

CULTURA y LIDERAZGO

1) Cultura = fundamental para la vida humana.

Sin cultura caemos en la inhumanidad y la despersonalización.
(banalidad, brutalidad, superficialidad, trivialidad)

2) Algo básico y fundamental para el Liderazgo

El Líder es una persona culta (cultivada, bien formada)
Tres coordenadas del Liderazgo: **Madurez, Cultura y Trabajo**
“*Every leader must be a reader*” (Harry Truman)
Muy importante: qué leer y cómo leer.

Importancia de la Cultura: **invertir (en ti misma)** → Trabajarse, cultivarse, ararse, sembrarse (para “estar sembrada”), mejorarse, formarse (más que informarse)

3) **Cultura en sentido integral** = camino de perfección → Escuela de SER

Vida / salud
Humanidad
Armonía

Hacer posible y establecer la paz y unidad entre Hombre, Naturaleza y Dios
Cultura del Cuerpo, el Alma y el Espíritu.

Función y Misión de la Cultura: **convertir el Caos en Cosmos**. Dar Orden y Unidad a la vida (mi vida, la vida de la sociedad).

Dar forma a tu persona y tu vida → hacer de ella una obra de arte (arte de vivir).

4) **Kultur (K) y Zivilization (Z)**

Z = medios y recursos técnicos (para defender y mejora la vida material)

K = instrumentos para la formación interior de la persona.

Actualmente → predominio total de Z sobre K (eclipse; en extinción).

Peligro: el **bárbaro civilizado**.

Problema muy frecuente: desequilibrio entre	Formación profesional (Tecnidades)
	Formación personal (Humanidades)

5) ¿Cultura = Saber?

Persona culta = la que sabe mucho (?) → No: si es un sabiondo
simple erudito (acumula saberes, sin plasmarse en su vida)
quizá de forma desordenada y mal digerida (quizá libresca)

Sí: si el “saber” incluye los más importantes saberes.
Saber vivir (y morir), saber convivir.
Saber pensar bien.
Saber encauzar las emociones.
Saber escuchar y hablar
Saber comportarse.
Saber relacionarse y comunicarse.

6) Relación entre Cultura y Liderazgo

Kultur = **Cosmos de Valores** → Verdad, Bien y Belleza
Un orden cosmizador, valorizado y valorizador
Excelencia, Calidad (lo cualitativo > lo cuantitativo)

Misión del Líder = realizar y plasmar Valores
Implantar en la vida (su vida) los más altos valores
Importancia del Autoliderazgo (*Self-leadership*)

El ser humano = el Rey o Líder de la Creación. Creado a imagen de Dios.
Dios = el Tao = el Líder Universal y Supremo. Tao = la Lideresa (*die Führerin*).
El Valor Supremo (*Il sommo Valore* ← Dante)
El Ser y el Sentido [que da ser y sentido a todo]

La Cultura = Escuela y Arte de ser.

El Líder ante todo tiene que SER → lo más importante no es lo que tiene o hace (dice, piensa, siente), sino lo que él (o ella) es.

La Cultura le ayuda a descubrirlo y realizarlo.

7) Ser humano = sistema orgánico de energía [física, anímica y espiritual]

Energía en comunicación [en diálogo] → somos entes emisores y receptores
En el Líder esa energía está bien encauzada (sistema bien articulado): se manifiesta de manera potente, positiva y atractiva.
La Cultura hace posible que la energía personal esté bien canalizada: no se desborde, no se desperdicie ni llegue a crear problemas (disfunciones: trombos o cortocircuitos).
Permite que mi Antena (emisora y receptora) funcione bien.

BENEFICIOS de la CULTURA

- 1) Da **calidad**, firmeza, altura, hondura y densidad a la Vida.
- 2) Nos **ilumina** → arroja luz sobre nuestra vida → La vemos mejor, con más claridad y objetividad.
Nos da una nueva y más alta perspectiva.
- 3) Nos abre el camino de la **Libertad** y la **Felicidad**.
Nos hace libres y felices (en medio de las dificultades de la vida).
No ser manipulados → que no nos tomen el pelo: no nos den gato por liebre, ni nos laven el cerebro.
↓
Un individuo (o grupo) será más fácilmente manipulable (masificable y teledirigible) cuanto más bajo sea su nivel cultural. → Hombre-masa.
Incultura (ignorancia) = **esclavitud**, servidumbre (innoble), opresión, zafiedad, grosería, frivolidad. **Tiranía del ego**.
- 4) Nos permite **conocer, dominar y transformar** la realidad

Empezando por la propia realidad personal → Conocernos a nosotros mismos. Conocer el mundo en que vivimos
Vemos aspectos que al inculto pasan desapercibidos.
- 5) Nos **construye, nos eleva** y nos **enriquece**.

