

Taller

**La Violencia Interna
y la Metodología de
La No Violencia Activa**



Contribuyendo a una cultura para la Paz y la No Violencia

Campaña 50 Aniversario 1969 - 2019

www.meditarosario.net  /Medita Rosario

Promueve



3 de Febrero 1173 | www.silo.net | www.elmensajedesilo.net

Hacemos este taller en el marco de la campaña MEDITA ROSARIO y como cierre de la semana de la No Violencia. Vamos a abordar este tema de la violencia y cómo superarla desde la meditación de estos temas. Silo dice en su intervención pública de 1969: *“Únicamente puedes acabar con la violencia en ti y en los demás y en el mundo que te rodea, por la fe interna y la meditación interna”*.

Veamos entonces a qué llamamos meditar.

1. QUE ES MEDITAR?

- Hay una meditación que es la más común. Cuando tengo un problema o un tema (al que llamamos objeto), y no me preocupo por la fijeza de ese objeto y lo dejo que fluctúe en mi conciencia sin que se escape, lo dejo que cambie, que se modifique en sus características, pero mantengo todo esto unido en la conciencia. Por ejemplo: si quiero meditar sobre un problema, veo el problema desde distintos puntos de vista, intento distintas soluciones, comparo las soluciones, etc., etc. Pero nunca me salgo de la pregunta por el problema en cuestión. He fijado el tema y, dentro de ciertos parámetros, hago mis movimientos, buscando la solución a ese problema. ¿Que tengo fijo y que tengo móvil?. Tengo fijo el objetivo que quiero lograr, que es resolver ese problema, y tengo móvil una cantidad de procedimientos que uso para ver el problema desde distintos ángulos. Es una forma conocida por la generalidad, así, más o menos uno procede al tratar de resolver un problema. Esa es una forma de meditación conocida.

- Hay una Meditación Dinámica, que se llama así porque de ningún modo esta fijo el problema y la solución del mismo, sino que él está móvil y las asociaciones también están móviles. Nosotros la trabajamos esta forma de meditación con las Experiencias Guiadas¹

- La Meditación con el silencio en el cual siempre hay un apoyo. El yoga trabaja con ese tipo de meditación, el budismo, ellos se apoyan en la respiración. Es cuando largamos una pregunta y la soltamos al silencio interno. Nosotros nos apoyamos para esto en el guía interno. Es comúnmente usada sin tanta conciencia de ello, cuando decimos “lo voy a meditar con la almohada”.

- Por último, la meditación que sugiere el libro del Mensaje de Silo, en el capítulo I cuando dice **“Medita cuidadosamente y en humilde búsqueda”**.

Ahí se está hablando de otras implicancias no tan frías, no tan técnicas como las que hemos hablado, sino que habla de una disposición interna particular para meditar. Es una disposición que trabaja con la eliminación de determinadas creencias, es una disposición sin prejuicios, no sólo sobre las cosas sino sobre uno mismo.

Es como si para hacer un trabajo muy cuidadoso, como si para hacer un trabajo de laboratorio, tuviera que bañarme antes y crear las condiciones de orden para que las cosas fueran bien. Entonces la atención no está puesta sobre el objeto en el que voy a meditar, en la técnica que voy a usar. No está puesta en ese objeto a ver si yo lo entiendo, sino que está puesta en la disposición con la cual yo voy a ir hacia ese objeto.

Tengo el escrito y no me dicen que estudie el escrito, sino que me dicen que me ponga en cierta postura frente al escrito. “con cuidado y en humilde búsqueda”, tratando de ponerse en la meditación en un estado previo.

Esta forma de meditación implica unas condiciones previas del que medita, se preocupa por el estado en que se encuentra la persona que hace la meditación.

Así trabajaremos hoy, tratando de ponernos en un estado propicio para meditar sobre el tema de la violencia.

¹ Obras completas Vol. 1. www.silo.net

5. OBJETIVO DEL TALLER

Tomar contacto con el tema de la violencia a través de la meditación, la reflexión y el intercambio. Intentaremos dar información y herramientas que sirvan para aplicar en la vida cotidiana que nos ayude a reforzar una dirección no violenta.

1. Introducción al tema de la violencia

Veamos como experimentamos la violencia nosotros.

a. Relajación y Meditación

Me siento cómodamente y relajo mi musculatura externa, buscando disolver toda tensión localizada o generalizada... sigo con el interior del cuerpo, dejándome ir hacia la tibieza de las sensaciones y aflojando todo tipo de tensiones... desde mi garganta hasta la base del tronco, pasando por todos mis organos... luego, relajo progresivamente mi cabeza, desde lo mas externo hasta lo mas interno... repetidas veces....

Observá qué sentimientos, situaciones y acciones te surgen cuando escuchás la palabra VIOLENCIA?

b. Rescatar lo que surgió en tu interior y tomá nota.

2. Intercambio en grupos de 3-4 personas

Intercambio en grupo sobre los sentimientos, situaciones e impulsos surgidos.

3. Intercambio conjunto. (ver anexo punto 1)

Ordenamos los tipos de violencia que surgieron.

Conversamos sobre la “naturalización” de algunos tipos de violencia, las que consideramos “normales” y están incorporadas como conductas cotidianas.

Tratamos de diferenciar la violencia interna de la externa, y la violencia recibida de la ejercida.

Descanso

4. Introducción a la Metodología de Acción “LA NO VIOLENCIA ACTIVA” (ver anexo punto 2)

Esta metodología implica el rechazo a toda forma de violencia y una acción coherente con tal rechazo, o sea que requiere de un trabajo de cambio intencional simultáneo en el campo personal, y social.

Esta metodología de acción es una fuerza capaz de modificar la dirección violenta e inhumana de los acontecimientos actuales, y promueve una nueva actitud interna y externa frente a la vida.

¿Cuáles son los parámetros precisos que definen esta metodología de acción en relación a la conducta personal y social?

