

Justificación de la ponencia

El tema de esta ponencia, ha sido tratado ya de forma extensa tanto por Félix como por otras personas en anteriores encuentros de una forma directa o tocando aspectos concretos que tienen relación directa con el mismo.

Creo necesario, por lo tanto, justificar el tratar el tema una vez más.

Uno de los aspectos a tener en cuenta a la hora de valorar las ponencias es su relevancia, así como la “*novedad de los planteamientos*”.

En cuanto a la relevancia, no hay más tener en cuenta la dedicación en extensión y profundidad que la Revolución Integral ha dedicado a este tema por parte de muchos de sus miembros. Me quedó con una cita de Prado Esteban:

*“La vida solo es posible cuando incluye la satisfacción de las exigencias de cuerpo y los afectos, la necesidad de relación, de amor y de convivencia y la parte espiritual como necesidad de búsqueda del bien, de la belleza y de la virtud **en un todo único**, son la esencia del vivir plenamente humano.”*

En cuanto a la novedad de planteamientos, está en utilizar como referencia otras cosmovisiones y enfoques, con las que creo existen muchas coincidencias en este terreno. Pues tal como afirma el Rig Veda “*La verdad es una, los sabios te la enseñaran de diversas maneras*”. Por eso, he intentado no quedarme solo ahí, y comento, aunque sea a través de simples pinceladas a pie de página (la extensión máxima de las ponencias lo exige así), algunos puntos en común que comparten diferentes cosmovisiones en este terreno.

A Coruña, Junio de 2020

Vijitâtman*

* Este seudónimo, que utilizo aquí y en RRSS, es uno de los más de mil nombres de la divinidad tántrica hindú Shiva, cuyo significado es: “*el que se conquista a sí mismo*”.

Apuntes sobre el individuo y su AUTOCONSTRUCCIÓN

*Sólo el yo construye al yo.**

*Mientras vivas, brilla.***

Una de las cosas más atrayentes de la TI, es la importancia que otorga a la **autoconstrucción individual**. Félix tiene escritos y videos sobre el tema; me remito a ellos.¹

Para entender la necesidad de autoconstrucción personal, conviene conocer la realidad de la naturaleza del ser humano actual, su docilidad y facilidad para ser sumiso a casi cualquier autoridad. Una referencia son los efectos del *Experimento Milgram* de psicología social.² Las causas son amplias y complejas, su análisis supera la intención de esta ponencia.

Como afirmó Viktor Frankl: *“La primera fuerza motivadora del ser humano es la lucha por encontrarle un sentido a su propia vida. Este sentido es único y específico, en cuanto que es uno mismo quien ha de encontrarlo; únicamente así, el ser humano logra un objetivo que satisface su propia voluntad de sentido”*.

La autoconstrucción se ocupa de la parte espiritual del ser humano; y aunque no sea necesario escoger entre ciencia y espiritualidad,³ sí que es necesario escoger entre materialismo y espiritualidad. Va más allá, como la forja del carácter, el cultivo de las virtudes personales y sociales, etc. Es **aquello que desarrolla todo nuestro potencial como seres humanos**. Aunque sea obvio, espiritual es diferente a religión, y lo espiritual cabe incluso en una visión atea, pueden ir de la mano, como demuestran las visiones de Epicuro, Demócrito, o dentro de la tradición hindú la escuela Charvaka.

Para ello debemos alimentarnos de belleza,⁴ de sublimidad,⁵ para desarrollar aquello más elevado, de más calidad, que existe en nosotros como seres humanos. Es necesario señalar que **la autoconstrucción necesita esfuerzo personal**, incluso una confrontación con la idea que cada persona tiene de sí misma y del mundo.⁶ Supone un trabajo que no todas las personas están dispuestas a llevar a cabo.

Se inicia desde el nacimiento, desde la maternidad -por eso esta es tan importante: *“dadme otras madres y os daré otro mundo”* San Agustín-, con una crianza libre y natural, que tenga especialmente en cuenta el periodo de exogestación. Para entender este punto me remito a la obra de Casilda Rodríguez.⁷ Conocer su obra nos permitirá acercarnos y autoconstruir la sexualidad humana real, más allá de géneros y otros estereotipos del feminismo *queer* neopatriarcal.

Aunque en occidente tenemos muchos **maestros del saber**, que imparten todo tipo de conocimiento, escasea esa figura que hay en oriente: los **maestros del ser**. En la antigüedad sí existían, ahí está el conocimiento que nos llega desde la Grecia y la Roma clásica,⁸ y que en muchos casos tiene puntos en común con lo que se conserva en algunas cosmovisiones orientales. Mientras esa visión ha situado la consciencia, la inteligencia, la virtud, en el corazón mismo de su cosmovisión, la mentalidad moderna otorga poco valor a la mejora y superación personal. La vida del ser humano no es sino una búsqueda de sentido. Cuando lo tiene, es capaz de soportar todas las calamidades; sin un sentido, se sume en la depresión o el cinismo.

