

Bandera Blanca

Bandera Negra

• UN LIBRO DE EJERCICIOS DE ANARQUISMO ESPIRITUAL •

Anna Ronnan

2018

·NOTA SOBRE EL LENGUAJE·

Quienes formamos parte de este colectivo consideramos que el lenguaje que utilizamos, tanto oral como escrito, no es un elemento neutral, sino que define las realidades sociales y personales en las que nos movemos e interactuamos, y a su vez, está marcado por los criterios de la ideología dominante, los cuales tiende a reproducir y normalizar. Por eso, pensamos que revisar y transformar nuestra manera de expresarnos es fundamental si queremos aspirar a un mundo donde esas formas de exclusión o discriminación dejen de tener lugar. En esa línea, en esta publicación utilizamos la vocal “e” para marcar el género en palabras neutras y/o que incorporan sujetos que no necesariamente son masculinos o binarios. Esperamos con esto no cansar a los lectores aunque si ese fuese el caso, les invitamos a plantearse las consecuencias que tiene para muchas personas el empeño en mantener un lenguaje sexista.

Gracias por entenderlo y respetarlo.

Original escrito, diseñado y publicado en inglés por la autora Anna Ronnan y extraído en inglés del blog del colectivo editorial anarquista **Sprout Distro** (EE.UU.)¹

Traducido y editado en castellano por: **Distribuidora Anarquista Polaris**²

Ningún derecho reservado ni reconocimiento comercial. Copia, difunde, discute, regala.

1 <https://www.sproutdistro.com/2018/06/09/zines-0518/>

2 <https://distribpolaris.noblogs.org>

Introducción del colectivo traductor y editor.

El colectivismo está moribundo y el individualismo todavía no se ha consolidado; Nadie sabe obedecer, nadie sabe mandar. Pero de todo esto, a saber vivir libres, hay todavía de por medio un abismo. Abismo que podrá ser rellenado sólo con el cadáver de la esclavitud y el de la autoridad. La guerra no podía rellenar este abismo. Podía solamente excavarlo más profundo. Pero eso que la guerra no podía hacer, debe hacerlo la revolución. La guerra ha hecho a los hombres más brutales y plebeyos. ¡Más triviales y más feos! La revolución debe volverlos mejores. ¡Debe ennoblecerlos!

- **Renzo Novatore “*Hacia la Nada creadora*”**

Este material que presentamos no es un ensayo, ni tampoco un artículo, ni un texto al uso. Tampoco es un manual, pues no te ofrecerá respuestas, ni rutas predefinidas para tu trabajo o tus búsquedas. Puede ser, si se quiere, una guía, en tanto que, al menos tal y como nosotres la entendemos, nos puede ayudar a guiarnos entre las sombras y la niebla de confusión que cubre en este mundo nuestra relación con nosotres mismos y con les otros, impidiéndonos encontrar lugares comunes, construir(nos) y deconstruir(nos) en armonía con les que nos rodean, sin competir, acompañándonos sin invadir, cuidándonos sin hacernos sufrir (y aun así, conscientes de que podemos hacer/recibir daño, de que el sufrimiento es parte de la vida y de él también se extraen lecciones valiosas que merece la pena descubrir), siendo conscientes de nuestras propias limitaciones y barreras físicas y emocionales y asumiendo el reto titánico de desafiarlas, pero no como parte de un compromiso estático y regulado similar a un contrato laboral o a un juramento, sino como etapas dentro de un recorrido difícil y misterioso pero que elegimos emprender para encontrarnos con lo que somos y con lo que podríamos llegar a ser.

Podríamos decir que esta guía no te enseñará paso a paso cómo montar un

mueble, pero sí te dirá que dispones de varias herramientas, y cuál es el significado más básico de cada una de esas herramientas, para que seas tú, mediante el ensayo-error, quien decida cuáles vas a usar, y cómo quieres usarlas. Un libro de ejercicios. Un rastro de migas de pan para niños perdidos.

No pretendemos sentar ninguna cátedra, y menos sobre algo así. Para nosotros, como para la autora original del presente material, nada es lo suficientemente absoluto excepto las bases naturales más primordiales de la existencia. Todo lo demás, cambia, fluctúa, evoluciona, y cuando llega el momento, desaparece, para dejar paso a nuevos cielos. Aborrecemos las certezas. Nos ahogan las esperanzas. La libertad nos seduce y nos atrae, pero para ir tras ella, antes, como hemos dicho, tal vez debamos aprender a caminar. Caminar ansiosos del misterio que aguarda tras el siguiente paso, con la mirada puesta en un horizonte incierto pero apasionante de encuentros, desencuentros, choques y distancias, mientras aprendemos, sobre la marcha, a caminar y a vivir, porque en eso consiste esta lucha al fin y al cabo.

Por nuestra parte, queremos agradecer enormemente a la autora el trabajo realizado al escribirlo y publicarlo. A nosotros, en concreto, nos ha sido de mucha ayuda, y nos hemos sentido tremendamente identificados con muchos de los puntos que trata. ¡Muchísimas gracias a ella!

Sin más que decir, os dejamos con la guía. Esperemos que los ejercicios de reflexión aquí propuestos os ayuden a descubrir partes de vosotros en las que quizá no habíais reparado lo bastante, o a entender aspectos de vuestro ser, rincones de vuestro interior, que quizá os inquietan, os hieren u os entusiasman.

Contra la soledad, la alienación, el agobio y la derrota.

**Distribuidora Anarquista Polaris
Junio 2018**

Una nota:

“El Tao que puede ser hablado no es el Tao Eterno”

– Lao Tzu, *Tao Te Ching*

“Esta no es la mejor canción del mundo. Es sólo un tributo.”

– Tenacious D, “Tribute”

Este libro, estas palabras, no son la cuestión. Son un intento de describir la cuestión. La cuestión sólo puede sentirse. Yo no puedo garantizar que leer esto vaya a causar que sientas la cuestión. Piensa en esto más como una brújula que como un mapa. El sentimiento dentro de este libelo es simple, pero eso no significa que sea fácil. Esta es mi mejor descripción de él:

Equilibrar resistencia y aceptación a través de la elección ya sea de la conciencia de elección o de la elección de escoger, o de ambas.

Este sentimiento se aplica a todos los niveles, desde el personal hasta el político y el espiritual. Tanto arriba como abajo.

Si ya sientes lo que quiero decir con esto lo vives al completo, entonces puede que no haya nada más que este libro pueda darte.

