciencia. En todo caso, se descubrirá en cada persona a un hermano, independientemente de consideraciones de raza, grupos sociales, filosofías o religiones.

Es conveniente establecer una rutina que nos recuerde frecuentemente durante el día quién se es, pudiendo entonces, desde la perspectiva privilegiada que este conocimiento otorga, permanecer más tiempo en lo que Deepak Chopra, médico de la corriente ayurvédica y reconocido maestro espiritual, llama estado de “auto-referencia”.⁶ Para hacerlo concentrémonos en la forma indicada anteriormente y ubiquémonos en nuestro centro, ese punto en el que encontramos paz interna. Cuando lo logremos, repitamos, según el meta paradigma que tengamos: *yo, yo soy yo... Yo, Hijo de Dios...* lo que sea, que nos recuerde lo que creemos ser. Convirtámoslo en una especie de mantra, usándolo con frecuencia, repitiéndolo cuantas veces sea necesario hasta que inconscientemente experimentemos la identificación con aquello que creemos que somos.

Obliguémonos a mirar la existencia desde nuestro YO. Para la mayoría de nosotros, dada nuestra actual etapa de desarrollo, no es posible hacerlo permanentemente, de pronto tampoco sea conveniente, pero en nuestra meditación o cuando estemos descentrados, tomemos distancia de nosotros mismos y observemos nuestra vida desde allí, volviéndonos un testigo de lo que pasa en nuestra personalidad, convulsionada por múltiples y contradictorios pensamientos y emociones, pero serena en el fondo, en las profundidades donde el YO que somos tiene la posibilidad de observar lo que acontece en su periferia.⁷

OBSERVAR SIN JUZGAR

La segunda práctica, observar sin juzgar, consiste en hacernos consciente de la experiencia, momento a momento, en el “*aquí y ahora*” sin la interferencia

⁶ Ver libro de Deepak Chopra *Las siete leyes espirituales del éxito* (1995), Bogotá, Norma. También es recomendable del mismo autor *El sendero del mago* (1996), Bogotá, Norma. Hay disponible extractos de ambas obras que pueden ser solicitados a la dirección electrónica señalada en la nota de pie de página 2.

⁷ No confundir el YO, como se plantea en esta práctica, con el EGO. Este es el yo identificado con el programa, el cual corresponde, en consecuencia, al nivel tres.

de juicios y/o reacciones mentales o emocionales; simplemente *tomar nota*. Por ejemplo, mirar en una obra de arte su belleza sin quedar atrapado en el deseo de poseerla, ser capaz de solamente observarla, sin describirla, evaluarla ni codiciarla.

Observar sin juzgar sólo puede efectuarse en tiempo presente; es difícil pero no imposible. Nombrar, en particular cuando usamos adjetivos calificativos, dificulta la observación sin juicio, pues la palabra fragmenta, disocia. Además, la palabra no es la *cosa* sino lo que ésta representa y, según el contexto en que la ubiquemos puede asumir múltiples significados. Por ello es frecuente que no vivamos la experiencia sino lo que senti - pensamos acerca de la misma. Vivirla implica tomar consciencia de ella, sin pensarla, sin nominarla, sin calificarla; ser uno con ella.

No se comprende lo que se juzga. Para evaluar se requiere un *deber ser* contra el cual comparar lo que observamos. Para comprender es necesario suspender, por lo menos provisionalmente, el patrón normativo de referencia, pues ello implica observar, solamente observar, sin ningún proceso consciente o inconsciente de evaluación. Escuchar desde la nada, desde el vacío, sin juzgar, es empezar a entender.

Consecuente con lo anterior, en asuntos humanos el juzgar impide comprender el punto de vista del otro. Si queremos entenderlo hemos de hacerlo sin juicios, y si éste es imprescindible, debe hacerse sólo después de haber comprendido, no antes, y siempre acerca de la conducta, no del ser; es decir, sobre lo que el otro hace y no sobre lo que es, usando la visión propia del nivel cuatro de consciencia, que mira como distintos, aunque complementarios, al individuo y sus senti-pensamientos y/o acciones.

Una de las recomendaciones más poderosas para facilitar esta práctica es aceptar a los demás tal como son. Esto puede implicar algo más que la pasividad que proviene de la simple tolerancia. Se podría convertir en complicidad, una forma de tolerancia activa con la vida del otro mientras ella no perjudique a otros. Tal vez sea éste el modo más profundo y más bello de relación entre seres humanos que se aman.

Observar en forma no evaluativa no sólo es necesario para comprender a los demás, sino también para aplicar la célebre y útil sentencia del oráculo de Delfos: *"conócete a ti mismo"*.