Nos abre y ensancha → abre nuestra mente / dilata el alma
Amplía nuestro horizonte
Nos forja y temple → forja nuestro carácter
Nos da la verdadera grandeza. Nos llena de bienes y bondades
- 6) Nos **hace mejores**.

Nos depura y centra. Afianza, depura y acrisola nuestro ser.
Nos hace SER de verdad: por encima del Hacer y el Tener).
Nos da fuerzas → ánimo, valor, moral de victoria y superación
Nos permite encauzar bien nuestras energías. Nos da paz y armonía
Hace que aflore nuestro mejor Yo = el **Líder interno** [Vencer al Ego]
Nos ayuda a superar la propia mediocridad [= inferioridad, vulgaridad, banalidad]
Hace que tengamos mejores relaciones [con todo y con todos].
(y no pseudo-relaciones)
- 7) Poner **cada cosa en su sitio**

Saber dar a las cosas la importancia que realmente tienen
[en la escala de valores → la recta Jerarquía]
Saber establecer prioridades (de forma correcta).

8) Acceder a los **placeres superiores** [más elevados].

Ir descubriendo continuamente nuevos placeres (intereses) y de nivel cada vez más alto.
Cosas fascinantes → que despiertan nuestra ilusión y entusiasmo.

9) Saber **dirigir** y controlar **nuestra vida**.

No ser víctimas de las emociones / los sucesos / los hechos
Que las circunstancias no nos dominen (tiranicen y opriman)

Hacer frente a las dificultades [sinsabores / problemas]
Las **fuerzas hostiles** (externas e internas)
Y también responder a los retos y oportunidades que la vida ofrece.

10) **Nos da Poder** → Poder del bueno = Poder y Autoridad.

Poder para dirigir nuestra vida
Poder de iluminar, conducir y enriquecer la realidad [= recrearla]
Poder para ayudar al prójimo. [“Salvar las apariencias”]

11) Despierta y afina **la Visión** → La cualidad más importante del Líder
[ver > pensar]

Vemos cosas que otros no ven [o no quieren ver]
Vemos más lejos → de forma creativa (ilusionada y amorosa)
Vemos las cosas de manera diferente → con altura de miras
Visión global y panorámica: ganamos en perspectiva.
Vemos relaciones y conexiones [insospechadas]



Descubrimos la conexión que existe entre cosas que aparentemente no tienen nada que ver.

CULTURA FÍSICA [Corporal]

Formación y educación de nuestro cuerpo: base de nuestro edificio personal

Ejercicio = Deporte, Danza, Caminar Descanso = Relajación
Alimentación = nutrir bien el organismo, de forma sana y con placer.
Higiene → Limpieza, Cosmética, Disciplina, Orden, Método (vida metódica)
Respiración = respirar bien, con serenidad, lentitud y profundidad.
Postura del cuerpo: ser consciente de nuestra postura en todo instante.
Indumentaria: valor simbólico de las prendas de vestir y ornamentos.
Contacto con la Naturaleza (aire, luz, agua, colores, etc.)

CULTURA ANÍMICA [de la Psique, la Mente]

El alma o la mente en su doble dimensión intelectual y emotiva.

Cultivar las tres potencias del alma: **Memoria, Inteligencia y Voluntad**
(incluyendo en la voluntad → la sensibilidad)

La parte racional y la irracional.