1. Un trato personal basado en la Regla de Oro que dice “Trata a los demás como quisieras ser tratado”
2. Una conducta interna y externa basada en la coherencia: actúo sobre la base de que aquello que pienso y siento, es lo mejor para mi vida y la vida de aquellos que me rodean. Decimos que nuestra vida tiene coherencia cuando pensamos, sentimos y actuamos en la misma dirección.
3. La resistencia justa a todos los tipos de violencia que se expresan a mi alrededor: La rechazo, la denuncio públicamente, y hago vacío.

Encontramos referencia a esta metodología en numerosos materiales como la Intervención Pública de Silo en el 2004², y sus antecedentes históricos en dos grandes luchadores contra la discriminación y la injusticia: Mahatma Gandhi y Martin Luther King.

² Anexo punto 2. Alocución completa en www.silo.net

5. Trabajo individual

Reflexión sobre los temas de esta metodología pero en relación a nuestra vida. Tomamos nota.

1. Sobre el trato a los demás:

- a. ¿Cómo considero que trato a los demás?
- b. ¿Cómo me gusta que me traten?
- c. ¿Qué tipo de trato exijo de los demás?
- d. ¿Estoy dispuesto a dar a otros, el mismo trato que quiero para mí, aunque crea que no se lo merecen?

2. Sobre la coherencia:

- a. Repasemos las situaciones cotidianas que vivimos y anotemos en que situaciones logramos pensar, sentir y actuar en la misma dirección, y en cuales no. Y porque?
- b. ¿Qué sentimos en cada caso: situaciones de coherencia y situaciones de incoherencia?

3. Sobre la resistencia justa a toda forma de violencia:

- a. Cuando me encuentro frente a algunas situaciones de violencia ¿cómo respondo? Adhiero? La rechazo? Me bloqueo? La denuncio públicamente? Le hago vacío? Soy indiferente?
- b. Que siento cuando doy esas respuestas?
- c. Me veo coherente?

6. Intercambio en grupos de 3-4

Intercambiamos sobre las dificultades encontradas y las comprensiones.

7. Intercambio grupal

Comentarios generales sobre el trabajo realizado

Descanso

8. Cómo podemos avanzar en la dirección que propone esta Metodología?

(Anexo punto 3)

El Mensaje de Silo propone 17 temas de meditación en el Camino, al final del libro, que se refieren al logro de la coherencia en el pensar, el sentir y el hacer. Este Camino se sigue para avanzar hacia la coherencia, hacia la unidad de la vida, y para evitar la contradicción, la desintegración de la vida. Estos temas se pueden reflexionar y meditar en el orden que están planteados, o por necesidad tomando una frase, por ejemplo hoy al final del día vamos a meditar sobre la frase del camino que dice “Aprende a resistir la violencia que hay en ti y fuera de ti”.

Por otra parte, en el capítulo XIII del libro tenemos “Los Principios”. Dentro de eso principios está el que trabajamos “Trata a los demás como quisieras ser tratado”. Los principios nos ayudan a elegir la actitud y la acción mas adecuada ante las distintas situaciones que la vida nos presenta, a fin de ir mejorando personalmente, mejorando nuestras relaciones cotidianas, y construyendo un mundo acorde con nuestras aspiraciones más sentidas.

Todo esto requiere de tomar una decisión de cambio o de reforzar mi camino hacia la unidad y la coherencia para transformar mi vida hacia la no violencia activa. Este es “un camino” de aprendizaje intencional y requiere de aplicación de trabajo, meditación sobre estos temas y una dirección. Pero como todo aprendizaje es un proceso.

9. El pedido como práctica diaria de meditación y dirección de nuestras acciones

a. Contexto

Esta es una práctica diaria muy simple y breve que puede ayudarnos mucho si decidimos iniciar ese aprendizaje intencional. Para nosotros el Pedido es una actitud transformadora y un procedimiento con el que podemos clarificar nuestras necesidades y concentrar la energía en la consecución de nuestras aspiraciones. Mis necesidades y aspiraciones incluye a mis seres queridos y todo lo que para mí es importante.

El Pedido implica dos momentos, uno en el que meditamos sobre lo que necesitamos realmente y el otro donde solicitamos su cumplimiento.

b. Lectura de “El Pedido”

El procedimiento del Pedido tiene que ver con concentrar este deseo en nuestros corazones. Allí está la energía, producida por los sentimientos fuertes que están entretejidos íntimamente con nuestras necesidades reales y que es capaz de impulsar su cumplimiento. En nuestros corazones es donde encontramos la Fuerza capaz de satisfacer nuestras reales necesidades.

¿Cómo llevo esto a mi corazón? Tomo una bocanada de aire profundo y voy concentrando, presionando este aire hacia dentro de mi corazón. Me puedo ayudar apoyando la mano sobre mi corazón, sintiendo su palpitar. Entonces voy concentrando mi pedido, repitiéndolo con mi voz interna o en voz alta, concentrándolo en mi corazón. Conviene que sea breve y con Fuerza.

c. Meditación

En silencio, cada uno medita internamente en lo que necesita realmente. No es lo mismo “lo que yo quiero” o “lo que me gustaría que pase” que “lo que necesito realmente”.

Toma una bocanada de aire profunda y llévala al corazón... Presiona el aire dentro de tu corazón... Levemente presiona tu mano en el corazón... toma contacto con tu Guía y pide con fuerza... Pide con fuerza por aquello que necesitas realmente... Pide con fuerza con tu voz interna o en voz alta... Pide por lo que necesitas realmente...

Repetir el Pedido tres o cuatro veces, sin detenerse entre uno y otro.

c. Tomar nota de los registros de la experiencia con el pedido.

d. Intercambio grupal sobre el pedido

10. Intercambio conjunto sobre el trabajo del día. Dificultades, aprendizajes, comprensiones. Rescatamos lo importante.

Oficio ³

Meditaremos sobre la frase “Aprende a resistir la violencia en ti y fuera de ti”. ⁴

Saludo y agradecimiento.

Agape de amistad

³ La Experiencia. El mensaje de Silo.

⁴ El Camino. El Mensaje de Silo

ANEXO. Temas ampliatorios

1. Sobre la violencia

- ¿Qué es la violencia?