Si no, vamos allá...

Introducción:

1) ¿De qué trata este libro?

Es una guía para avanzar hacia la iluminación, desde una perspectiva anarquista. Es también una guía para avanzar hacia la utopía anarquista, desde una perspectiva espiritual.

A través de una lente espiritual, todo comienza con conciencia. A través de una lente política, todo comienza con poder. Poder y conciencia no son diferentes.

El poder y la conciencia comienzan con el Yo, y moldean todo fuera de él. Esta es una guía para navegar ese espacio, a través de dar un paso en la sensación de ser capaz de elegir cuándo resistir y cuándo aceptar.

Esto va de crecimiento, descubrimiento, deconstrucción, empoderamiento, aceptación, amor y autoactualización. Cada término es una ventana diferente a la misma habitación. En el centro de la habitación está la dualidad simple: dos energías, dos opciones, que en sí mismas son una sola. Yo he elegido portarlas como banderas.



La **bandera blanca** es nuestro símbolo de rendición.

En todo, desde los argumentos hasta la guerra, rendirse es visto como desempoderante, débil y cobarde. Sin embargo, como cualquiera que alguna vez haya meditado, puedo decirte que rendirse puede ser totalmente empoderante, fuerte y valiente. Es una apertura. Bajo la bandera blanca hay sentimientos de tolerancia, receptividad, permiso, consentimiento, liberación,

confianza, obediencia, inacción, tolerancia, cumplimiento y aceptación.

Cuando ondeas la bandera blanca, vas con el flujo. En el río de la vida, es el acto de flotar.



La **bandera negra** es nuestro símbolo de resistencia.

A menudo, en la práctica espiritual, la resistencia es vista como inmadura, hostil o atrasada. Sin embargo, como cualquiera que haya estado alguna vez en una protesta puedo decirte que la resistencia puede ser completamente sabia, amorosa y progresiva. Es movimiento. Bajo la bandera negra hay sentimientos de esfuerzo, voluntad, lucha, reto, rebelión, insubordinación, disentimiento, desafío y cambio.

Cuando ondeas la bandera negra, vas contra la corriente. Empujas. En el río de la vida, es el acto de nadar.

No hay una bandera gris porque eso implicaría un terreno intermedio que no existe. No puedes resistir y rendirte a la vez a una misma fuerza o de la misma manera. Puedes resistir en algunas capacidades y rendirte en otras, pero en cada caso estás escogiendo la bandera blanca o en su lugar la negra. Lo que nos lleva a nuestra tercera bandera: la bandera del yin-yang.



Este es nuestro símbolo de equilibrio.

No es una energía en sí misma. Es la cualidad que emerge desde el equilibrio de la *rendición* de la bandera blanca y la *resistencia* de la bandera negra. Es unión. Bajo ella

hay sentimientos de armonía, colaboración, plenitud, solidaridad, apoyo mutuo, comunión y libertad.

No puedes ondear la bandera del yin-yang; simplemente surge como un equilibrio de sus dos mitades. Bajo la bandera del yin-yang, no vas por ningún camino particular, simplemente avanzas. Tú eres y tú actúas. En el río de la vida es simplemente *la forma* en la que avanzas.

2) ¿Esto va de espiritualidad o de política?

Ambas, a veces las dos a la vez y otras alternándose. Si estamos de acuerdo en que lo personal es político, y lo espiritual es personal, entonces lo que viene a continuación es que lo espiritual es político y lo político es espiritual.

Desde una perspectiva espiritual, esto debería ser obvio, porque todo es espiritual. Desde una perspectiva política radical, esto también debería ser obvio, porque todo es político.

Yo creo que hay lecciones cruciales que aprender desde ambos “lados”, y esas lecciones pueden aplicarse a la espiritualidad, a la política y a la vida personal e interpersonal.

Aunque yo ciertamente no puedo hablar por todas las perspectivas espirituales, he visto a muchas de ellas valorar demasiado la “bandera blanca” mientras criticaban o rebatían la “bandera negra”. Del mismo modo, no puedo hablar por todas las perspectivas políticas, pero he visto a menudo el mismo fenómeno a la inversa. Luchar contra la corriente del mundo es a menudo una tarea ineficaz y derrochadora. Aprender a rendirse a la realidad es un profundo remedio al sufrimiento causado por el engaño, la ansiedad y el apego. Sin embargo, rendirse es un remedio profundamente estúpido para el sufrimiento causado por la violación, el encarcelamiento masivo o el genocidio.

El punto, para mí, está en balancear los dos: navegar eficazmente por la vida usando cada energía a su vez y en armonía. Está en lograr un equilibrio entre *“Estoy aceptando las cosas que no puedo cambiar”* y *“Estoy cambiando las cosas que no puedo aceptar”*.

3) ¿Cómo se usa este libro?

Antes de nada, este libro está ahora en tus manos, y es tuyo para usarlo como mejor te parezca. Si el mejor uso que puedes darle es hacer una copia en papel y quemarla, adelante.

Úsalo como mejor te sirva.

Mi consejo: Tómate esto con calma. Trátalo como una práctica. No te apures a través del libro, y por favor, reutilízalo una y otra vez, tantas veces como te apetezca.

Cada capítulo tiene una descripción del tema y una pregunta diseñada para ayudarte a aplicarlo a tu vida. Intenta responder a cada pregunta tan sinceramente como puedas (¡si necesitas más espacio para escribir, usa una libreta junto con esto!). Intenta responder cada pregunta varias veces en el transcurso de un mes. Observa si algo cambia.

El objetivo no es ayudarte a entender intelectualmente el sentimiento, sino ofrecerte un marco a través del cual mirar tu propia vida para que así el sentimiento pueda aflorar.

Si recorres todo el camino a través de esto y nada te resuena emocionalmente, puede que yo no sea la persona apropiada para ayudarte en esto ahora imso. Puede que nunca tengas el sentimiento que describo. O puede que termines este libro, lo dejes sin sentir absolutamente nada, y tengas una experiencia cinco minutos más tarde que cause que todo haga “click”.

Yo creo que este es un sentimiento que toda persona puede sentir. No tengo prueba real para esa afirmación, excepto que sigo viendo cómo ocurre.

4) ¿Por qué debería escucharte?

No hay ningún deber. Puedes escucharme si quieres hacerlo. Si encuentras que lo que yo digo te sirve, yo te invito a recibirlo. Si encuentras que lo que digo no te sirve, te invito a ignorarme.