Nuestra evolución hacia formas más avanzadas de consciencia y de vida no es consecuencia de violentar nuestro ser, sino de comprender por qué hacemos lo que hacemos. Si no somos capaces de mirarnos sin evaluarnos, no podremos entender qué es lo que en nosotros acontece.

Dejemos que el juez descanse y tratemos de ser lo que somos. Esta comprensión surgida de la ausencia de evaluación, del no-juicio, puede ser profundamente transformadora de nuestros senti-pensamientos y/o actos. No necesitamos estar en permanente vigilancia sobre nosotros mismos para que nuestra conducta se ajuste a lo que creemos es lo ideal, basta comprendernos, entonces cambiaremos sin mayor esfuerzo de nuestra parte.

ESCUCHARSE A UNO MISMO

La tercera práctica, escucharse a uno mismo, nos convierte en nuestros propios maestros. Ella implica encontrar dentro de uno las respuestas a las preguntas que la vida nos plantee.

Escucharnos a nosotros mismos tiene dos componentes:

- Aprender a contactarnos con nuestros sentimientos, experimentándolos y abriéndonos a lo que nos quieran decir y
- Dialogar con nuestro súper yo.

El primero está más asociado con nuestro mundo emocional; el segundo, con el racional-normativo. Ambos implican operar desde una consciencia yoica, pues como se ha dicho, sólo desde ella podemos tomar distancia de nuestros senti-pensamientos.

El psicoanálisis nos familiarizó con la idea del inconsciente. El hecho es que no nos percatamos, no somos conscientes, de la mayor parte de nuestros senti-pensamientos. Paradójicamente, son ellos, los inconscientes, los que más influyen en nuestra conducta.

Damos demasiada importancia a nuestra información consciente y descuidamos la inconsciente, que representa, usando el símil del iceberg, la mayor parte de nuestra mente. Pensamos demasiado y nos percibimos a nosotros mismos poco, casi nada. La utilidad de no pensar tanto está vinculada al acceso a la consciencia no verbal de totalidad, propia de la etapa cósmica, tan valorada en el misticismo.

Lo que sabemos hoy del funcionamiento de los hemisferios cerebrales también parece indicar que lo consciente tiene más que ver con el hemisferio izquierdo, analítico y verbal, que con el derecho, globalizador y mudo. En el derecho se produce, entre otras, la síntesis de la información que procesamos conscientemente con el izquierdo, pero a ésta sólo tenemos acceso mediante la percepción directa, no verbal, de la misma; en otras palabras, con lo que algunos llaman intuición entendida, en este contexto como procesamiento inconsciente de información.⁸

La intuición es muda, nos “habla” desde el silencio. El conocimiento intuitivo es algo que no necesita de palabras, pues las trasciende. La meditación contemplativa, de la que hemos hablado antes, es un buen entrenamiento para poder escucharla. Si no sabemos estar en silencio, se nos dificultará percibir su voz.

Análisis y síntesis se complementan funcionando en círculo, el uno alimenta al otro. Entre mejores análisis mejores síntesis y viceversa.

Los sentimientos representan la síntesis corporal de nuestros pensamientos conscientes e inconscientes. No hay sentimientos sin pensamientos conscientes o inconscientes que los generen. Experimentarlos nos abre las puertas a la comprensión de qué los origina y produce visiones muy claras de nuestra programación mental.

⁸ El significado de “intuición” dado por el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española es la “*facultad de comprender las cosas instantáneamente, sin necesidad de razonamiento*”. También la define como “*percepción íntima e instantánea de una idea o una verdad que aparece como evidente a quien la tiene*”.

La otra parte de nosotros mismos a la que podemos acceder es nuestro súper yo. Él representa ese lado de nuestra personalidad que indica, según la etapa evolutiva en la que estemos y las circunstancias que estemos viviendo, qué es lo mejor para uno. Puede ser mirado como una especie de maestro o guía interno.

La voz interior no es infalible, pues se alimenta de la información que le proporcionamos, nuestra capacidad de organizarla y extraer conclusiones de ella y de los paradigmas propios de nuestra educación; pero representa, equivocada o no, lo mejor de nosotros mismos, nuestra guía más confiable hacia nuestro próximo estadio evolutivo. Tal vez por ello, la mayor parte de las religiones la consideran en asuntos de conciencia, el tribunal de última instancia.

El súper yo puede ser educado a través del diálogo, desactivando las grabaciones obsoletas que aún funcionen en él y programándolo con la información actualizada proporcionada por la propia experiencia existencial; de esta manera lo transformamos de crítico improductivo en cómplice de nuestro desarrollo.

Una vez que hayamos descifrados nuestros sentimientos, dialogado con nuestro súper yo y llegado a una conclusión que consulte nuestra intuición, seamos fieles a esa voz interior, y sigámosla tan *impecablemente* como nos sea posible, sin permitir que nada externo nos aparte de ella, pues nuestra primera obligación es ser fieles a nosotros mismos.