Elementos que la Cultura nos ofrece para conseguirlo:

El Saber → saberes (cultura general)
Lengua / Lenguaje (hablado y escrito) → Importancia de la Palabra
Lectura y Conversación
Idiomas (cada idioma es un mundo y una cultura)
Moral / Ética (*mores, mœurs*) → Urbanidad, Cortesía
Buenas maneras (modales)
Hábitos y Actitudes / Juego (saber perder y ganar)
Historia → quién somos (de dónde venimos)
Literatura → **Poesía**, Teatro, Novela (histórica), Biografías.
Filosofía = Pensamiento (nos ayuda a ver y entender la realidad)
Psicología = conocer cómo funciona el mundo anímico.
Arte → da forma al alma (la hace bella: le infunde y transmite su belleza)
Música → da ritmo y armonía al alma. / Danza y Canto.
Contacto con la Naturaleza (leer en el Libro del Cosmos)
Erotismo → Eros = Amor (sexualidad) → la parte irracional (infra-racional)
Higiene mental [iluminada por lo racional y lo supra-racional]

La cultura anímica funciona de manera semejante a la cultura física (corporal). La Mente (Psique, Alma) hay que alimentarla (nutrirla), limpiarla, disciplinarla. Necesita ejercicio, orden y disciplina (Ascesis), higiene, descanso, curación, cuidados. Hay que ventilarla, abrir sus ventanas, para que entren el aire y la luz.

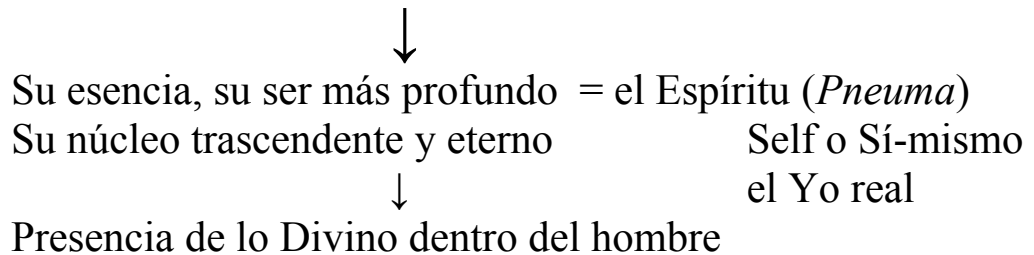
CULTURA ESPIRITUAL

Abarca mucho más de lo que suele entenderse por “Religión” (o incluso con el término “Espiritualidad”).

Cultura sagrada / Cosmovisión sacra = cuerpo (cosmos) de principios, verdades, normas, medios y recursos (ayudas), **de origen no-humano (trascendente)**, para orientar la vida humana y hacer que consiga alcanzar su fin último.

Lo que significa lograr la realización plena de la persona, la conquista de su libertad y felicidad verdadera

Finalidad = cultivar la realidad espiritual del hombre



Espíritu = Líder interno → ahí radica el Poder dirigente, creativo, curativo y sanador, unificador, liberador y transformador.

Elementos que integran la Cultura espiritual:

- a) Sabiduría universal = Tradición primordial o Filosofía Perenne
religiones, escuelas y tradiciones sagradas
- b) 3 elementos básicos en toda cultura espiritual: Rito, Mito, Símbolo.
- b) Vías de realización → Yoga, Zen, Tai-Chi, Alquimia, F. M.
caminos (*do, tao*), disciplinas (*sadhana*)
- c) 2 aspectos de la Sabiduría: **Teoría** (Saber) y **Praxis** (Práctica)

Teoría → Doctrina, Enseñanzas, Ciencia(s)

Praxis → Métodos, Técnicas, Artes, Ritos

La práctica espiritual = aplicación de la Teoría o Ciencia.

- d) **Ciencias sagradas:** Doctrina metafísica / Teología / Teosofía
Cosmología = significado sagrado del Cosmos
[Visión de la Sociedad, la Política y la Historia]
Astrología = conexión entre Hombre y Cosmos
Antropología = visión sacra del hombre
Simbología = significado de Signos y Símbolos
Mitología = estudio de los Mitos

Pneumatología = psicología de más alto nivel
Medicina sagrada
Folklore = Sabiduría (*Lore*) del pueblo *Volk*)
Tanatología = ciencia de la Muerte (*Thánatos*)
Doctrina sobre las artes (su misión y sus leyes)
Ciencia comparada de las Religiones

e) Elementos en el campo de la Práctica:

oración (plegaria)
meditación (contemplación)
mantras (jaculatorias, fórmulas rituales)
mudras (gestos sagrados)
celebraciones y actos litúrgicos.
introspección (indagación del Yo)
disciplina espiritual (*sadhana*)
normas morales (de comportamiento)
cultivo de las virtudes
reflexión y lectura de textos sagrados
arte sacro / artes marciales / *Ikebana* / *Cha-do*

c) 2 niveles en la Espiritualidad:

1. *Sophia* → Gnosis (*Jnana*) = Conocimiento (esotérico)
2. *Pistis* (Fe) → Devoción (*Bhakti*) = Amor, Moral, Mística
(plano exotérico)

En el Budismo: *Tariki* (salvación por el poder de Otro) = Shin
y *Jiriki* (salvación por las propias fuerzas) = Zen

Algunas piezas o joyas de la CULTURA ESPIRITUAL

[teóricas y prácticas: a título de ejemplo]

- **Dios está presente dentro de ti.** Está más cerca de ti que tu propio corazón. Descubrirlo y realizarlo es realizarte plenamente. Ese ha de ser el principal objetivo de tu vida.
- **Dios = lo Absoluto, la Realidad suprema, el Principio, el Ser** (que da el ser a todos los seres), la Fuente, la Raíz, el Fundamento, el **Principio** fundante y fundamentador, **el Padre-Madre** que sostiene y sustenta la totalidad de la vida, el Sumo Bien, lo Supremamente Real, el Todo (fuera del cual no hay nada), el Centro supremo (en torno al cual gira la Existencia universal), **el Misterio último** (base y núcleo de todos los misterios de la vida), el Dador universal, **el Sentido** (que da sentido a todas las cosas), el *Self* o Sí-mismo (el Yo supremo, eterno y omnipresente), el Uno sin segundo, el Origen y el Fin de todo.
- Dios, el Rey y Líder supremo, es **el Sol Eterno**. Sus dos atributos son la **Luz (la Sabiduría)** y el **Fuego (el Amor, la Bondad, el Bien)**. En Dios está el Arquetipo y el Manantial de toda inteligencia y todo amor que hay en el Universo. El ser humano está hecho a imagen y semejanza de Dios: tiene esas dos mismas cualidades como legado de su herencia divina. **La Budeidad, la Naturaleza Buddha, es tu verdadera naturaleza.** La Budeidad es Sabiduría (*Prajna*) y Compasión (*Karuna*) infinitas. Buddha (el Iluminado, el Despierto) = encarnación de ambas. La naturaleza profunda del ser humano es pura Bondad (oculta, asfixiada y pervertida por la ignorancia, que la hace quedar suplantada y aplastada por la maldad).
- **Los dos pilares de la vida: la luz y el calor,** la Sabiduría y el Amor, la inteligencia y el eros (la calidez que abraza, la ternura, el cariño, la pasión, el entusiasmo). Sabiduría y Amor son las dos fuerzas espirituales, invencibles, capaces de transformar la vida. las dos fuerzas que ha de cultivar y avivar una cultura sagrada. **El Amor** --al igual que la bondad y la compasión--, para ser auténtico, para actuar dentro del orden y de forma positiva, para no degenerar y caer en desviaciones aberrantes (dañinas, negativas), **tiene que estar guiado por la luz de la Sabiduría,** de la razón y la inteligencia. El **Buenismo** o Bondadismo = la bondad sin la Sabiduría o, peor aún, contra ella.
- La cuestión central y capital: **el misterio del yo, de la subjetividad,** de la identidad, de la intimidad, de la personalidad y del ser personal. El “Yo soy”, el “aquí estoy”. Gozas del ser, de la existencia, y puedes ser consciente de que eres, de que existes. No sólo existes, sino que sabes que existes. Y además puedes valorar lo que significa el ser, el existir, el vivir, el ser tú misma. ¿Por qué eres? ¿Por qué y para qué estás aquí? ¿Quién te ha llamado al ser, a la existencia y a la vida?
- **Conócete a ti misma.** El autoconocimiento es la clave de todo, el núcleo de la Sabiduría. Conocerse = conocer el Universo, conocer a Dios. “Quien se conoce a sí mismo, conoce a su Señor”. **Descubre cuál es tu verdadera realidad, tu profunda y auténtica identidad.** Encuentra, conoce y reconoce tu *Self* (*Selbst, Soi, Sé*), tu Sí o Sí-mismo (tu Yo-misma o Tú-misma, tu mismidad, tu intimidad más honda y recóndita, hasta ahora probablemente oculta y desconocida para ti). *Il faut oser être soi* (“hay que atreverse a ser uno mismo”).
- La pregunta radical: **¿Quién soy yo?** Una pregunta, la más importante, que deberías hacerte en cada instante, en cualquier momento. Por ejemplo: “¿Quién es ésta que se siente angustiada, triste o preocupada?; ¿quién está ahora ilusionada y alegre?; ¿quién es la que está haciendo esta tarea que tengo entre manos o estos planes para el futuro?; ¿quién conduce ahora el coche?; ¿a quién le gusta (o le atrae) tal o cual cosa (o persona)? Tarea fundamental: introspección, búsqueda, observación e indagación del Yo (*Adhyatma-Yoga*).