Sólo te voy a pedir dos cosas.

Tómame al pie de la letra. He escogido mis palabras encarecidamente, no estoy buscando implicar nada más allá de lo que digo.

Lee esto con buena fe. No tienes que estar de acuerdo con lo que yo digo, pero por favor, entiende que yo creo genuinamente en lo que estoy diciendo, y que tanto como cualquiera pueda, sé de lo que estoy hablando. Te pido que no descuentes mis palabras hasta que al menos las hayas considerado.

5) ¿Cuál era el objetivo de esto otra vez?

La palabra que yo uso para describir lo que está en el corazón de este mundo es *sentimiento*. Es simplemente una consciencia de una sensación.

Yo no lo llamaría una *idea*. Hay ciertamente ideas en este libro, pero las ideas no son el punto. ¿Cuándo entendiste realmente el amor, cuando alguien te lo describió como un concepto, o cuando lo sentiste por ti mismo?

Yo tampoco lo llamaría una *teoría* o una *hipótesis*. No estoy haciendo un llamamiento a probar y demostrar la verdad, aunque haya teorías e hipótesis dentro de este libro. Vienen al final, en forma de consejo.

Yo tampoco lo llamaría una *verdad*. Para ser verdadero, algo debe ser falsificable. ¿Cómo falsificas un sentimiento? Llamar a un sentimiento falso o verdadero es un error de categoría. Los sentimientos simplemente se sienten o no. Para reiterarme, esta es una descripción del sentimiento:

Equilibrar resistencia y aceptación a través de la elección ya sea de la conciencia de elección o de la elección de escoger, o de ambas.

Ahora, comencemos nuestro estudio de las banderas.



PARTE I
Del Universo al Yo

Capítulo 1: Conciencia

La conciencia es la consciencia de tener la capacidad de escoger.

Lo que quiero decir es

¿Qué es, realmente, la conciencia? ¿Qué separa la *conciencia* del *ser*? La conciencia está más allá de la simple consciencia. Une puede tener consciencia de estímulos, internos o externos, pero no tener conciencia de una misma en relación a ellos. La consciencia está más allá de la simple acción. Une puede actuar en este mundo pero no tener conciencia de la relación de una con la acción. La conciencia, entonces, no es sólo consciencia o acción, sino la consciencia de la capacidad de una para actuar o no actuar; es la consciencia de la capacidad de una para hacer elecciones en la acción.

Bandera Blanca

Sentirse consciente.

Bandera Negra

Sentirse capaz de escoger.

¿Qué tuviste conciencia de elegir hoy?

→

Capítulo 2: Ley natural

Una ley es una condición fundamental de la realidad. Si se puede romper, no es una ley.

Lo que quiero decir es

Somos libres de hacer todo excepto romper las condiciones fundamentales de la realidad. No podemos simplemente decidir dejar de obedecer las leyes de la física, pero podemos ciertamente decidir dejar de obedecer las leyes de los hombres. Al final del día, si *puedes* hacerlo, entonces puedes. Cualquier ley que afirme que no puedes hacer algo que sí es posible hacer para ti no es una ley, es una regla. Una regla sólo es fuerte mientras se obedezca.

Bandera Blanca

Obedecer las leyes de la naturaleza, porque no puedes hacerlo de otro modo.

Bandera Negra

Desobedecer todo lo demás, porque puedes.

¿Qué podrías intentar desobedecer que previamente hayas obedecido?

→

Capítulo 3: Elección

En lugar de seguir la ley natural, cada acción que tomes es una elección. La elección no implica culpa.

Lo que quiero decir es

Al nivel más básico, siempre puedes elegir morir. Si eliges *no* morir, entonces ya has hecho una elección. Que cada acción sea una elección no significa que haya disponibles opciones infinitas, o que cualquiera de todas las acciones disponibles sea deseable. Sin embargo, siempre habrá más de una opción. Esto tampoco significa que todo lo que te pase *a ti* sea tu elección. No lo es. Pero en las acciones que tomas, buscas extraer al menos dos posibles opciones (la muerte o la no muerte), y generalmente muchas, muchas más.

Bandera Blanca

Decir que sí.

Bandera Negra

Decir que no.

¿Qué hay en tu vida que no sientas como una elección?

→

Capítulo 4: Ley de las emociones

Todo lo que sientes que tienes permitido sentir.

Lo que quiero decir es

No existen los sentimientos incorrectos. Todo lo que sientes está permitido sentirlo, y *tú* tienes permitido sentirlo. ¿Cómo sabemos que esto es cierto? Porque si ocurrió, entonces *ha ocurrido*. Por lo tanto, estaba permitido bajo la ley natural. Además, las emociones siempre son lógicas. Esto no significa que sean racionales. Cada emoción que sientes tiene una causa que da como resultado la emoción sentida. Todas tus emociones tienen perfecto sentido dentro de la lógica de tu paisaje emocional, incluso si ese paisaje en sí mismo es irracional.

Bandera Blanca

Validar los sentimientos de uno.

Bandera Negra

Resistir el impulso de invalidar los sentimientos de uno.

¿Qué sientes ahora mismo, por qué tiene perfecto sentido que te sientas de esa manera?

→

Capítulo 5: Ley de la subjetividad

Todo lo que experimentas es una experiencia subjetiva.

Lo que quiero decir es

Al margen de si existe o no una realidad objetiva, ni tú ni yo vamos a experimentarla, jamás. Nunca seremos capaces de demostrar más allá de toda duda que existe, o de demostrar más allá de toda duda que es objetiva. Todo lo que experimentamos, lo experimentamos subjetivamente. No existe manera de eliminar la percepción de uno mismo en la percepción. La subjetividad es una ley natural de tu experiencia.

Bandera Blanca

Aceptación de diferentes perspectivas.

Bandera Negra

Resolución en la propia perspectiva de uno mismo.

¿Qué sientes que es objetivo, cuál es una posible forma diferente de percibir esa cosa?

→

Capítulo 6: Ego

El ego no es ni más ni menos que la idea del Yo consciente que emerge cuando nos dividimos a nosotres mismos.

Lo que quiero decir es

El ego no es una cosa estancada. El ego es simplemente el acto de dividir el Yo en un Yo y un Yo mismo, de verse a uno mismo como si fuera del exterior y de tratar el Yo como una entidad separada que puede ser controlada, juzgada, percibida o cambiada. El ego es el espacio del Yo que se reconoce a sí mismo, que es consciente de sí mismo. Es el único modo en el que podemos reconocernos a nosotres mismos como *mismes*. Es también la antítesis de la unión. No es necesariamente bueno o malo, simplemente es.