En la práctica, todo lo anterior implica menos pensamiento, más vacío; menos racionalidad, más instinto; más abandono, mayor confianza en las fuerzas impersonales que habitan nuestro ser. Dejar que la *verdad* que se halla dentro de nosotros guíe nuestro camino. Esa verdad que, vale la pena aclarar, no es la VERDAD con mayúsculas, sino nuestra verdad, hecha a nuestra medida, ajustada a lo que somos y a nuestras circunstancias.

Seguir este sendero es comenzar a confiar más en la voz interior cuando busquemos respuestas; es decir, depender menos de los demás (padres, amantes, amigos, colegas, etc.) Ni siquiera a nuestros maestro espiritual, si lo tenemos, debemos seguirlo si contradice las conclusiones a las que llegamos en la consulta interna. Cada ser humano es para sí mismo el único maestro. Los demás son una ayuda y sus orientaciones válidas sólo en la medida en que sean

refrendadas por el propio ser. La responsabilidad por nuestro crecimiento es indelegable. Este es para mí el sentido de la frase “*Si encuentras a Buda en tu camino, mátaló*”. Ella sugiere liberarnos de dogmatismos, filosofías y religiones que sean ajenas a nosotros mismos, confiando en la verdad que descubramos dentro de nuestro ser. Exigir obediencia irrestricta, sin aceptar cuestionamiento alguno, prohibiendo dudar, es uno de los signos de los falsos maestros.

Al tomar una decisión esperemos sentirnos totalmente identificados con ella, sin conflicto interno con la misma; sólo en ese momento ejecutémosla. El estado de calma al que finalmente llegamos es sintomático de que se ha logrado la armonía interior necesaria para poder asegurar que la decisión tomada representa en ese momento existencial lo mejor para nosotros. En la duda, abstengámonos, hasta que la paz interior, producto de la decisión a la que tentativamente hayamos llegado, se haga presente.

Para Carl Rogers, destacado psicólogo contemporáneo ya fallecido, la práctica de escucharse a sí mismo correlaciona fuertemente con la creatividad. Para él, basado en el postulado que establece que no hay dos personas iguales, el oír nuestra voz interior nos torna irremediamente creativos, pues cada ser humano ve el mundo en forma diferente a cualquier otro; por consiguiente, el secreto de la creatividad radica en ser capaces de ser nosotros mismos. Para lograrlo, según sus planteamientos, debemos analizar la pertinencia de nuestros “deberías”, dejar de satisfacer expectativas ajenas, comenzar a autoorientarnos, y abrirnos a la experiencia. Esto, concluye, conducirá gradualmente a confiar cada vez más en lo que somos, y al proyectar nuestra propia vivencia en los otros, a aceptar también lo que los demás son.⁹

DESAPEGARSE DE RESULTADOS

Desapegarse de resultados consiste en no hacer depender de ellos el sentirnos bien o mal. Implica darle tanto valor al proceso como a los resultados. No

⁹ Ver ROGERS, Carl (1972): *El proceso de convertirse en persona*, Argentina, Paidós. Existe a disposición del interesado en el e-mail señalado en la nota 2, un capítulo del libro que resume gran parte del contenido del mismo. También puede consultarse mi artículo “El fomento de la creatividad en las organizaciones”, publicado en las memorias del *Primer Congreso Internacional de Creatividad* (Universidad Javeriana, Bogotá D.C., 1992), disponible para los interesados en la forma señalada en las notas de pie de página 2 de este trabajo.

significa no tenerlos en cuenta o no trabajar por objetivos, sino no esclavizarnos neuróticamente a los resultados de nuestras acciones valorándonos excesivamente por nuestros logros, menospreciando nuestros esfuerzos exitosos o fallidos por alcanzarlos.

Dado que la cultura empresarial es tan dada a la evaluación por resultados, ésta es una de las prácticas más difíciles de entender para gente familiarizada con la vida organizacional.

Tal vez lo primero que hay que comprender es que en el mundo en que vivimos, los resultados son consecuencia de múltiples variables interdependientes. En muchos casos no tenemos el poder necesario para lograr lo que se nos pide que logremos. Dependemos, para ello, no sólo de la colaboración de otros sino, en ocasiones, de la ocurrencia de eventos sobre los que no tenemos control alguno. En situaciones multideterminadas e interdependientes, como son buena parte de las que se dan en la vida y en las empresas, somos generalmente dueños de nuestros esfuerzos, no de nuestros resultados.