- **Busca ante todo el ser**, por encima del **hacer** y del **tener**. En el ser está la felicidad, la libertad, la paz, la autenticidad y la plenitud. Por desgracia, la sociedad actual padece como graves dolencias “**bulimia del poseer**” y “**anorexia del ser**”. Lo más importante y principal no es lo que tienes (por muy valioso que sea) ni lo que haces (por muy bueno que sea), sino lo que tú eres (y quien eres). El hacer y el tener, para resultar positivos, tienen que estar apoyados en el ser. *Operare sequitur esse*: el obrar sigue al ser; el hacer o actuar surge y deriva del ser (tu acción dependerá de cómo tú eres).
- Afirma y cultiva **el Ser por encima del Devenir**. El Devenir significa alteración y cambio incesantes, impermanencia (nada permanece ni perdura), movimiento y aceleración, agitación, conflicto, desasosiego, insatisfacción, dolor y sufrimiento. Es “**la rueda del Samsara**”: una noria o rueda de martirio y tortura que gira sin cesar **El Ser es firmeza, estabilidad**, permanencia, solidez, centralidad, verticalidad, eternidad, paz y quietud (reino del Nirvana). el Ser se manifiesta como Verdad, Bien y Belleza. Libérate del culto al Devenir que domina en la civilización moderna y en el cual suele vivir el individuo vulgar e inculto (el hombre-masa) con su existencia superficial.
- La Divinidad (el *Brahman*) es **Ser, Consciencia** (o Conocimiento) y **Beatitud** (Gozo, Felicidad): **Sat-Chit-Ánanda** (*Sat* = Ser, *Chit* = Consciencia, *Ánanda* = Beatitud). “Eso eres tú” (*Tat tvam asi*). Esa es tu realidad profunda. Esas son las tres cosas que todo ser humano ansía, porque lo reclama su esencia: ser para siempre, serlo todo, ser sin menoscabo alguno; vivir de forma plenamente consciente, sin trabas ni decaimientos, y conocerlo todo, en verdad y a fondo; ser feliz y gozar sin limitación alguna, sin sufrir alteraciones o menoscabos, de forma plena, honda y eterna.
- **Tú eres Felicidad, Dicha, Beatitud (Ánanda). La felicidad auténtica** --igual que la auténtica libertad-- **no está fuera sino dentro de ti**. No es nada que tengas que ir a buscar lejos en el espacio o en el tiempo. Es tu misma esencia. Lo único que tienes que hacer es descubrirlo, darte cuenta de ello, reconocerlo y realizarlo (realizándote espiritualmente, de manera integral).
- **Cultivar la consciencia**. Eres pura Consciencia. **Importancia del vivir consciente**. No vivir de forma inconsciente, disipada, distraída o despistada (alienada). La Consciencia es nuestra esencia sagrada y divina. Vuelve en ti, recupera el sentido. **Despierta** de tu sueño existencial. La persona sabia = “vigilante en medio de los dormidos”. **Awareness**: darse cuenta de todo (lo que pasa dentro de ti y a tu alrededor); no estar ausente; sentir que estás viva y que puedes conocerte y reconocerte.. Hacer de vez en cuando “**examen de consciencia**” (además del examen diario de conciencia).
- **Vuelve tu mirada al interior**. Deja de vivir apegada al mundo exterior, esclava de las vicisitudes externas (lo que pasa en tu entorno, para bien o para mal). **En el interior está tu verdad**, tu esencia, tu identidad profunda, tu libertad y tu felicidad, tu vocación y tu destino. Es en el interior donde resuena la llamada del Destino (de la Providencia) y donde reluce la luz de tu estrella.
- Descubre el valor de los **tres elementos básicos** de la Cultura tradicional y sagrada: **el mito, el rito y el símbolo**. Hazlos presentes en tu propia vida: capta, procura comprender y aprovechar su mensaje, sus enseñanzas, la sabiduría que encierran, su fuerza iluminadora, ordenadora y sanadora.
- Misión del ser humano: hacer de **punto entre Cielo y Tierra**, entre Dios y el Mundo (la Creación, la Naturaleza, el Universo). Función pontifical (“hacedor de puentes”), regia y sacerdotal, imperial (el *Wang*). El ser humano está en el punto medio, en el centro: centro privilegiado de influencia y poder. El ideal a alcanzar: paz y armonía entre Dios, la Humanidad y la Naturaleza. Hay una analogía y correspondencia profundas entre Hombre y Cosmos. **El ser humano es un microcosmos** (un cosmos en pequeño) y el Universo o **Cosmos es un macroanthropos** (un hombre en grande, a gran escala). Este debiera ser el principio fundamental de una ecología integral: hay una estrecha hermandad entre lo humano y lo cósmico.
- **Caridad cósmica. Compasión universal**, que incluye, abarca y abraza a todos los seres, nuestros hermanos que comparten con nosotros la existencia. Esa caridad y esa compasión tienen que empezar por una misma (o uno mismo): importancia capital de la **Autocompasión**. Trataremos al prójimo como