Bandera Blanca

Permitirle al ego ser, y abrazarlo como una parte intrínseca del Yo.

Bandera Negra

Obligar al Yo a cambiar.

¿Qué notas de ti mismo?

→

Capítulo 7: Ley del egoísmo

Todo lo que haces es por egoísmo.

Lo que quiero decir es

Así como no hay forma de experimentar nada más allá de nuestra propia percepción subjetiva, tampoco hay forma de actuar de ninguna forma que no sirva a tu propio autointerés. El egoísmo no es ni un pecado ni una virtud; es una condición fundamental de todas las acciones que tomamos. Incluso si nuestro autointerés no es nada más que un sentido de la justicia, del deber cumplido o del amor encarnado, siempre actuaremos al servicio de nuestras propias necesidades. Incluso el acto más aparentemente altruista es llevado a cabo al servicio de lo que sea que una misma valore más.

Bandera Blanca

Dejar que otros sirvan a su propio autointerés.

Bandera Negra

Servir a tu propio autointerés.

¿Qué has hecho que pienses que fue desinteresado, por qué lo hiciste?

→



PARTE II
Del Yo a la relación

Capítulo 8: La buena vida

Buscamos de forma innata la buena vida.

Lo que quiero decir es

Cada uno de nosotros busca de forma innata su versión particular de “la buena vida”, es decir, buscamos cultivar una forma de ser y estar en el mundo que nos permita satisfacer nuestras necesidades y cumplir nuestros deseos. Mientras que muchas de nuestras acciones pueden ser conscientes, la acción de buscar la buena vida es tan innata e ineludible como un río surcando su camino hacia el mar. Nunca dejas de hacerlo.

Bandera Blanca

Abrazar tu forma de entender la buena vida.

Bandera Negra

Usar tu acción consciente para avanzar hacia ella.

¿Qué cosa has hecho hoy en un intento de hacer tu vida mejor?

→

Capítulo 9: Consciencia de los sentimientos.

Si sabes cómo sientes, sabes qué necesitas.

Lo que quiero decir es

El camino más simple para conocer tus necesidades es ser consciente de tus sentimientos. Las cosas que necesitamos siempre son sólo sentimientos o estados de ser. Cuando tenemos frío, necesitamos calidez. Cuando tenemos hambre, necesitamos estar llenos. Gran parte de nuestra acción errónea proviene de no reconocer nuestras verdaderas necesidades: que lo que necesitamos es estar en un cierto estado, ya sea físico o emocional.

Bandera Blanca

Aceptar tus sentimientos.

Bandera Negra

Buscar satisfacer tus necesidades.

¿Qué cosa necesitas ahora mismo, por qué la necesitas?

→

Capítulo 10: Satisfacción

Encontramos la mayor satisfacción cuando buscamos cubrir nuestras necesidades.

Lo que quiero decir es

Una vez que sabes cuáles son y cuáles no son tus necesidades, y qué es lo que realmente buscas satisfacer, actúas conscientemente para satisfacer esas necesidades. Ya estamos buscando cubrir nuestras necesidades, pero fracasamos demasiado a menudo porque no entendemos cuáles son realmente esas necesidades. ¿Estás cubriendo una falacia del camino único? ¿Estás atrapado en una falacia del camino único? Da un paso atrás. ¿Qué es lo que sientes? ¿Qué necesitas? ¿Cómo puedes cubrir esa necesidad?

Bandera Blanca

Responder a la pregunta *¿Qué necesitas realmente justo ahora?*

Bandera Negra

Responder a la pregunta *¿Qué voy a hacer al respecto?*

¿Cómo puedes cubrir la necesidad que has escrito en la página anterior?

→

Capítulo 11: La falacia del camino único.

Hay muchos caminos posibles para satisfacer tus necesidades.

Lo que quiero decir es

Lo que necesitas es sólo una sensación, un sentimiento o un estado de ser, siempre. Uno de las formas en las que se desvían nuestras acciones es al igualar la necesidad que estamos intentando satisfacer con la herramienta que usamos para satisfacerla.

Nos aferramos al método de satisfacer nuestra necesidad como si ese método fuese la satisfacción misma. Cuando divorciamos nuestra satisfacción de lo que pensamos que debería ser la satisfacción, encontramos que nuestras necesidades son mucho más fáciles de cubrir.

Bandera Blanca

Permitirte a ti mismo valorar múltiples opciones en la búsqueda de la satisfacción de tus necesidades.

Bandera Negra

Encontrar activamente nuevos caminos para satisfacer tus necesidades.

¿Cuáles serían otros tres caminos posibles para cubrir la necesidad que escribiste antes?

→

Capítulo 12: La falacia de la fuente única.

No necesitas nada de ninguna persona que la otra persona no necesite darte.

Lo que quiero decir es

Cuando divorcias tu comprensión de las necesidades de las cosas que usas para satisfacerlas, se vuelve obvio que no necesitas confiar en una sola persona en particular para cubrir esa necesidad. Mucho dolor y tensión son causados por creer que tus necesidades sólo pueden ser satisfechas por una persona en particular, de un modo particular, cuando tu necesidad es sólo un sentimiento. No necesitas controlar a otros para hacer que cubran tus necesidades. Si no sale de esa persona hacerlo, entonces no necesitas eso de esa persona.

Bandera Blanca

Aceptar la agenda de los demás.

Bandera Negra

Necesitar lo que uno necesita.

¿Qué deseas que alguien te dé, de qué otro modo podría lograrse?

→

Capítulo 13: Les demás

Las otras personas existen. También tienen sentimientos, necesidades, deseos, consciencia y la capacidad de actuar.

Lo que quiero decir es

Igual que tú puedes dividirte a ti mismo en un “sujeto” y un “objeto”, el mundo también está lleno de otros “objetos”. Llamamos a estos objetos les demás. De hecho, no son tú. Tienen diferentes perspectivas, diferentes realidades subjetivas, diferentes sentimientos, necesidades y deseos. Pueden también actuar para satisfacerlos. Su acción podría ser armoniosa o entrar en tensión con cómo te gustaría actuar a ti, y con cómo te gustaría ser tratada.

Bandera Blanca

Aceptar a las otras personas por quiénes son.

Bandera Negra

Establecer límites en cómo te gusta que te traten.