Esto se evidencia más en la medida en que los propósitos son más ambiciosos e involucran mayor número de personas y eventos. El poder normalmente se encuentra fragmentado, y para lograr un determinado objetivo debemos ser capaces no sólo de unir la voluntad de quienes lo tienen sino esperar que aquello que escapa a nuestro control gravite a nuestro favor. La incertidumbre es característica del universo en el que vivimos y los sistemas caóticos son abundantes en él, de hecho, la complejidad basada en la interdependencia de todo con todo constituye la esencia de lo biológico y lo psicosocial. La actual Teoría de la Complejidad ayuda a comprender esto.¹⁰

Todo lo anterior fortalece la toma de decisiones grupales y representa un serio desafío a los tradicionales sistemas de administración por objetivos y evaluación por resultados, enfocados más sobre los individuos que sobre los grupos, que normalmente sobrevaloran la capacidad de los ejecutivos de las organizaciones para lograr que las cosas sucedan de acuerdo con los deseos de la empresa.

¹⁰ Ver MORIN, Edgar (1996): *Introducción al pensamiento complejo*, Barcelona, Gedisa. Hay resumen de la Teoría de la Complejidad, disponible a solicitud del interesado pidiéndolo al e-mail señalado en la nota 2.

Manfred Max Neef, humanista y economista chileno ganador del Premio Nobel Alternativo de Economía en 1983, nos recomienda derivar en estado de alerta, recordándonos que quienes sólo tienen claro el punto de partida y de llegada se pierde de lo más interesante, que es el viaje en sí mismo¹¹. Hay mucha afinidad entre este planteamiento y el expresado por Constantino Kavafis en su muy conocida poesía ITACA.¹²

Todo lo anterior se correlaciona también con lo que los psicólogos denominan “tolerancia a la ambigüedad”, una competencia necesaria para los que, como los administradores, trabajamos para lograr resultados en un mundo en el que la incertidumbre llegó hasta la física, la reina de las ciencias naturales. Saber aceptarla y navegar en ella, concentrándose en los procesos, es vital para la tranquilidad y la efectividad personal.

La paradoja es que cuando soltamos el apego por los resultados y nos concentramos en el proceso, nuestro desempeño mejora. No obstante hacer lo que aquí se recomienda para mejorar la productividad, laboral o de otro tipo, viciaría la finalidad del desapego, pues en la práctica continuaríamos aferrados a los fines de nuestras acciones, pues seguiríamos valorándonos en términos de éxito / fracaso en lo que emprendamos.

Además de la comprensión de la relación entre esfuerzos y acción, en sí misma liberadora, podemos reforzar esta posición mediante dos subprácticas adicionales:

¹¹ Ver su conferencia “El acto creativo”, *Memorias del Congreso Internacional de Creatividad* realizado en la Universidad Javeriana en mayo de 1991. Disponible solicitándola al correo electrónico señalado en la nota 2.

¹² “Si vas a emprender el viaje hacia Itaca, pide que tu camino sea largo, rico en experiencias y en conocimiento. A Lestrigones y a Cíclopes y al airado Poseidón nunca temas. No hallarás tales seres en tu ruta si alto es tu pensamiento y limpia la emoción de tu espíritu y tu cuerpo. A Lestrigones y a Cíclopes, ni al fiero Poseidón hallarás nunca, si no los llevas dentro de tu alma, si no es tu alma quien ante ti los pone.

Pide que tu camino sea largo, que numerosas sean las mañanas de verano en que con placer, felizmente arribes a puertos nunca vistos. Detente en los mercados de Fenicia y adquiere hermosas mercancías, madreperla y coral, y ámbar y ébano, perfumes deliciosos y diversos, cuanto puedas invierte en voluptuosos y delicados perfumes. Visita muchas ciudades de Egipto y con avidez aprende de sus sabios.

Ten siempre a Itaca en la memoria, llegar allí es tu meta, mas no apresures el viaje, mejor que se extienda largos años y en tu vejez arribes a la isla con cuanto hayas ganado en el camino, sin esperar que Itaca te enriquezca. Itaca te regaló un hermoso viaje, sin ella el camino no hubieras emprendido, mas ninguna otra cosa puede darte. Aunque pobre la encuentres, no te engañará Itaca. Rico en saber y en vida, como has vuelto, comprendes ya que significan las Itacas”.

- Definir un meta objetivo que englobe las acciones cotidianas y
- Recorrer caminos con corazón

Veámosla brevemente.

El metaobjetivo

Consiste en generar una especie de metapropósito coincidente con la cosmovisión que hemos descrito antes, que convierta los resultados buscados en simples medios al servicio del mismo. La autorrealización, entendida como el proceso de llegar a ser lo que potencialmente se es, puede servir. En este sentido, el éxito o el fracaso se convierten en maestros, porque a través de las acciones para obtener resultados aprendemos... somos más. Podemos, de esta manera, convivir con todo tipo de objetivos o de intencionalidades, sin sentirnos apegados a ellos y convertir en aprendizaje todo lo que vivamos.