(Extracto del libro de La Comunidad para el Desarrollo Humano, donde se desarrollan ampliamente estos temas. www.lacomunidadmundial.org)

En términos muy simples, la violencia es todo aquello que daña a las personas.

Hay una noción ingenua generalizada de que la violencia es sólo física. La violencia es percibida en su cruda expresión física, ignorando las otras formas de la violencia que existen en la sociedad. Pero también se ejerce violencia cuando se niegan la libertad de las personas, sus intenciones y sus elecciones. Esto es, cuando las personas son tratadas como objetos, como cosas que no tienen ninguna intención propia, y son usadas para beneficio de otros, convirtiéndolos en instrumentos de su interés.

La violencia puede ser dividida en violencia externa y violencia interna. La violencia externa es social e interpersonal; comprende las formas diferentes de la violencia que cualquier individuo sufre o ejerce sobre otros, la violencia dentro de grupos humanos o entre grupos humanos. Por otro lado la violencia interna (o personal) es la violencia que cualquier individuo sufre como una experiencia mental y emotiva. Es una experiencia desagradable compuesta en la que surgen ideas y emociones negativas, tensiones físicas y disturbios en la persona afectada.

Es lo contrario de paz, tranquilidad, serenidad, estabilidad, calma, ecuanimidad, armonía, equilibrio, serenidad, etc. Además, es la ausencia de un creciente sentimiento de felicidad y de libertad interna, de fe en uno mismo, en otros y en el futuro. Es lo contrario de paz, fuerza interior y de alegría.

Los siguientes son casos de violencia interna manifestada en diversas maneras: el odio, la desconfianza, el prejuicio, el resentimiento, la frustración, los recuerdos negativos, la desorientación, la inseguridad, la indecisión, el encerramiento, la falta de comunicación, los miedos (a perder cosas, a la enfermedad, a la vejez, a la muerte, etc.), el cinismo, el pesimismo, la negatividad, la falta de la fe en uno mismo o en otros o en el futuro, la falta del propósito en la vida, los falsos propósitos de vida, las obsesiones, las compulsiones, el nihilismo, el desacuerdo entre ideas, sentimientos y acciones, las tensiones, las contradicciones etc.

Las formas diferentes de la violencia son: física, económica, racial, psicológica, religiosa, moral, sexual, de género.

- Tipos de violencia

Extracto de "la Curación del Sufrimiento", Silo, PDV 4 de Mayo de 1969 (www.silo.net)

.... La violencia en el hombre, movida por los deseos, no queda solamente como enfermedad en su conciencia, sino que actúa en el mundo de los otros hombres ejercitándose con el resto de la gente. No creas que hablo de violencia refiriéndome solamente al hecho armado de la guerra, en donde unos hombres destrozan a otros hombres. Esa es una forma de violencia física. Hay una violencia económica: la violencia económica es aquella que te hace explotar a otro; la violencia económica se da cuando robas a otro, cuando ya no eres hermano del otro, sino que eres ave de rapiña para tu hermano. Hay, además, una violencia racial: ¿crees que no ejercitas la violencia cuando persigues a otro que es de una raza diferente a la tuya, crees que no ejerces violencia cuando lo difamas, por ser de una raza diferente a la tuya? Hay una violencia religiosa: ¿crees que no ejercitas la violencia cuando nos das trabajo, o cierras las puertas, o despidas a alguien, por no ser de tu misma religión? ¿Crees que no es violencia cercar a aquel que no comulga con tus principios por medio de la difamación; cercarlo en su familia, cercarlo entre su gente querida, porque no comulga con tu religión? Hay otras formas de violencia que son las

impuestas por la moral filistea. Tú quieres imponer tu forma de vida a otro, tú debes imponer tu vocación a otro... ¿pero quién te ha dicho que eres un ejemplo que debe seguirse? ¿Quién te ha dicho que puedes imponer una forma de vida porque a ti te place? ¿Dónde está el molde y dónde está el tipo para que tú lo impongas?... He aquí otra forma de violencia. Únicamente puedes acabar con la violencia en ti y en los demás y en el mundo que te rodea, por la fe interna y la meditación interna. No hay falsas puertas para acabar con la violencia. ¡Este mundo está por estallar y no hay forma de acabar con la violencia! ¡No busques falsas puertas!. No hay política que pueda solucionar este afán de violencia enloquecido. No hay partido ni movimiento en el planeta que pueda acabar con la violencia. No hay falsas salidas para la violencia en el mundo... Me dicen que la gente joven en distintas latitudes está buscando falsas puertas para salir de la violencia y el sufrimiento interno. Busca la droga como solución. No busques falsas puertas para acabar con la violencia...

2. La No Violencia Activa como Metodología de Acción

- Encuadre

(Extracto de la intervención pública de Silo en PDV, 4 de mayo de 2004 (www.silo.net))

... Dos grandes almas que lucharon contra la discriminación y la injusticia acompañan nuestro encuentro. Guías inspiradores de la no- violencia: Mahatma Gandhi y Luther King, supieron del fracaso pero jamás cejaron en su intento. Hoy están muy presentes en nuestra mente y nuestro corazón.

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

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

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

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

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

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

No resultará la paz desde esta visión zoológica de la vida que propicia la lucha por la supervivencia, la lucha por el predominio del más apto. No resultará este mito. No resultará la paz manipulando las palabras o censurando las genuinas denuncias que se hacen contra todo atropello y toda atrocidad que se comete contra los seres humanos. A esta alturas me cuidaré de no mencionar los “derechos humanos” porque también han sido vaciados de contenido y falseados en su significado. Ahora sucede que se bombardea a las poblaciones indefensas para proteger sus derechos humanos...

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

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

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

Digo que en el orden interno de las naciones se debería trabajar por hacer funcionar la ley y la justicia por imperfectas que sean, antes que endurecer leyes y disposiciones represivas que caerán en las mismas manos de los que entorpecen la ley y la justicia.