¿Cómo te gustaría ser tratada?

→

Capítulo 14: Control

No puedes controlar a nadie salvo a ti mismo, pero todo lo exterior a ti te influye.

Lo que quiero decir es

Realmente, tú no puedes cambiar a nadie, sólo puedes cambiar *tú mismo* con la esperanza de que el cambio que tú hagas en ti impacte a otros. Cada acto de otras personas es filtrado a través de tu propia percepción; todo lo que tú haces es filtrado a través de las tuyas. Sin embargo, nunca somos completamente independientes de la influencia del exterior; de hecho, estamos hechos enteramente de ella. La pregunta, por lo tanto, no es dónde empieza el ciclo, sino qué hacer con él desde aquí.

Bandera Blanca

No buscar controlar a nadie más, y dejar que tu autocontrol emerja de la aceptación.

Bandera Negra

Buscar influenciar al mundo que te rodea mediante cambios en tus propias acciones dentro de él.

¿Qué puedes controlar ahora mismo?

→



PARTE III

De la relación a la sociedad

Capítulo 15: Consentimiento

El consentimiento es el permiso otorgado libremente, no es lo mismo que la elección.

Lo que quiero decir es

Elegir todo lo que hacemos NO significa que *consintamos* cada elección que hacemos. El consentimiento aquí es usado como algo distinto de la elección: no es sólo dar permiso para una experiencia, sino dar permiso desde un lugar de relativa *libertad*. Debe hacer alguna cantidad de poder relativamente equitativa, o la textura del consentimiento es corrompida. ¿Dónde se dibuja la línea cuando la desigualdad de poder se vuelve tan grande que una o más partes involucradas no puede dar su consentimiento? Eso está en el ojo de cada una de las individuos implicadas.

Bandera Blanca

Dar consentimiento sólo cuando sentimos que está siendo dado libremente.

Bandera Negra

Actuar de modo que otros no se sientan coercionados.

¿Qué cosa elegiste pero que realmente sentiste que no elegías tú, por qué no sentiste que fuese una elección?

→

Capítulo 16: Desequilibrio de poder

El desequilibrio de poder es causado por el deseo; el poder en sí mismo es un síntoma inherente.

Lo que quiero decir es

Mientras el desequilibrio de poder puede manifestarse como una desigualdad en la capacidad de cubrir necesidades, es causado por el deseo. El desequilibrio de poder existe en el espacio entre nosotres y nuestras necesidades, en el método para alcanzar la satisfacción. Si deseamos fuertemente una opción sobre otra, creamos un desequilibrio de poder entre nosotres mismos y todos los factores que pueden hacer progresar o impedir nuestro movimiento hacia el resultado deseado. Si deseamos todas las opciones posibles por igual, nada puede hacer crecer o decrecer nuestra capacidad de satisfacer nuestras necesidades. Esto no significa que “debamos” desear todas las opciones por igual.

Bandera Blanca

Permitirte a ti misma ser desempoderada.

Bandera Negra

Impulsar tus deseos.

¿Cómo un deseo que tengas ha moldeado tus elecciones?

→

Capítulo 17: Miedo y control

El miedo nos conduce a buscar el control.

Lo que quiero decir es

Si no temiésemos sufrir daño, nunca buscaríamos controlar nada. No tendríamos miedo de la libertad plena de otros si su libertad no pudiese, potencialmente, dañarnos de algún modo. Antes que buscar minimizar el *incentivo* de nadie para dañar a otros, a menudo buscamos minimizar su *capacidad* para dañar a otros. Esto es una locura, ya que nunca podemos controlar totalmente a nadie, incluidos nosotros mismos. No podemos controlar si otros nos harán daño o no; sólo podemos controlar cómo responderemos nosotros a nuestro miedo o daño.

Bandera Blanca

Confiar en que otros no te harán daño.

Bandera Negra

Establecer límites claros con los otros sobre qué es lo que tú sientes que te haría daño.

¿De qué tienes miedo?

→

Capítulo 18: Daño

Les otros son capaces de hacerte daño, y tú siempre puedes ser dañado.

Lo que quiero decir es

Sí, por supuesto, puedes sufrir daño en cualquier momento. Eso no significa que vayas a sufrirlo, simplemente significa que *puede* ser. Tú probablemente puedas herir a otro en cualquier momento. Podrías pasar tu tiempo intentando eliminar la capacidad de otros para dañarte, pero no puedes erradicarla por completo. Podrías pasar tu tiempo intentando eliminar tu propia capacidad para sentirte dañado por cualquier otra cosa, pero tampoco puedes erradicarla del todo. La invencibilidad personal no es permitida por la ley natural.

Bandera Blanca

Confiar en que otros no te harán daño.

Bandera Negra

Resistir al deseo de hacer daño simplemente porque uno tenga los medios para ello.

¿Qué tuvo la capacidad de hacerte daño hoy pero no lo hizo?

→

Capítulo 19: Libertad y seguridad

Cuánto más libres somos todes, más segures estamos.

Lo que quiero decir es

Cuánto más libres somos cada une de nosotres, menos incentivos tenemos para dañar a otres. Cuando somos todo lo libres que podemos ser para cubrir nuestras necesidades, tenemos la menor necesidad posible de dañar a otres con el fin de tener nuestras necesidades cubiertas. Minimizamos mejor el incentivo de dañar creando una estructura social en la cual todes se arriesgan y nadie se interpone en el camino entre otra persona y la cobertura de sus necesidades.

Bandera Blanca

Aceptar que ya eres libre, y dar confianza.

Bandera Negra

Trabajar para liberar a otres y dismantelar las jerarquías del poder.

¿Por qué no haces daño a todo el mundo constantemente, por qué en algún punto has hecho daño a alguien?

→

Capítulo 20: Lo opuesto al miedo

Lo opuesto al miedo es la confianza.

Lo que quiero decir es

Tenemos miedo al daño que se nos hará a nosotres (o a nuestros seres queridos, propiedad... por extensión, a nosotres). Buscamos controlar el mundo a nuestro alrededor con el fin de reducir las condiciones bajo las cuales se nos podría dañar. Sin embargo, buscar el control no rompe con el miedo; sólo lo incrementa. Lo único que puede romper el miedo es la confianza. Confiamos en otros, y/o confiamos en nosotres mismos. Nos abrimos a nosotres mismos al riesgo, nos ponemos a nosotres mismos en la posición de sufrir posible daño, y confiamos en que no lo sufriremos.

Bandera Blanca

Dar confianza.