Para los creyentes en Dios y en su intervención personal o impersonal en asuntos humanos, el aceptar su voluntad puede representar una idea equivalente. San Ignacio de Loyola desde la perspectiva cristiana decía: *“Obremos como si todo dependiera de nosotros, pero dejemos el resultado en manos de Dios”*.

La posición de Deepak Chopra¹³, respecto a la posibilidad de desapegarse de los resultados, es muy interesante. Afirma que si cuando formulamos nuestros objetivos nos abrimos a la posibilidad de que no se cumplan si así lo dictan las circunstancias, o la voluntad de Dios, según nuestra visión de vida, podemos luchar por ellos concentrándonos en los esfuerzos y sin dejar de mirar los resultados, no hacer depender de los mismos nuestra valoración del éxito o el fracaso.

El enfoque plasmado en el *Baghavad Gita*¹⁴, que constituye la esencia de la filosofía del Karma Yoga de los hindúes y budistas, me parece obtiene un

¹³ CHOPRA, Deepak (1995): *Las siete leyes espirituales del éxito*, Santafé de Bogotá, Norma. Hay resumen a disposición de los interesados solicitándolo al e-mail señalado en la nota de pie de página 2.

¹⁴ Hay muchas versiones de esta obra capital de la filosofía hindú. Ver, entre otras, Ramacharaka, Yogi, *Bhagavad Gita* (Buenos Aires, Kier); un excelente resumen.

notable equilibrio entre medios y fines: Mirar el futuro y luchar por construirlo según los sueños, pero sin apeteer los frutos de la acción. Si se dan, bien, si no, examinar por qué y modificar los fines y/o los medios, enfatizando en todos los casos el valor de la experiencia en sí misma y el aprendizaje que se deriva de ella. El camino y lo que en él se aprende es el fin, el destino, el medio. Gandhi, seguidor del sendero del Karma Yoga, afirmaba: "*Esfuerzo completo, victoria completa*".

Coincidentes con esta orientación está el aprender a reconocer las oportunidades de crecimientos que nos ofrece la vida. Cuando nos sentimos emocionalmente inseguros, nos enfermamos, perdamos un trabajo o una relación comience a volverse inestable, detengámonos, y busquemos las lecciones que puedan estar presentes en esos hechos, en lugar de lamentarnos por no haber logrado lo que queríamos. En esta dirección puede estar un cántico de guerra de la etnia suahili: "*Sólo la lucha le da sentido a la vida, la victoria o la derrota está en manos de los dioses ;Celebremos la lucha!*"

Recorrer caminos con corazón

Esta opción está relacionada con el SER, buscando en cada experiencia existencial expresar todas las posibilidades que existan dentro de nosotros mismos. En esta orientación, el hacer y el tener estarían supeditados al ser. La vida se miraría como una especie de arte mayor, como bailar, cantar, pintar... fines en sí mismos.

Un camino que tiene corazón, según Carlos Castaneda¹⁵, es aquel cuyo recorrido es placentero en sí mismo, aunque no conduzca a ninguna parte.

Cualquier sendero que escojamos es un camino entre cantidades de caminos. En todos aprendemos, pero si sentimos que no debemos seguirlo porque sus beneficios son inferiores a sus costos, debemos abandonarlo.

¹⁵ Prestigioso escritor peruano, ubicado normalmente por los estudiosos en el campo del chamanismo. Hay disponible, solicitándolo al e-mail señalado en la nota de pie de página 2, un extracto de las siguientes obras: *Las enseñanzas de Don Juan* (1974), México, Fondo de Cultura Económica; *Una realidad aparte* (1974), México, Fondo de Cultura Económica; *Viaje a Ixtlan* (1975), México, Fondo de Cultura Económica; *Relatos de Poder* (1976), México, Fondo de Cultura Económica; *El don del águila* (1982), México, Diana; *El segundo anillo de poder* (1987), Emecé, Editores; *El fuego interior* (1986), México, Everest.

Miremos cada camino con cuidado, probémoslos tantas veces como consideremos necesario. Luego hagámonos una pregunta: ¿Tiene corazón este camino? Si la respuesta es no, escojamos otro. Si tiene corazón, el camino es bueno y nos hará gozoso el viaje; si no lo tiene, generará infelicidad.

Todo lo anterior contraría la idea tan difundida que lo que hace meritorio un camino es el esfuerzo. Lo cierto es que hasta en el campo administrativo, como lo señala Peter Drucker en su clásico libro, *El ejecutivo eficaz*,¹⁶ lo más conveniente es construir sobre fortalezas, las propias y las de los demás; no sobre debilidades. Para ello debemos usar nuestra ventaja comparativa, es decir, aquello que hacemos bien en forma natural... lo que se nos da.