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

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

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

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

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

Capítulo IX “La Violencia” de El Paisaje Humano. Silo, Humanizar la Tierra (www.silo.net)

1. Cuando se habla de metodología de acción referida a la lucha política y social, frecuentemente se alude al tema de la violencia. Pero hay cuestiones previas a las que el tema mencionado no es ajeno.

2. Hasta tanto el ser humano no realice plenamente una sociedad humana, es decir, una sociedad en la que el poder esté en el todo social y no en una parte de él (sometiendo y objetivando al conjunto), la violencia será el signo bajo el cual se realice toda actividad social. Por ello, al hablar de violencia hay que mencionar al mundo instituido y si a ese mundo se opone una lucha no-violenta debe destacarse en primer lugar que una actitud no-violenta es tal porque no tolera la violencia. De manera que no es el caso de justificar un determinado tipo de lucha sino de definir las condiciones de violencia que impone ese sistema inhumano.

3. Por otra parte, confundir no-violencia con pacifismo lleva a innumerables errores. La no-violencia no necesita justificación como metodología de acción, pero el pacifismo necesita establecer ponderaciones sobre los hechos que acercan o alejan de la paz, entendiendo a ésta como un estado de no-beligerancia. Por esto el pacifismo encara temas como los del desarme haciendo de esto la prioridad esencial de una sociedad, cuando en realidad el armamentismo es un caso de amenaza de violencia física que responde al poder instituido por una minoría que manipula al Estado. El tema del desarme es de importancia capital y si bien el pacifismo se aboca a esta urgencia, aún cuando tenga éxito en sus demandas no modificará por ello el

contexto de la violencia y, desde luego, no podrá extenderse sino artificiosamente al planteo de la modificación de la estructura social. Es claro que también existen distintos modelos de pacifismo y distintos basamentos teóricos dentro de tal corriente, pero no deriva de ella un planteo mayor. Si su visión del mundo fuera más amplia seguramente estaríamos en presencia de una doctrina que incluiría al pacifismo. En este caso deberíamos discutir los fundamentos de esa doctrina antes de adherir o rechazar al tipo de pacifismo que de ella derive.

- Sobre el trato a los demás: La Regla de Oro

(extraído del Manual de temas formativos para mensajeros. www.elmensajedesilo.net)

Nuestro principio ético guía para las acciones es aquel que dice: Trata a los demás como quieres que te traten. Para nosotros no existe una moral más elevada capaz de orientar la conducta humana, tanto personal como socialmente. Cuando lo aplicamos concientemente, nos ubicamos de inmediato como par del otro, no por arriba ni por abajo. Y tal emplazamiento mental es lo que permite la verdadera solidaridad e igualdad para coexistir. Yo no soy el centro del mundo, “nosotros” existimos y la conducta violenta, en todas sus formas, encuentra difícil echar raíces en esta atmósfera mental. Este principio orienta nuestra aspiración de coherencia personal, uniendo nuestros pensamientos, sentimientos y acciones. Nos permite superar nuestras contradicciones personales y da lugar a nuevos pensamientos, nuevas emociones y nuevas acciones, sea en el campo de las relaciones personales o en el campo de lo social. Se trata de una postura moral ante la vida y su justificación universal es el registro de unidad interna que todas las personas experimentan cuando sus acciones son verdaderamente orientadas por esta comprensión.

En el Mensaje de Silo tenemos la oportunidad de profundizar nuestra experiencia interna mediante las ceremonias, mediante la libre interpretación y el intercambio con otros sobre diversos temas, tales como la muerte, la inmortalidad, lo sagrado y el sentido de la vida, entre otros. Estas experiencias parecen ir formando una suerte de “atmósfera interna”, una nueva forma de experimentarse a sí mismo y a la vida en general, y es desde el propio mundo interno desde donde nuestras acciones se extienden y terminarán en otros. Algunas de nuestras ceremonias, como la de Oficio y de Imposición, son relativas a la experiencia interna. Otras, como las de Bienestar, Protección, Matrimonio, Asistencia y Muerte son, además, sociales y tienen que ver con nuestra forma de tratar a otros. A su vez, la ceremonia de Reconocimiento consiste en una experiencia personal de declaración de principios, pero esta declaración tiene también que ver con un compromiso social para con el mundo al que se aspira.

La Regla de Oro es orientación clara de nuestra relación con otros y si nos interesan las acciones transformadoras, hemos de considerar que todas las acciones dirigidas a los demás se configuran dentro de mi mundo interno que está teñido por mi atmósfera mental. En tal sentido, según sean mis pensamientos y sentimientos, mis acciones se configurarán y expresarán de determinada manera en el mundo, ejerciendo su influencia sobre aquellos que son “receptores” de ellas. Mi forma de tratar a otros termina en ellos, sea que los beneficie o no, y sus acciones terminarán en otros más y así siguiendo. También yo mismo experimento mis acciones hacia los demás y ese registro queda en mi memoria influyendo con esa atmósfera mental que siempre estoy construyendo, en forma positiva o negativa. Pareciera que todos influimos y somos influidos por otros, lo cual es importante de considerar. No es indiferente cómo llevamos nuestras vidas por cuanto nuestras acciones no terminan en sí mismas sino que continúan en otros y en nosotros mismos.

Comentarios sobre la Regla de Oro

(charla de Silo, Mendoza, 17/12/95, extraído del Manual de temas formativos para mensajeros. www.elmensajedesilo.net)

Últimamente, la frase “trata a los demás como quieres que te traten” ha sido motivo de buena comunicación con mucha gente que anda por ahí perdida entre sus contradicciones, gente que

además aumenta de continuo la contradicción entre los que la rodean. Los comportamientos se hacen hoy cada vez más erráticos y nadie sabe a qué atenerse con los otros, al par que los otros tampoco saben qué esperar de uno.