nos tratemos a nosotros mismos. Tomar conciencia de que somos vulnerables, débiles, falibles y limitados, necesitados de compasión y ayuda.

- **Superar la mentalidad dualista**, que separa, divide, escinde, descompone y descoyunta la realidad, creando distancias y barreras insuperables entre yo y no-yo (el otro o lo otro), lo propio y lo ajeno, lo interno y lo externo, lo material y lo espiritual, lo malo y lo bueno, lo agradable y lo desagradable, lo importante y lo insignificante, etc. Lograr la **armonía y conciliación de los contrarios**: lo divino y lo humano, la natural y lo sobrenatural, lo exterior y lo interior, la trascendencia y la immanencia, lo bueno y lo malo, lo positivo y lo negativo, lo masculino y lo femenino, lo racional y lo irracional, lo que está arriba y lo que está abajo, lo divertido y lo aburrido, lo interesante y lo anodino, el trabajo y la afición (el negocio y el ocio), acción y contemplación, esfuerzo y relajación (descanso).
- Ideal mítico y simbólico del **Andrógino**: el ser en el que se da la unidad perfecta de los polos femenino y masculino. El Modelo es la misma Divinidad. En la tradición judía **Yavéh** es representado en la figura del “**Árbol sefirótico**”, formado por tres columnas o ramas: una izquierda femenina y otra derecha masculina, con un eje central que las equilibra y armoniza. En la tradición china **el Tao**, lo Absoluto, se halla simbolizado en el círculo con dos mitades de distinto color: una mitad **yang** (masculina) y una mitad **yin** (femenina), que se abrazan e interpenetran.
- Lograr la síntesis de las dos formas fundamentales de consciencia, determinantes de nuestra actitud ante la vida: la **consciencia copa** [▼] y la **conciencia flecha** [▲]. La primera es femenina: receptiva, acogedora, amorosa, abierta hacia lo alto, dispuesta a vaciarse para ser llenada. La segunda es masculina: conquistadora, luchadora, agresiva, penetrante, con un impulso que la lleva hacia arriba.
- **Da unidad a tu persona y a tu vida**. Supera el conflicto interno, cura la escisión que desgarrar y desintegra tu mundo personal. Sigue un **camino yóguico**. Toda disciplina o camino espiritual es un yoga. **Yoga** (viene de “yugo”, yuntar, juntar o unir) = camino de unificación, disciplina que une y armoniza, yugo que integra (uniendo cuerpo y mente). Vía sacra y religiosa que religa lo que estaba escindido, separado o en conflicto.
- **Pon orden en tu vida**: un sitio para cada cosa y cada cosa en su sitio; hay un momento para cada cosa y cada cosa tiene su momento, su hora o su tiempo (para no hacerla a destiempo, de manera inoportuna e incorrecta). El orden es el clima propicio que crea unidad. El desorden lleva a la pérdida del Ser. **Respetar el justo orden de las cosas** (“el orden del ser”), la jerarquía justa y normal de los distintos aspectos o niveles de la existencia, así como el legítimo y racional orden de prioridades.
- Llevar una **vida disciplinada**. Seguir una disciplina espiritual sólidamente fundada y bien orientada. Sin disciplina no se puede conseguir nada firme en el campo de lo personal, de lo humano. Has de someter a la necesaria disciplina --una disciplina sabia, paciente pero continuada y perseverante, no rígida sino flexible y prudente-- tu mente, tus ideas y tus sentimientos y emociones, para poner orden en ellos. *Mind your mind*: cuida tu mente, donde se oculta tu mayor poder y tu más valioso tesoro.
- **Cultivar la visión**. Aprender a ver y escuchar: ver y escuchar para aprender. **Recta visión**: ver la realidad tal como es, a fondo, con ecuanimidad y de manera objetiva (no verla como quisieras o te gustaría que fuera). **Ver más que pensar**: no dedicarse a repensar, rumiar y darle vueltas a las cosas. Evitar el hiperpensamiento, el *ultracogitare*. Pensar menos y mejor (evitar el intelectualismo, el racionalismo, el mentalismo); sentir menos y mejor (evitar el sentimentalismo, el irracionalismo, el emotivismo). Mirar bien las cosas. Purificar la mirada, afinar la forma de ver y mirar.
- **Meditación**: encuentro, unión y reunión contigo misma (*with yourself*, con tu *Self*). Crearse un momento de interiorización, recogimiento y serenidad para contemplar la verdad que llevas dentro: quietud, soledad y silencio (sobre todo, en la mente); postura corporal + respiración + actitud mental. La **contemplación** es la base de la acción (la acción buena, correcta, eficaz y eficiente).
- **Atención plena**, libre y desinhibida. Permanente estado de escucha. Mente limpia, pura y abierta (sin prejuicios, bloqueos ni deformaciones) que funciona como un espejo, como una joya trasparente. Estar