Cuando recorremos caminos con corazón, fluimos. Una persona que fluye, según Mihaly Csikszentmihalyi¹⁷, está completamente centrada en la acción, no en los resultados de la misma, y en esos momentos desaparece la consciencia de sí. La sensación de tiempo se distorsiona, y las horas se convierten en minutos. Cuando en una actividad fluimos, funcionamos a plenitud de cuerpo y mente.

La decisión de seguir un camino laboral debe responder a nuestra vocación; es decir, a que en él expresemos nuestro ser, empleando nuestras fortalezas, haciendo lo que nos es natural hacer. La vocación y el desafío que nos haga emplearnos a fondo parecen ser indispensables para convertir la tarea en un fin en sí mismo y fluir con ella. Cuando esto pasa, las sensaciones que experimentamos en el trabajo no son diferentes a las que sentimos cuando nos estamos divirtiendo. La separación entre trabajo y tiempo libre se difumina. Hacemos las cosas porque nos proporcionan una satisfacción intrínseca, inmanente a la actividad misma, no para conseguir un propósito externo, pues realizarla conlleva su propia recompensa. La investigación de F. Herzberg, una de las más amplias que se han hecho en el campo de la motivación hacia el trabajo, valida lo anterior.¹⁸

¹⁶ DRUCKER, Peter (1996); *El ejecutivo eficaz*, 14ª reimpresión, Argentina, Sudamericana.

¹⁷ CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly (1998): *Aprender a fluir*, Barcelona, Kairós. Hay resumen disponible a solicitud de los interesados pidiéndolo al e-mail señalado en la nota de pie de página 2.

¹⁸ Ver MERLANO, Alberto (1996): "Motivación y Productividad", publicado como capítulo del libro *Gerencia Social: una alternativa para el desarrollo humano*, editado por la Universidad de Antioquia. Disponible a solicitud del interesado pidiéndolo al e-mail señalado en la nota de pie de página 2.

Es propio de nuestra naturaleza humana hacer que los sueños se conviertan en realidad. Esto podemos lograrlo poniendo el mínimo de obstáculos, ojalá ninguno, a las fuerzas naturales que fluyen dentro de nosotros. Esto equivale al “wu wei” del taoísmo, consistente en lograr el mejor resultado a través de la comprensión de la naturaleza de aquello que deseamos intervenir, haciéndolo con el mínimo de perturbación de su esencia. *Que el TAO fluya a través de uno hasta que la vida se convierta en una danza.*

El fluir se da cuando nuestros actos brotan del amor, de allí la recomendación de recorrer caminos con corazón.

Para Carlos Castaneda, no es difícil saber si un camino tiene corazón o no. El problema es que no nos hacemos la pregunta y cuando por fin nos percatamos de que no tiene corazón, el camino ya está a punto de matarnos. En esas circunstancias, dice Castaneda, muy pocos seres humanos examinarán críticamente lo que los motivó a recorrerlo y sólo excepcionalmente decidirán algunos dejar de transitarlo.

Un subproducto adicional de esta práctica es que cuando comenzamos a fluir con la propia corriente existencial, la vida parece dejar de oponérsenos, porque vivimos en armonía con la forma en que nos expresamos a través de ella.

Respondamos estas dos preguntas:

- *¿Qué haríamos si no necesitáramos trabajar para vivir? y*
- *¿Cuál es, desde ese camino, la mejor manera de servir a los demás?*

Ellas nos indicarán qué caminos laborales tienen corazón para nosotros. Al contestarla, eliminemos cualquier restricción, como la económica, a fin de no limitar la calidad de las respuestas. El tema de dinero debemos tratarlo después de definir el camino, viendo cómo podemos lograr los medios que necesitamos para vivir según queramos, sin abandonar el sendero que hayamos elegido.

Cuando expresamos en el trabajo nuestra vocación y aptitudes, poniendo lo que hacemos al servicio de los demás, experimentamos la sensación de estar recorriendo un camino con corazón, fluyendo con él.

ACEPTAR... Y DEJAR IR

Aceptar... y dejar ir significa dejar de pelear con la vida, aceptando a las personas, las situaciones, las circunstancias y los hechos tal como se den, incluidas decisiones y acciones del pasado, lo “malo” y lo “bueno”. También significa no culpar a nadie ni a nada, ni siquiera a nosotros mismos, de la situación negativa que en un momento dado podamos estar viviendo. Esto estimula la capacidad de dar una respuesta creativa a la vida, tal como es, en el aquí y en el ahora. Implica saber renunciar no aferrándonos a aquello que la razón nos dice es, en nuestras circunstancias, imposible o muy costoso de lograr.

Aceptar... y dejar ir es liberarse del pasado, dejarlo atrás, con objeto de poder comenzar a experimentar la vida tal como es en presente, empezando, entre otras cosas, a aceptarnos como somos, con todo lo que consideramos nuestras imperfecciones.