Bandera Negra

Romper activamente con el miedo.

Mira atrás, al miedo que escribiste antes ¿Qué podría hacerte confiar en no volver a estar asustado de él nunca más?

→

Capítulo 21: Sistemas

Tendencias colectivas que pueden moldear el comportamiento individual de maneras que pueden no ser conscientes o consentidas.

Lo que quiero decir es

Ciertos elementos tienen una tendencia a hacer ciertas cosas. Un sistema es una tendencia que tiene suficiente poder como para moldear el comportamiento. Cuanto más consciente es una entidad, es decir, cuanto más conciencia tiene de su capacidad de elegir, menos poder tendrá la tendencia del sistema para determinar su comportamiento. Si no puede ser rota, es una ley natural. Si *puede* ser rota, es un sistema. Todos los sistemas pueden ser resistidos.

Bandera Blanca

Aceptar la influencia de los sistemas que sirven a tus necesidades.

Bandera Negra

Resistir activamente la influencia de los sistemas que no sirven a nuestras necesidades.

¿Qué estás haciendo ahora mismo simplemente porque has sido condicionade para hacerlo?

→



PARTE IV
De la sociedad al universo

Capítulo 22: Opuestos y unidad

Para que dos cosas sean opuestas, no pueden estar separadas

Lo que quiero decir es

La noche sólo es noche porque hay día. El ahora sólo es ahora porque no es más tarde. Yo soy yo porque no soy tú. Si dos cosas necesitan una tercera para tener su identidad, entonces esas cosas sólo existen como un componente de la relación entre ellas. Sólo porque sean diferentes no significa que estén separadas.

Bandera Blanca

Saber que no estás separade.

Bandera Negra

Saber que sigues siendo diferente.

¿Qué sientes que eres tú, qué hace eso distinto de ti y no del resto?

→

Capítulo 23: Todo

Todo son todas las cosas, y todas las cosas son todo.

Lo que quiero decir es

Si nada en la existencia está realmente separado, entonces todo es una única entidad unificada. Cada parte de ella es toda ella, igual que todo en ella está compuesto por cada parte de ella. Esto es difícil de explicar sin que parezca un acertijo. Intenta pensar en ello de este modo: Tú eres humano. Tú encarnas a la humanidad, igual que la humanidad está compuesta por ti y por todos los otros humanos.

Bandera Blanca

Abrazar la unidad y la integridad.

Bandera Negra

Abrazar la distinción y la diferencia.

¿De qué todo eres una parte, del cual nunca podrías ser separado?

→

Capítulo 24: Crecimiento

Todo está intentando crecer y tú también.

Lo que quiero decir es

Llámalo prana, chi, la división celular: todas las cosas en la existencia están intentando crecer. Están intentando expandirse y ascender, aumentar y sobrevivir, superarse y aumentar su longevidad. Esta es una ley natural. Tú también estás siempre intentando crecer. Incluso al intentar estancarte o autodestruirte, lo intentas porque crees que hacer cualquiera de esas cosas te ayudará a crecer. Todos los demás también están intentando crecer. Intentar crecer es innato, y nunca puedes dejar de hacerlo.

Bandera Blanca

Permitirte a ti mismo crecer en la dirección que se ajuste a ti en este momento.

Bandera Negra

Impulsarte a ti mismo a crecer.

¿De qué maneras te gustaría crecer?

→

Capítulo 25: Equilibrio

Todo está intentando alcanzar un equilibrio y tú también.

Lo que quiero decir es

Igual que al intentar crecer, todo en este universo naturalmente tiende al equilibrio. Tú estás buscando el equilibrio armonioso entre tú mismo, otros, tus necesidades, sentimientos, deseos, valores e identidades. Todas las demás personas también. La cuestión es que nada está estancado, el equilibrio se debe mantener tan activamente como cuando fue alcanzado, y no puede mantenerse aferrándose a ninguna idea de lo que el equilibrio es.

Bandera Blanca

Abrazar todos los aspectos de ti mismo.

Bandera Negra

Moverse activamente hacia el equilibrio en cada momento.

¿Para qué aspecto de ti mismo, interés o sentimiento no has tenido tiempo en la última semana?

→

Capítulo 26: Reacción

Para alcanzar el equilibrio, debemos crecer en la dirección opuesta.

Lo que quiero decir es

Un péndulo sujeto de un lado no se asienta automáticamente en el centro. Si te has desviado demasiado al Norte, no puedes corregir tu camino continuando en línea recta; debes ir hacia el Sur para volver a la senda. Para alcanzar un equilibrio armonioso, debemos movernos en la dirección opuesta para poder encontrar el centro.

Bandera Blanca

Aceptar que estás donde estás.

Bandera Negra

Girar hacia una dirección diferente.

¿Qué necesitarías cambiar para tener tiempo para la parte de ti/interés/sentimiento que escribiste antes?

→

Capítulo 27: Qué es la libertad

La libertad es la sensación de tener la máxima capacidad para escoger.

Lo que quiero decir es

No podemos tener una absoluta elección infinita, porque al final todos estamos constreñidos por la ley natural. Sin embargo, incluso si no tenemos el infinito, sigue habiendo un infinito entre el cero y el uno. Somos lo más libres que posiblemente podemos ser cuando tenemos la máxima capacidad para elegir. Nuestra libertad es aumentada aumentando tanto nuestra conciencia de nuestras opciones como nuestras opciones.

Bandera Blanca

Aumentar tu conciencia de tus opciones.

Bandera Negra

Aumentar tus opciones.

¿Qué eres libre de hacer ahora mismo? Nombra diez acciones diferentes.

→

Capítulo 28: Utopía

La utopía es lo que emerge de todes cuando todes tienen la máxima libertad para vivir una buena vida.

Lo que quiero decir es

Como el Yo o el equilibrio, la utopía no es una cosa definitiva o estancada. Es única y subjetiva. La única comprensión objetiva posible de la utopía es el espacio en el cual todo el mundo está viviendo “la buena vida” hasta su máxima capacidad. La utopía es el equilibrio no estancado que emerge de personas que buscan y encuentran su capacidad de vivir la buena vida.

Bandera Blanca

Permitir a otros vivir sus utopías.

Bandera Negra

Crear activamente tu utopía.

¿Cuál es tu utopía, qué puedes hacer ahora mismo para ayudarte a llegar a ella?

→



PARTE V

¿Y qué podemos hacer al respecto?