En algunas ocasiones hemos aludido a la “moral”. Semejante palabra hoy huele a falsedad, como pasa con tantas otras que han sido manoseadas y utilizadas con las peores intenciones. ¿Qué es hoy la “moral” sino un armatoste obsoleto en el que nadie cree? Nuestra moral nada tiene que ver con la farsa instituida. Nosotros nos apoyamos en un gran principio de comportamiento que ha sido llamado “la Regla de Oro”. Es claro que para quienes conocen el pensamiento humanista, la Regla de Oro no presenta ninguna dificultad. Su coincidencia con la visión que tenemos del ser humano es perfecta. No obstante, algunos comentarios pueden ayudar a difundir un comportamiento en el que se afirma y justifica el esfuerzo por erradicar el dolor y el sufrimiento en la sociedad en que vivimos. Cuando hablamos de antidiscriminación, de respeto por la diversidad y de elección de las condiciones de vida a las que aspiramos para nosotros y para los demás, ¿está resonando esta moral!

En el Vocabulario Humanista se escribe sobre la Regla de Oro: “Principio moral, muy difundido entre diversos pueblos, revelador de la actitud humanista. Damos a continuación algunos ejemplos. Rabino Hillel: “Lo que no quieras para ti no lo hagas a tu prójimo”. Platón: “Que me sea dado hacer a los otros lo que yo quisiera que me hicieran a mí”. Confucio: “No hagas a otro lo que no te gustaría que te hicieran”. Máxima jainista: “El hombre debe esforzarse por tratar a todas las criaturas como a él le gustaría que le trataran”. En el cristianismo: “Todas las cosas que quisierais que los hombres hicieran con vosotros, así también haced vosotros con ellos”. Entre los sikhs: “Trata a los demás como tú quisieras que te trataran”. La existencia de la Regla de Oro fue comprobada por Heródoto en distintos pueblos de la antigüedad.

En el Humanismo se dice: “Trata a los demás como quieres que te traten”. En el Movimiento Humanista muchas personas entienden, practican y/o tratan de practicar este principio de conducta. Ellas parten de una sensibilidad, de una apreciación del otro, diferente a la que se ha impuesto hasta ahora en esta época de desestructuración de la relaciones humanas. El entendimiento cabal de este principio parte de la comprensión de la estructura de la vida humana en su totalidad. Esta comprensión es diferente a la habitual. En el Movimiento se desconfiaba sobre la sinceridad de otros cuando dicen que lo comparten, porque su visión del ser humano es frecuentemente opuesta a la del Humanismo. Si habitualmente no se trata al vecino en base a este principio, ¿qué puede quedar para los que hablan del cambio de la sociedad y del mundo? ¿En qué se fundamenta realmente su lucha para mejorar las condiciones de vida del ser humano?

Veamos las dificultades...

“Trata a los demás como quieres que te traten”. En esa relación de conducta hay dos términos: el trato que uno requiere de los demás y el trato que uno está dispuesto a dar a los demás.

A. El trato que uno requiere de los demás

La aspiración común se dirige a recibir un trato sin violencia y a reclamar ayuda para mejorar la propia existencia. Esto es válido aun entre los más grandes violentos y explotadores que reclaman colaboración de otros para el sostenimiento de un orden social injusto. El trato requerido es independiente del que se está dispuesto a dar a los demás.

B. El trato que uno está dispuesto a dar a los demás

Se suele tratar a los demás utilitariamente como se hace con diversos objetos, con las plantas y con los animales. No hablamos del extremo del trato cruel porque, después de todo, no se destruye a los objetos que se desea utilizar. En todo caso, se tiende a cuidar de ellos siempre que su conservación gratifique o rinda alguna utilidad presente o futura. Sin embargo, hay algunos “otros” un tanto perturbadores: son los llamados “seres queridos”, en los que su sufrimiento y su alegría nos produce fuertes conmociones. En ellos se reconoce algo de uno y se

los tiende a tratar del modo en que se quisiera ser tratado. Hay pues un salto entre los seres queridos y aquellos otros en los que uno no se reconoce.

C. Las excepciones

Con referencia a los “seres queridos”, se tiende a darles un trato de ayuda y cooperación. También sucede con aquellas personas extrañas en la que se reconoce algo de uno, porque la situación en que el otro se encuentra hace recordar la propia situación, o porque se calcula una situación futura en la que el otro se podría convertir en factor de ayuda para uno. En todos estos casos se trata de situaciones puntuales que no igualan a todos los “seres queridos” y que no se extienden a todos los extraños.

D. Las simples palabras no fundamentan nada

Uno desea recibir ayuda, ¿pero por qué habría de darla a otros? Palabras como “solidaridad” o “justicia” no son suficientes; se dicen con un trasfondo de falsedad, se dicen sin convicción. Son palabras “tácticas” que se suelen utilizar para promover la colaboración de otros, pero sin darla a otros. Esto puede llevarse más allá todavía, hacia otras palabras tácticas como “amor”, “bondad”, etc. ¿Por qué se habría de amar a alguien que no es un ser querido? Es contradictoria la frase: “amo al que no amo”, y es redundante decir: “amo al que amo”. Por otra parte, los sentimientos que aparentan representar esas palabras se modifican continuamente y puedo comprobar que amo más o amo menos al mismo ser querido. Por último, las capas de ese amor son diversas y complejas; esto aparece claramente en frases como: “Amo a X, pero no lo soporto cuando no hace lo que quiero”.

E. La aplicación de la Regla de Oro desde otras posiciones

Si se dice: “Ama a tu prójimo como a ti mismo por amor a Dios”, se presentan por lo menos dos dificultades. 1. Debemos suponer que se puede amar a Dios y admitir que ese “amor” es humano, entonces la palabra no es adecuada; o bien amamos a Dios con un amor que no es humano, en cuyo caso la palabra tampoco es adecuada, y 2. No se ama al prójimo sino indirectamente, por medio del amor a Dios. Doble problema: desde una palabra que no representa bien la relación con Dios, debemos traducirla a los sentimientos humanos. Desde otras posiciones se dicen cosas como éstas: “Se lucha por solidaridad de clase”, “se lucha por solidaridad con el ser humano”, “se lucha contra la injusticia para liberar al ser humano”. Aquí seguimos con la falta de fundamento: ¿por qué habría de luchar por solidaridad o para liberar a otros? Si la solidaridad es una necesidad, no es una cuestión que pueda elegir, en cuyo caso poco importa que lo haga o no lo haga ya que no depende de mi elección; si en cambio es una elección, ¿por qué habría de elegir esa opción?