presente a lo que pasa (en ti y en torno a ti). La **actitud atenta** (*mindfulness*) es el **antídoto de la actitud atolondrada y olvidadiza** (*forgetfulness*). No te olvides nunca de ti misma. No vivas como un ser amnésico, desfallecido o desmayado (pérdida del sentido). **Vuelve en ti**, sal de tu amnesia y de tu inconsciencia, que tanto te perjudican y empobrecen, y tanto te pueden dañar. **Recupera el sentido** para dar sentido, holgura y plenitud a tu vida.

- **Vivir en el presente, en el Aquí y Ahora.** Concentración plena en lo que se está haciendo en cada momento. **Estar en lo que se está.** Estar bien presente en el presente (y no ausente de él, con la mente puesta en el pasado o el futuro). Haz las cosas (las tareas, ocupaciones y diversiones) con amor, con entrega total de ti misma, con gozo y disfrute. “Si no puedes hacer lo que te gusta, procura al menos **que te guste lo que haces**” (lo que tienes que hacer o te ves obligada a realizar: trabajo, estudio, ejercicio, viajes, conversación, descanso, etc.).
- **Karma-Yoga:** Yoga de la Acción. La acción pura y recta (diestra, hábil, certera). Obrar con desapego (*Abgeschiedenheit*). Cumplimiento desinteresado del Deber: actuar sin apego a los frutos de la acción. Acción sin ego, libre de cualquier presión o pulsión egótica (**Nishkama-Karma**). Actuar de forma libre y liberadora, en el goce puro de la acción. Libérate del desvarío activista. No dejes que la acción te arrastre. No vivas esclavizada a aquello que haces (adicción al trabajo, al movimiento o al puro “hacer por hacer”).
- Vive la vida con una **actitud lúdica y deportiva:** con noble **deportividad**, sin dar demasiada importancia al perder o ganar. Conserva la “**igualdad de ánimo**” en todas las circunstancias, tanto en la victoria (el éxito) como en la derrota (el fracaso). Participa con alegría y buen ánimo en el Juego divino: el Cosmos y la Existencia son el Juego o *Lila* de Dios. No te quejes, no te lamentes.
- **Despréndete del *sense of Doership*** (la idea “yo soy la que hace o el que hace”). Dios es quien lo hace todo: es el Supremo Hacedor. Nosotros somos sus instrumentos, que utiliza o a los que recurre para seguir creando, configurando y construyendo el Universo. **Cristo: “sin mí nada podéis hacer”.** Fúndete con esa Acción divina, con ese Manantial eterno del buen hacer, con esa Fuente de la verdadera creatividad, el Origen que alimenta e inspira la auténtica originalidad.
- Libérate del espejismo y **la sombra tiránica del ego.** Descubre tu verdadero Yo, que el Ego (tu falso yo) trata de ocultarte para tenerte sometida a su poder despótico. En el ser humano hay **dos yoes:** 1) un **Yo-verdad**, Yo trascendente y eterno, el **Yo esencial**, el Yo real o Gran Yo (*Dai-Ga*); 2) un **yo-mentira**, un yo irreal, el yo pequeño y mezquino, el **yo existencial**, el yo efímero y negativo (yo egoísta, narcisista, egocéntrico, egolátrico). Hay que vencer, domar y someter a este yo ilusorio, falso y mendaz, para que emerja el Yo auténtico y real, el *Self* o Sí-mismo.