Capítulo 29: Comienzo simple

Trata esto como una práctica.

Lo que quiero decir es

Si intentas vivir con conciencia en todas las formas posibles desde el principio, es probable que te sientas disperso y confundido, sintiendo que has fracasado. Si no estás acostumbrado a vivir con conciencia, es cuestión de práctica. Sé paciente contigo mismo, paciente y amable. Empieza por cosas pequeñas. Reduce el número de variables con las que tienes que implicarte, o elige sólo implicarte conscientemente de ciertas maneras hasta que la conciencia se vuelva automática. Es un músculo a ejercitar, como todo lo demás. Se fortalecerá con el tiempo.

Bandera Blanca

No preocuparte por el momento de cada faceta de la vida.

Bandera Negra

Practicar tu conciencia activamente en las facetas que hayas escogido.

¿Cuál es un aspecto de tu vida (¡sólo uno!) en el cual te gustaría ser más consciente?

→

Capítulo 30: ¡Actúa ahora!

Preocúpate sólo de los próximos 5 minutos.

Lo que quiero decir es

Lo que sientes es lo que sientes *ahora*. Lo que necesitas es lo que necesitas *ahora*. En un intento de simplificar y ser práctico, puede ayudar no mirar a la trayectoria total de tu vida entera y en su lugar concentrarse sólo en el momento presente. ¿Qué significa ser consciente *en este momento*? ¿Qué sientes y necesitas *en este momento*? ¿Qué vas a hacer *en este momento*? Las cosas que necesiten llegar más tarde, vendrán más tarde.

Bandera Blanca

Abrazar el momento presente.

Bandera Negra

Resistir el impulso de preocuparse por el futuro.

¿Qué tienes ganas de hacer en este momento?

→

Capítulo 31: Que le jodan al sistema

Rompe los patrones que te condicionan sin tu consentimiento explícito.

Lo que quiero decir es

Hay trillones de estímulos externos que condicionan la manera en la que te respondes a ti mismo, sin tu consentimiento a ese condicionamiento. En la mayoría de casos, ni siquiera eres consciente de que está pasando. Intenta romper esos patrones. Cuestiona todo lo que te han dicho, explícita o implícitamente: sentir, necesitar, desear, valorar o ser. Intenta hacer lo contrario. El condicionamiento que aun merezca la pena mantener emergerá de manera natural de este proceso.

Bandera Blanca

Abrazar lo opuesto a lo que has sido condicionade para hacer.

Bandera Negra

Resistir a lo que has sido condicionade para hacer.

¿Qué sientes que es cierto, qué pasaría si fuera falso?

→

Capítulo 32: Sigue tus sentimientos.

Haz lo que te siente bien.

Lo que quiero decir es

Tú sabes qué sienta bien. Ya sabes la diferencia entre hacer algo porque suena bien, o porque piensas que está bien, o porque alguien te dijo que era lo correcto, y hacer las cosas que *sientan* bien. Intenta hacer las cosas que sientan bien. Nadie puede garantizarte qué es lo que va a pasar, pero los resultados conducirán invariablemente a cosas que te sentirán mejor que haciéndolo del otro modo.

Bandera Blanca

Permitirte sentirte bien o mal con algo.

Bandera Negra

Resistir el impulso de juzgar tus sentimientos.

¿Qué sienta bien hacer en este momento?

→

Capítulo 33: Inclínate hacia el miedo

Haz lo que temas hacer porque temas hacerlo.

Lo que quiero decir es

Para impedirle al miedo controlarte, puedes obedecerlo o ignorarlo. Siempre sentirás miedo. Siempre te impactará. Nunca estarás totalmente libre de él. En lugar de usarlo como un catalizador para evitar una acción o intentar evitar esa sensación al completo, intenta usar el miedo como un catalizador *para actuar*. Hay muchos miedos que tenemos que no nos sirven. Los miedos que nos sirvan emergerán naturalmente del proceso de inclinación hacia el miedo.

Bandera Blanca

Abrazar el hecho de que hay cosas que te asustan.

Bandera Negra

Hacer cosas que te den miedo.

¿Qué cosa que te da miedo podrías hacer en este momento?

→

Capítulo 34: Captura y libera

Practica el no-apego mediante el apego dejando marchar.

Lo que quiero decir es

El no-apego no es estancamiento, porque nada está estancado. No se trata necesariamente de resistir el impulso de aferrarse a cosas, sino también de abrazar su transitoriedad natural. Nunca podemos ser completamente pasivos, por tanto, para practicar el no-apego activamente debemos ser tan activos en dejar marchar como lo somos en mantener.

Bandera Blanca

Dejar ir.

Bandera Negra

Mantener.

¿Qué hay que lleves manteniendo durante mucho tiempo que podrías dejar ir en este momento, cómo podrías celebrar haberte librado de ello?

→

Capítulo 35: Confianza

A la mierda el control. A la mierda la esperanza. Invierte en confianza.

Lo que quiero decir es

Confía en ti mismo. Renuncia a tu control total sobre ti mismo. Confía en otros. Renuncia al control total de los demás sobre ellos. Confía en la naturaleza. Confía en tu naturaleza. Confía en tu realidad. Confía en tus sentimientos. Confía en tus necesidades. Actúa de la forma en que quieres actuar, sé quien quieres ser e impacta al mundo para empujarlo a ser el mundo en el que quieres vivir.

Bandera Blanca

Renunciar a tu control total sobre ti mismo. Renunciar al control total de los demás sobre ellos mismos.

Bandera Negra

Hacer los cambios que quieres ver ahora para poder confiar en que continuarán, en lugar de tener esperanzas en que las cosas cambien solas.

¿En qué confías, en qué más podrías confiar?

→

Conclusión

1) **El sentimiento, no el pensamiento.**

Esto es un libro y un libro está hecho de palabras, y las palabras están hechas en la parte izquierda del cerebro donde pensamos sobre las cosas.

Leer estas palabras probablemente no te hizo sentir la cuestión, ¿lo hizo? Recuerda. No estás intentando entender la cuestión. Te estás *permitiendo* a ti mismo *sentirla*.

Vuelve a cualquier punto que se quedase atascado contigo, o con el que peleases, o que odiases. Cualquier cosa en la que pensaras pero que no sintieras.

¿Confías en mí? Vale:

Coge la primera frase de ese capítulo y aplícala como una lente para tu vida. Escríbela en tu mano. Filtra un día entero a través de ella. Sólo un día; puedes hacerlo con tu vida entera en otro momento. Pasa el día entero actuando como si la frase fuese verdadera. Finge que me crees hasta que me creas.