Otros dicen cosas más extraordinarias, como por ejemplo: “en el amor al prójimo nos realizamos”, o bien: “el amor al prójimo sublima los instintos de muerte”. ¿Qué podríamos decir de esto cuando la palabra “realizarse” no está clara si no se presenta el objetivo, cuando la palabra “instinto” y la palabra “sublimación” son metáforas de una Psicología mecanicista hoy ya, a todas luces, insuficiente?

Y no faltan los más brutales que predicán: “Ud. no puede obrar fuera de la Justicia establecida que está hecha para que todos nos protejamos mutuamente”. En este caso, no se puede reclamar desde esa “Justicia” ninguna actitud moral que la sobrepase.

En fin, quedan algunos que hablan de una Moral Natural zoológica, y aun otros que definiendo al ser humano como “animal racional” pretenden que la moral se derive del funcionamiento de la razón de dicho animal.

Para todos los casos anteriores, no cuadra bien la Regla de Oro. No podemos estar de acuerdo con ellos aun cuando nos digan que, con otras palabras, estamos hablando de lo mismo. Está claro que no estamos hablando de lo mismo.

¿Qué habrán sentido en los distintos pueblos y momentos históricos todos aquellos que hicieron de la Regla de Oro el principio moral por excelencia? Esta fórmula simple, de la que puede derivarse una moral completa, brota de la profundidad humana sencilla y sincera. A través de ella, nos develamos a nosotros mismos en los demás. La Regla de Oro no impone una

conducta, ofrece un ideal y un modelo a seguir al par que nos permite avanzar en el conocimiento de nuestra propia vida. Tampoco la Regla de Oro puede convertirse en un nuevo instrumento de la moralina hipócrita, útil para medir el comportamiento de los otros. Cuando una tabla “moralll sirve para controlar en lugar de ayudar, para oprimir en lugar de liberar, debe ser rota. Más allá de toda tabla moral, más allá de los valores de “bien” y “mal” se alza el ser humano y su destino, siempre inacabado y siempre creciente.

- Sobre la coherencia

(extraído de “El cambio y la crisis” Silo . Obras completas. “Cartas a mis amigos”.
www.silo.net)

El comportamiento coherente

Si pudiéramos pensar, sentir y actuar en la misma dirección, si lo que hacemos no nos creara contradicción con lo que sentimos, diríamos que nuestra vida tiene coherencia. Seríamos confiables ante nosotros mismos, aunque no necesariamente confiables para nuestro medio inmediato. Deberíamos lograr esa misma coherencia en la relación con otros tratando a los demás como quisiéramos ser tratados. Sabemos que puede existir una especie de coherencia destructiva como observamos en los racistas, los explotadores, los fanáticos y los violentos, pero está clara su incoherencia en la relación porque tratan a otros de un modo muy distinto al que desean para sí mismos. Esa unidad de pensamiento, sentimiento y acción, esa unidad en el trato que se pide con el trato que se da, son ideales que no se realizan en la vida diaria. Este es el punto. Se trata de un ajuste de conductas a esas propuestas, se trata de valores que tomados con seriedad direccionan la vida independientemente de las dificultades que se enfrenten para realizarlos. Si observamos bien las cosas, no estáticamente sino en dinámica, comprenderemos esto como una estrategia que debe ir ganando terreno a medida que pase el tiempo. Aquí sí valen las intenciones aunque las acciones no coincidan al comienzo con ellas, sobre todo si aquellas intenciones son sostenidas, perfeccionadas y ampliadas. Esas imágenes de lo que se desea lograr son referencias firmes que dan dirección en toda situación. Y esto que decimos no es tan complicado. No nos sorprende, por ejemplo, que una persona oriente su vida para lograr una gran fortuna, sin embargo esta puede saber por anticipado que no lo logrará. De todas maneras, su ideal la impulsa aunque no tenga resultados relevantes. ¿Por qué entonces, no se puede entender que aunque la época sea adversa al trato que se pide con el trato que se da, aunque sea adversa a pensar, sentir y actuar en la misma dirección, esos ideales de vida pueden dar dirección a las acciones humanas?

Las dos propuestas

Pensar, sentir y actuar en la misma dirección, y tratar a otros como uno desea ser tratado, son dos propuestas tan sencillas que pueden ser entendidas como simples ingenuidades por gente habituada a las complicaciones. Sin embargo, tras esa aparente candidez hay una nueva escala de valores en cuyo punto más alto se pone la coherencia; una nueva moral para la que no es indiferente cualquier tipo de acción; una nueva aspiración que implica ser consecuentes en el esfuerzo por dar dirección a los acontecimientos humanos. Tras esa aparente candidez se apuesta por el sentido de la vida personal y social que será verdaderamente evolutivo o marchará a la desintegración. No podemos ya confiar en que viejos valores den cohesión a las personas en un tejido social que día a día se deteriora por la desconfianza, el aislamiento y el individualismo crecientes. La antigua solidaridad entre los miembros de clases, asociaciones, instituciones y grupos va siendo reemplazada por la competencia salvaje a la que no escapa la pareja ni la hermandad familiar. En este proceso de demolición no se elevará una nueva solidaridad sobre la base de ideas y comportamientos de un mundo que se fue, sino gracias a la necesidad concreta de cada uno por direccionar su vida, para lo cual tendrá que modificar a su propio medio. Esa modificación, si es verdadera y profunda, no puede ponerse en marcha por imposiciones, por leyes externas o por fanatismos de cualquier tipo sino por el poder de la

opinión y de la acción mínima conjunta entre las personas que forman parte del medio en que uno vive.