No es sencillo. ¿Cómo saber cuando es bueno luchar y cuándo aceptar y dejar ir? Una conocida oración, la de los Agentes de Cambio, nos puede ayudar a decidir. En ella se pide a Dios fortaleza para aceptar lo que al cambio se resista, aceptación de lo inmodificable y sabiduría para reconocer la diferencia. Cooperemos con lo inevitable, ayudando a que sea lo que ha de ser. Al cerrarnos al cambio no podemos permanecer abiertos a la vida. El deseo de controlar el cambio es nuestro gran obstáculo hacia la sabiduría.

Dejemos que la gente sea como es y viva la vida a su manera. No tratemos de hacer a los demás copias de nosotros mismos; basta con el original.

Una de las nobles verdades de Buda, tal vez la más conocida, es que el deseo, es decir, las expectativas, son la causa del sufrimiento. La segunda dice que la forma de extinguir el sufrimiento es eliminando el deseo. Cuando dejamos de esperar que las cosas sean distintas a lo que son, comenzamos a transitar el sendero de la paz interior. Si dejamos de luchar y de resistirnos a lo inevitable, viviremos plenamente el presente, permaneciendo abiertos a todas las opciones sin aferrarnos rígidamente a ninguna de ellas.

Sólo podemos dejar ir aquello que hemos bendecido. Al respecto podía ser útil recordar el hermoso pensamiento expresado por el poeta brasileiro Ma-

chado de Assis: *"La noche pasada, cuando tumbado dormía, soñé que una colmena moraba en mi corazón y que las abejas doradas hacían blancos panales y miel dulce de todos mis naufragios"*.

Siempre que enfrentemos cualquier evento recordemos: Este momento es como debe ser. Esto es así porque en la vida no parece haber premios ni castigos decretados por una entidad externa a nosotros mismos, sólo consecuencias de nuestros propios actos. Busquemos explicaciones más que culpas, tratando de aprender de todo lo que nos pase, renunciando incluso a entender, si no nos es posible explicarnos por qué algo sucedió como sucedió. Para todo lo que nos pase hay razones que, bien aprovechadas, trabajan en favor de nuestra autorrealización. En cada problema hay un principio de oportunidad, que nos permite transformar cualquier circunstancia adversa en algo positivo.

No hay nada que no se pueda aceptar, incluso la propia falta de aceptación.

EPÍLOGO

A medida que avanzamos con estas prácticas evolucionamos hacia una mayor madurez y nos sentimos más tranquilos frente a nosotros mismos y a los demás, más sanos mental y hasta físicamente. Podemos desprendernos de nuestros senti-pensamientos y verlos desde afuera, cesando nuestra identificación con ellos. Adquirimos también un gran poder de autotransformación, porque al desidentificarnos de nuestros senti-pensamientos, los podemos manejar en forma más consciente.

En el nivel YOICO nos damos cuenta de la unidad del género humano pues, más allá de grupos de pertenencia y de distintas formas de senti-pensar, somos capaces de percibir toda forma de vida autoconsciente como nuestro hermano. Comenzamos en ese momento a abrirnos al siguiente nivel: la consciencia cósmica, percatándonos de nuestra unidad con todo lo que aparentemente está por fuera de nosotros porque forma parte de nosotros. De esta consciencia cósmica surge el amor y la compasión por todo lo que existe. Nos damos cuenta entonces, a nivel no sólo intelectual sino emocional, de que todo está interrelacionado con todo. Nuestro pensamiento se vuelve sistémico de forma natural y nuestro amor se extiende sin fronteras a todos los seres.

Tener empatía es sentir como propio el dolor de los demás. De ahí la necesidad de hacer algo para calmar su sufrimiento: Si ellos sufren, también yo sufro, si su sufrimiento se calma, también el mío lo hará. No tenemos que hacer grandes cosas para ayudar, sino, más bien, encontrar quiénes somos, y servir a los demás en el escenario y en las circunstancias que la vida nos haya colocado. Estar allí puede ser suficiente.

Desarrollar la capacidad de ocupar la posición del Testigo, o Yo que observa, es la forma más rápida de aprender a ser consciente. Esta es una meta muy alta para el actual estado evolutivo de la humanidad, de modo que es útil recordar las palabras de Einstein, citado por Joan Borysenko: *"Nadie puede lograr el objetivo del propio desarrollo a cabalidad pero el esfuerzo por alcanzarlo es, en sí mismo, una parte de la liberación y un fundamento de la seguridad interior."*

Insistamos en realizar las cinco prácticas incluidas en este trabajo. Ensayémoslas aun cuando resulten difíciles y pensemos que no nos están funcionando.