2) **Ya lo estás haciendo siempre. Respira. Ahora hazlo más.**

Aquí dejo esta historia de *El Tao de Pooh* que ha estado conmigo durante años. Trata de Winnie the Pooh abriendo un tarro de miel. Todos los demás animales en el bosque de Hundred Acre intentan abrir el tarro, pero sólo Pooh lo consigue.

“¿Cómo lo has hecho?”, le preguntan.

Y Pooh dice que giró la tapa todo lo que pudo. Luego respiró. Luego la giró un poco más allá, y se abrió.

La cuestión sobre intentar cubrir tus necesidades...

La cuestión sobre intentar quererte a ti mismo...

La cuestión sobre intentar crecer...

La cuestión sobre intentar vivir la utopía...

La cuestión sobre *vivir* es... que ya lo estás haciendo, no importa qué. Cubrir tus necesidades, quererte a ti mismo, crecer y vivir la utopía con otros, esto es lo que estás intentando hacer con cada aliento que tomas.

Esto es todo lo que *puedes* hacer, porque sólo puedes actuar para servirte a ti mismo, y eso significa actuar sólo para servir a tus necesidades: en ti mismo, en otros, en la sociedad, en el universo.

La pregunta no es *qué* estás haciendo, sino *cómo* lo estás haciendo. Este sentimiento ya lo entiendes. Si no te sientes como si lo entendieses, es porque no estás acostumbrado a reconocerlo. Pero lo estarás. Confío en ti para ello.

Lo diré una vez más para la gente de atrás: ya lo estáis haciendo. El camino para hacerlo mejor es la *conciencia* y la *confianza*. Es así de simple.

3) Si tu cerebro ha empezado a sentir como un ruido estático cayendo por un agujero de gusano fractal...

... *¡Bienvenido a casa!*

Si has estado masticando esto profundamente, podrías estar golpeando ese punto de crisis donde ya nada significa nada más porque todo es todo y la realidad comienza a sentirse como un viaje de ácido hiperactivo y es difícil de manejar. Podrías estar dándote cuenta de que la bandera negra y la bandera blanca son opuestas y pueden ser navegadas como tales, pero que, precisamente porque son opuestas, no pueden estar realmente separadas y ondear una automáticamente hace ondear la otra, y el equilibrio armonioso de ambas nunca es irrevocablemente alcanzable porque es un proceso constante de crecimiento, e incluso el estancamiento es parte del crecimiento, y la tensión es parte de la armonía, y resistir al cambio exuda fuerzas que deben producir energía, y abrazar el cambio resiste al estancamiento que debe producir energía, y todo puede disolverse en sí mismo y en todo lo demás, y el contraste puede ser real pero todo es también parte de un todo y el contraste y la unidad también están en contraste entre sí y unificados y así sucesivamente hasta el infinito, así que **¿QUÉ – DEMONIOS – SIGNIFICA – TODO - ESTO?**

Aaaay, madre mía. Sí, lo sé...

Por ahora, podrías tomar una lección de la *Guía del Autoestopista para la Galaxia*.

QUE NO CUNDA EL PÁNICO

Nada está bajo control. Si estás completamente perdido, ánimo: lo estás haciendo bien.

He aquí la cuestión: La madriguera no termina.

Siempre se puede ir más profundo. Quizá, como se temía Alicia, tú puedes caer tan profundo que salgas como una luz. Puede que haya un fondo y ese fondo sea el Nirvana. Si llegas allí, házmelo saber. Probablemente te preguntaré cómo es que *estás segura* de que no puedes ir más profundo.

Puedes caer y caer una y otra vez en la totalidad del todo hasta que toda la realidad signifique todo y nada y la existencia sea un zumbido cósmico sintonizado en tu frecuencia... pero en algún momento tendrás que cenar.

Entonces, si necesitas ayuda para permanecer un poco más enterrado aquí, en la Tierra, este es mi consejo: Ríe, y cómete la cena.

Ríe tan fuerte como puedas, durante tanto tiempo como puedas. Parece ridículo porque lo es. Lo siguiente, entra en tu cuerpo. Corre, nada, haz ejercicio, mastúrbate, abraza a alguien, ten sexo. Huele algo realmente bueno. Come un gran banquete. Satisface tus necesidades físicas. Bebe agua. Duerme. Caliéntate. Haz algo que no implique palabras o pensamientos. Ignora tu Yo mental por ahora. Sé un cuerpo. Ruge. Respira conmigo. Inhala, exhala. Siéntelo en tu garganta. Haz que el aire suene como HAAAAAAAAA.

La madriguera del conejo seguirá ahí para ti cuando quieras volver a meterte en ella. Si eres un poco como yo podría volverse adictivo revolotear entre los mundos. Por mi experiencia te digo que puede que no hagas muchos amigos, pero harás los mejores.

4) Esto es más una brújula que un mapa

Eso es porque no es un mapa, y yo sería eternamente cautelosa ante cualquiera que

afirme que puede darte direcciones explícitas hacia tu verdad. No hay una fórmula para explicarlo todo y automáticamente saber exactamente qué camino tomar. Nadie puede decirte el camino correcto para ser tú.

Para avanzar, pregúntate a ti mismo:

- X ¿Cómo me siento?
- X ¿Qué necesito?
- X ¿Cómo puedo actuar en este momento para satisfacer mis necesidades?

Para dejar de reprimirte, pregúntate a ti mismo:

- X ¿De qué tengo miedo?
- X ¿Qué dejaría de intentar controlar si no le tuviese miedo a eso?
- X ¿En qué puedo confiar en lugar de temer eso?

Este sentimiento es una brújula, alineándote con tu propio “Norte”. Depende de ti reajustarte a ti mismo a lo largo del camino, dependiendo de a dónde te desvíes y de qué dirección desees tomar desde allí.

Si eres un poco como yo, con el tiempo las longitudes a las cuales te “desvíes” se harán más pequeñas, y reorientarte a ti mismo hacia tu estado natural de equilibrio se hará más rápido y fácil.

Mi consejo, si lo quieres, es que seas paciente contigo mismo. Sé paciente y sé amable. Todo lo que estás haciendo es practicar, siempre. No hay maestranza en esto. Por eso lo llamamos una *práctica*.

Esto es simple. Es irritablemente, insoportablemente, hilarantemente simple. Y eso no significa que sea fácil.