La coherencia como dirección de vida

Si se quisiera dar alguna dirección a los acontecimientos habría que empezar por la propia vida y, para hacerlo, tendríamos que tener en cuenta al medio en el que actuamos. Ahora bien, ¿a qué dirección podemos aspirar? Sin duda a la que nos proporcione coherencia y apoyo en un medio tan cambiante e imprevisible. Pensar, sentir y actuar en la misma dirección es una propuesta de coherencia en la vida. Sin embargo, esto no es fácil porque nos encontramos en una situación que no hemos elegido completamente. Estamos haciendo cosas que necesitamos aunque en gran desacuerdo con lo que pensamos y sentimos. Estamos puestos en situaciones que no gobernamos. Actuar con coherencia más que un hecho es una intención, una tendencia que podemos tener presente de manera que nuestra vida se vaya direccionando hacia ese tipo de comportamiento. Es claro que únicamente influyendo en ese medio podremos cambiar parte de nuestra situación. Al hacerlo, estaremos direccionando la relación con otros y otros compartirán tal conducta. Si a lo anterior se objeta que algunas personas cambian de medio con cierta frecuencia en razón de su trabajo o por otros motivos, responderemos que eso no modifica en nada lo planteado ya que siempre se estará en situación, siempre se estará en un medio dado. Si pretendemos coherencia, el trato que demos a los demás tendrá que ser del mismo género que el trato que exigimos para nosotros. Así, en estas dos propuestas encontramos los elementos básicos de dirección hasta donde llegan nuestras fuerzas. La coherencia avanza en tanto avance el pensar, sentir y actuar en la misma dirección. Esta coherencia se extiende a otros, porque no hay otra manera de hacerlo, y al extenderse a otros comenzamos a tratarlos del modo que quisiéramos ser tratados. Coherencia y solidaridad son direcciones, aspiraciones de conductas a lograr.

3. Sobre Cómo avanzamos en dirección a esta metodología.

El camino

El Camino de El Mensaje de Silo. Comentarios a “El Mensaje de Silo”. Silo. Centro de Estudios de Punta de Vacas, 03/03/2009.

Se llama “El Camino” a este trabajo que se sigue para avanzar hacia la coherencia, hacia la unidad de la vida y para evitar la contradicción, la desintegración de la vida. A los 17 temas los agrupamos en 2 bloques:

En el bloque de los primeros 8 temas, se indica la situación en que está ubicado quien busca coherencia y también el camino a seguir para avanzar hacia la coherencia.

En el bloque de los 9 temas finales, se indica las dificultades que se deben eludir para avanzar hacia la coherencia.

1. “Si crees que tu vida termina con la muerte, lo que piensas, sientes y haces no tiene sentido. Todo concluye en la incoherencia, en la desintegración”.

Aquí se afirma que ninguna justificación es posible si se la coloca en la perspectiva de la muerte. Por otra parte, hacemos nuestra vida llevados por las necesidades vitales. Comer, beber, defenderse de las agresiones naturales y buscar el placer, son grandes impulsos que permiten la continuidad de la vida en el corto plazo. Gracias a la ilusión de la permanencia vital se pueden sostener todas las actividades, pero no se las puede justificar fuera de la ilusión de la permanencia.

2. “Si crees que tu vida no termina con la muerte, debe coincidir lo que piensas con lo que sientes y con lo que haces. Todo debe avanzar hacia la coherencia, hacia la unidad”.

Se afirma que en el caso de creer en la permanencia o proyección de la vida más allá de la muerte, esto se debe justificar por la coincidencia del pensar, el sentir y el actuar en la misma

dirección. La vida puede permanecer o proyectarse por un tipo de unidad dinámica y en ningún caso por la contradicción.

3. “Si eres indiferente al dolor y el sufrimiento de los demás, toda ayuda que pidas no encontrará justificación”.

En el mundo de las relaciones no se pueden justificar las propias necesidades negando las de los otros.

4. “Si no eres indiferente al dolor y sufrimiento de los demás, debes hacer que coincida lo que sientas con lo que pienses y hagas para ayudar a otros”.

Una posición coherente frente al dolor y el sufrimiento de los demás exige que lo que se piense, sienta y haga, tengan la misma dirección.

5. “Aprende a tratar a los demás, del modo en que quieres ser tratado”.

Todo nuestro mundo de las relaciones, si pretende coherencia, se ha de regir por la reciprocidad de las acciones. Esta postura no está “naturalmente dada” en el comportamiento sino que se considera como algo en crecimiento, algo que debe ser aprendido. Es conocida esta conducta como “la Regla de Oro”. Dicha conducta se educa y perfecciona a lo largo del tiempo y de la experiencia en el mundo de las relaciones.

6. “Aprende a superar el dolor y el sufrimiento en ti, en tu prójimo y en la sociedad humana”.

También aquí es posible el aprendizaje, no el abandono a una supuesta “naturaleza” humana. Dicho aprendizaje se extiende a los demás como consecuencia de lo aprendido en la superación del propio sufrimiento.

7. “Aprende a resistir la violencia que hay en ti y fuera de ti”.

Como la base de todo aprendizaje de superación y coherencia.

8. “Aprende a reconocer los signos de lo Sagrado en ti y fuera de ti”.

Esta intuición de lo “Sagrado”, de lo no reemplazable, crece y se va extendiendo a distintos campos hasta llegar a orientar la vida (lo Sagrado en uno) y las acciones en la vida (lo Sagrado afuera de uno).

9. “No dejes pasar tu vida sin preguntarte: ‘¿quién soy?’”

En el sentido de los significados de uno mismo y de lo que distorsiona lo que se refiere a “uno mismo”.

10. “No dejes pasar tu vida sin preguntarte: ‘¿hacia dónde voy?’”

En el sentido de la dirección y los objetivos de la vida.

11. “No dejes pasar un día sin responderte quién eres”.

En el recuerdo cotidiano de uno mismo relacionado con la finitud.

12. “No dejes pasar un día sin responderte hacia dónde vas”.

Es el recuerdo cotidiano de uno mismo, relacionado con los objetivos y la dirección de la propia vida.

13. “No dejes pasar una gran alegría sin agradecer en tu interior”.

No solamente por la importancia que tiene reconocer una gran alegría, sino por la disposición positiva que se acentúa al “agradecer”, reforzando la importancia de esto que se experimenta.