- **Aceptación:** tienes que **aceptar la realidad**, tanto la de dentro (lo que hay en ti) como la de fuera (las circunstancias que te rodean). Respeta la realidad, no te opongas a ella ni trates de negarla, no la violentes ni la tergiverses (tratando de ocultarla o camuflarla), no vivas en conflicto con ella. Actitud de sinceridad, humildad, realismo y ecuanimidad radicales. Tienes que empezar por **aceptarte a ti misma.** Te persigue o acabará cayendo sobre ti aquello que no aceptas, aquello de lo que huyes (lo que rechazas, lo que tratas de negar o eliminar de tu vida).
- Vive con una **actitud de aprendiz o principiante.** Estamos siempre aprendiendo, formándonos, cambiando para bien, para mejorar y superarnos. Quien deja de aprender, retrocede y decae, desciende en la pendiente de la vida. Lucha sin cesar contra tu propia inferioridad y mediocridad. Busca en todo momento la excelencia, la perfección, la autosuperación. Procura que todo lo que haces esté bien hecho y sea perfecto. Si quieres que los demás cambien, cambia tú. **Ser como niños:** recupera tu infancia, con su ingenuidad, su mirada limpia, su deseo de aprender, su capacidad de asombro y admiración, su sentido mágico y poético.
- Conseguir el **equilibrio entre las tres tendencias cósmicas: sátvica, rajásica y tamásica.** Con prioridad y primacía de lo sátvico, que significa luz, claridad, inteligencia, paz, alegría, armonía, tendencia centrípeta, vivir centrado, elevación, tendencia hacia lo alto (hacia el Ser, hacia el Centro,

hacia el Principio). Lo **sátvico** (= **ser**), lo **rajásico** (= **hacer**, acción, expansión, tendencia centrífuga), lo **tamásico** (= **tener**, inacción, inercia, sueño, pesantez, dormirse en los laureles o posesiones, tendencia catagógica: hacia abajo, hacia la Nada o el No-Ser).

- **La vida humana es relación, comunicación y diálogo.** Estamos en diálogo permanente con la realidad: en primer lugar con nuestra propia realidad (**Autodiálogo**). Estamos siempre hablando, emitiendo y recibiendo mensajes. La realidad nos habla, nos escucha y nos responde. Sobre todo es importante el **diálogo con la Realidad suprema**, base de toda realidad; es decir, el diálogo con Dios (oración, plegaria, invocación, meditación, recuerdo de su Presencia).

NOTA: la **finalidad del Yoga** = *harnessing the entire body-mind to the purposes of the Spirit*. (“enjaezar, adecentar o aparejar bien todo el conjunto cuerpo-mente para servir a los propósitos y fines del Espíritu”). [Ravi Ravindra]

Ortega y Gasset: “*Yo soy yo y mi circunstancia. Y no me salvo yo si no la salvo a ella*”. Mi circunstancia empieza en mi propio cuerpo, en mi alma (mis ideas, mis sentimientos y emociones), mi familia, mi patria, mi pueblo, la sociedad en la que vivo, la cultura de la que me he nutrido, el mundo que me rodea, la Humanidad, la Naturaleza, el Universo. Mi misión es salvar toda esa realidad, infundirle luz, paz y orden, para así, al irlo haciendo, salvarme a mí mismo, construirme, realizarme como persona.

Texto y notas de Antonio Medrano