Fui durante doce años continuos vicepresidente administrativo de la Empresa Colombiana de Petróleo, y tuve a mi cargo la gestión humana de la organización. Al fin de ellos arraigaba en mí la convicción de que la empresa lo que necesitaba fundamentalmente eran buenos seres humanos. Hoy, en términos de la psicología transpersonal, podemos definir lo que ello significa y también cómo medirlo. Nuestra esperanza de tener organizaciones más conscientemente centradas en el bienestar de la sociedad, exige que trabajemos por seleccionar y propiciar el desarrollo de personas capaces de lograr fines empresariales dentro de las restricciones que impone nuestra propia humanidad. En un mundo de organizaciones como el de hoy, el desarrollo se produce fundamentalmente en las empresas, a ellas dedicamos la mayor parte de nuestra vida. Todo lo que hagamos por aprovechar las experiencias que se viven a través de ellas, para crecer como individuos y miembros del género humano, es un esfuerzo que bien vale la pena hacer.

Nadie da lo que no tiene. Si no nos tomamos en serio la tarea de propiciar nuestro propio proceso evolutivo, no podremos promover en forma inteligente la evolución de las organizaciones de las que formamos parte. Trabajar en la dirección de nuestro propio crecimiento es una obligación esencial si desea-

mos tener un sistema social y económico que haga cada vez más del hombre el centro consciente de sus actividades.

Espero que este trabajo contribuya en algo a lograr este propósito.¹⁹

BIBLIOGRAFÍA

- BORYSENKO, Joan (1988): *Cómo alcanzar el bienestar físico y emocional mediante el poder de la mente*, Bogotá, Norma.
- CASTANEDA, Carlos (1974): *Las enseñanzas de Don Juan*, México, Fondo de Cultura Económica.
- (1974): *Una realidad aparte*, México, Fondo de Cultura Económica.
- (1975): *Viaje a Ixtlan*, México, Fondo de Cultura Económica.
- (1976): *Relatos de Poder*, México, Fondo de Cultura Económica.
- (1982): *El don del águila*, México, Diana.
- (1987): *El segundo anillo de poder*, Emecé Editores.
- (1986): *El fuego interior*, México, Everest.
- CHODRON, Pema (1998): *Cuando todos se derrumba*, Madrid, Gaia Ediciones.
- (1998): *La sabiduría de la no evasión*, Barcelona, Ediciones ONIRO.
- DEEPAK, Chopra (1995): *Las siete leyes espirituales del éxito*, Bogotá, Norma.
- (1996): *El sendero del mago*, Bogotá, Norma.
- DESJARDINES, Arnold (1990): *La meditación*, Barcelona, Kairós.
- DRUCKER, Peter (1996): *El ejecutivo eficaz*, 14ª reimpresión, Argentina, Sudamericana.
- ELLWOOD, Robert (1989): *En busca de la mente serena*, Barcelona, Kairós.
- GOLEMAN, Daniel (1986): *Los caminos de la meditación*, Barcelona, Kairós.
- HESSE, Hermann (1987): *Siddhartha*, Bogotá, Oveja Negra.
- KEN, Wilber (1999): *Breve Historia de todas las cosas*, Barcelona, Kairós.
- (1999) *Diario*, Barcelona, Kairós.
- LESHAN, Lawrence (1986): *Cómo meditar – Guía para el descubrimiento de sí mismo*, Barcelona, Kairós.
- MERLANO, Alberto (1996): “Motivación y Productividad”, publicado como capítulo del libro *Gerencia Social: una alternativa para el desarrollo humano*, editado por la Universidad de Antioquia.

¹⁹ Además de las señaladas en las notas de pie de página recomiendo las siguientes libros por tener una orientación similar al de esta monografía: CHÓDRÓN, Pema (1998): *Cuando todos se derrumba*, Madrid, Gaia Ediciones, y (1998): *La sabiduría de la no evasión*, Barcelona Ediciones ONIRO; HESSE, Hermann (1987): *Siddhartha*, Bogotá, Oveja Negra; PUCHE, José Daniel (2002): *Desarrolle su inteligencia espiritual con PNL*, Bogotá, Intermedio Editores; SILBEY, Uma (1994): *Vivir espiritualmente*, California, Ediciones Robinbook.

- MELLO, Anthony (1979): *Sadhana un camino de oración*, Santander (España), Salterrae.
- MORIN, Edgar (1996): *Introducción al pensamiento complejo*, Barcelona, Gedisa.
- PUCHA, José Daniel (2002): *Desarrolle su inteligencia espiritual con PNL*, Bogotá, Intermedio Editores.
- RAMACHRAKA, Yogi, *Bhagavad Gita*, Buenos Aires, Kier.
- ROGERS, Carl (1972): *El proceso de convertirse en persona*, Argentina, Paidós.
- SILBEY, Uma (1994): *Vivir espiritualmente*, California, Ediciones Robinbook.