14. “No dejes pasar una gran tristeza sin reclamar en tu interior aquella alegría que quedó ‘guardada’”.

Precisamente, si en su momento se hicieron conscientes las experiencias de alegría, al evocarlas en los momentos difíciles, se apela a la memoria (“cargada” de afectos positivos). Se podría pensar que en esa “comparación” sale perdiendo la situación positiva, pero no es así porque esa “comparación” permite modificar la inercia afectiva de los estados negativos.

15. “No imagines que estás solo en tu pueblo, en tu ciudad, en la Tierra y en los infinitos mundos”.

Esta “soledad” es una experiencia que sufrimos como “abandono” de otras intenciones y, en definitiva, como “abandono” del futuro. Hablar de “tu pueblo, tu ciudad, la Tierra y los infinitos mundos” pone a todo y cada uno de los lugares pequeños y grandes, despoblados y poblados, frente a la soledad y a la nada de toda posible intención. La posición opuesta parte de la propia intención y se extiende fuera del tiempo y el espacio en que transcurre nuestra percepción y nuestra memoria. Estamos acompañados por diversas intenciones y aun en la aparente soledad cósmica existe “algo”. Hay algo que muestra su presencia.

16. “No imagines que estás encadenado a este tiempo y a este espacio”.

Si no puedes imaginar ni percibir otro tiempo y otro espacio, puedes intuir un espacio y un tiempo internos en los que operan las experiencias de otros “paisajes”. En esas intuiciones se superan los determinismos del tiempo y el espacio. Se trata de experiencias no ligadas a la percepción, ni a la memoria. Dichas experiencias se reconocen indirectamente y únicamente al “entrar” o “salir” de esos espacios y esos tiempos. Esas intuiciones ocurren por desplazamiento del “yo” y se reconoce su comienzo y su fin por una nueva acomodación del “yo”. Las intuiciones directas de esos “paisajes” (en esos espacios Profundos), son obscuramente recordadas por contextos temporales, nunca por “objetos” de percepción o representación.

17. “No imagines que en tu muerte se eterniza la soledad”.

Considerando a la muerte como “nada” o como soledad total, es claro que no subsiste el “antes” y el “después” de esa experiencia Profunda. La Mente trasciende la conciencia ligada al “yo” y a los espacios y tiempos de percepción y representación. Sin embargo, nada que ocurra en los Espacios Profundos se puede hacer patente a la experiencia.

Los Principios de Acción Válida

(extraído del Manual de temas formativos para mensajeros. www.elmensajedesilo.net)

Para nosotros, que estamos interesados en el crecimiento interno, es muy importante tener un conjunto de valores, un código moral que resuene con las leyes de la vida y no vaya en dirección contraria a ellas. Pautas universales, válidas para todo ser humano.

Para nosotros, esas pautas son Los Principios.

Los Principios nos ayudan a elegir la actitud y la acción más adecuada ante las distintas situaciones que la vida nos ofrece, a fin de ir mejorando personalmente, mejorando nuestras relaciones cotidianas, y construyendo un mundo acorde con nuestras aspiraciones más sentidas. Sin duda que al ejercitar todos los Principios nos encontramos con una disciplina integral, capaz de ir transformando nuestra condición sufriente en una nueva forma de vida de creciente unidad interna y, por tanto, de creciente felicidad.

Capítulo XIII – Libro de El Mensaje de Silo (www.elmensajedesilo.net)

Distinta es la actitud frente a la vida y a las cosas cuando la revelación interna hiere como el rayo. Siguiendo los pasos lentamente, meditando lo dicho y lo por decir aún, puedes convertir el sin-sentido en sentido. No es indiferente lo que hagas con tu vida. Tu vida, sometida a leyes, está expuesta ante posibilidades a escoger. Yo no te hablo de libertad. Te hablo de liberación, de movimiento, de proceso. No te hablo de libertad como algo quieto, sino de liberarse paso a paso como se va liberando del necesario camino recorrido el que se acerca a su ciudad. Entonces, "lo que se debe hacer" no depende de una moral lejana, incomprensible y

convencional, sino de leyes: leyes de vida, de luz, de evolución. He aquí los llamados "Principios" que pueden ayudar en la búsqueda de la unidad interior.

1. Ir contra la evolución de las cosas es ir contra uno mismo.
 2. Cuando fuerzas algo hacia un fin produces lo contrario.
 3. No te opongas a una gran fuerza. Retrocede hasta que aquella se debilite, entonces avanza con resolución.
 4. Las cosas están bien cuando marchan en conjunto, no aisladamente.
 5. Si para ti están bien el día y la noche, el verano y el invierno, has superado las contradicciones.
 6. Si persigues el placer te encadenas al sufrimiento. Pero, en tanto no perjudiques tu salud, goza sin inhibición cuando la oportunidad se presente.
 7. Si persigues un fin, te encadenas. Si todo lo que haces lo realizas como si fuera un fin en sí mismo, te liberas.
 8. Harás desaparecer tus conflictos cuando los entiendas en su última raíz, no cuando quieras resolverlos.
 9. Cuando perjudicas a los demás quedas encadenado. Pero si no perjudicas a otros puedes hacer cuanto quieras con libertad.
 10. Cuando tratas a los demás como quieres que te traten, te liberas.
 11. No importa en qué bando te hayan puesto los acontecimientos, lo que importa es que comprendas que tú no has elegido ningún bando.
 12. Los actos contradictorios o unitivos se acumulan en ti. Si repites tus actos de unidad interna ya nada podrá detenerte.
- Serás como una fuerza de la Naturaleza cuando a su paso no encuentra resistencia. Aprende a distinguir aquello que es dificultad, problema, inconveniente, de esto que es contradicción. Si aquellos te mueven o te incitan, ésta te inmoviliza en círculo cerrado. Cuando encuentres una gran fuerza, alegría y bondad en tu corazón, o cuando te sientas libre y sin contradicciones, inmediatamente agradece en tu interior. Cuando te suceda lo contrario pide con fe y aquel