Una de las causas que ha provocado este cambio, ha sido el entorno urbano en el que ahora vivimos la gran mayoría. La visión humana se distorsiona por falta de contacto con la naturaleza. En el pasado, la experiencia humana más profunda de lo sagrado era su contacto íntimo con el mundo natural, considerándolo un inmenso organismo vivo en equilibrio -incluso con consciencia-; ahora lo vemos como una

máquina sin alma, que nos ha llevado a su explotación y destrucción, **a la pérdida del sentido de lo sagrado. Por eso, también nosotros necesitamos purificarnos del Estado,**⁹ también lo llevamos dentro, en mayor o menor proporción.

Una gran mayoría de la población actual en occidente, tiene más que cubiertas sus necesidades materiales de comida, abrigo, seguridad e incluso diversión, pero a menudo está en situación de insatisfacción, depresión o crisis existencial; caldo de cultivo apropiado que ha facilitado el florecimiento de un supermercado *neoespiritual*, que tampoco consigue poner remedio al vacío vital. En *“La divina comedia”*, Dante afirmó que *“no fuisteis hechos para vivir como bestias, sino para perseguir la virtud y el conocimiento”*. Virtud y conocimiento no pueden comprarse como otras mercancías, solo se alcanzan a través del propio esfuerzo y dedicación personal a dicho objetivo.

En lugar de limitar los deseos, y llevar una vida sencilla, frugal y profunda, el ideal moderno es el opuesto, muchos deseos y una vida superficial. Dos herramientas importantes en nuestra autoconstrucción son la contemplación y el silencio.¹⁰ Para Aristóteles y Tomás de Aquino, el ser humano es un *“animal contemplativo”*.

Una familia, comunidad, sociedad, es tan fuerte como lo son sus miembros; la autoconstrucción es un elemento clave para la fortaleza de los seres humanos. Y es este factor de ausencia de fortaleza, de autoconstrucción, la causa más importante del fracaso de movimientos revolucionarios, movimientos comunales, etc. así como motivo de enfrentamientos personales en los movimientos ideológicos cerrados. Resulta también esencial para la participación en las asambleas y toma de decisiones que **requieren de individuos de calidad con capacidad de oratoria, con criterio propio, capacidad de reflexión y de decisión, centrados en los intereses del grupo y no en los personales.** La autoconstrucción es algo que se hace más necesario en momentos como estos y los que nos esperan a corto plazo.

La RI reivindica la herencia de la cultura cristiana occidental ya que es donde tenemos nuestras raíces. Sin embargo, yo también reivindico una tradición ancestral más antigua, común a toda la humanidad de la que aún hay vestigios presentes en nuestra cultura y en la cosmovisión hinduista. **Existe una unidad de la experiencia humana** que deberíamos tener en cuenta.¹¹

Dentro de la cosmovisión¹² hindú es muy importante el concepto de consciencia, que considera diferente a la mente. Como señala Coomoraswamy *“por cada término psicológico en inglés, hay cuatro en griego y cuarenta en sánscrito”*. La confusión entre mente y consciencia, habitual en el pensamiento moderno, supone una falta de discriminación entre la consciencia y su contenido. La persona funciona como un ente compuesto de consciencia, mente y cuerpo, y realiza una separación radical entre la consciencia y los contenidos de la consciencia. Nuestro ser más profundo es aquel que percibe, desde la consciencia, tanto el cuerpo como la mente.¹³

Cuando Salviano de Marsella (400-490) afirma: *“Prefieren ser libres bajo una apariencia servil, que ser esclavos bajo una apariencia de libertad”*, recuerda la percepción de que el *âtman*, la consciencia última en la cosmovisión hindú, carece de toda limitación, y por lo tanto es inherente a la libertad individual cuanto más intensa sea su percepción, mientras que cuanto más nos identifiquemos con el mundo físico y los movimientos mentales estaremos dominados por procesos mecánicos y hábitos mentales, y seremos por lo tanto, menos libres. Tal vez también Salviano conocía que **la verdadera libertad, está más en el ser que en el hacer.** Algo que se entiende mejor cuando se considera la libertad más como un deber que como un derecho.

La autoconciencia, contemplar la vida y nuestra vida desde ese lugar, nos hace más libres, tal y como afirma el estoico Epicteto: *“Retírate al interior de ti mismo y permanece ahí”*.¹⁴ En última instancia, **el ser humano es responsable de lo que es, de lo que ha hecho de sí mismo y de su mundo.**

En nuestra tradición e historia hay referencias que debemos estudiar, profundizar en ellas, pues fueron llevadas a cabo por personas autoconstruidas, libres, y que pueden aportarnos enseñanzas. La historia está llena de ejemplos de resistencia a la opresión, de búsqueda de la libertad espiritual, social o política, que se manifestaron bajo diversas formas de librepensamiento y que dejaron su impronta y legado.¹⁵ **Frente a una modernidad que nos mutila, conviene recuperar el origen de nuestro linaje familiar y social.**

Por otra parte, occidente se ha vuelto un paraíso para los charlatanes espirituales, algo que es necesario desmontar y combatir, para revelar sus mentiras.¹⁶ Pregonan una superficial, blanda y falsa emocionalidad “positiva”,¹⁷ que en realidad supone un obstáculo importante en el proceso de autoconstrucción. También lo es un exceso de intelectualidad, algo que potencian de forma hueca y con poco contenido real ciertas mentes de la postmodernidad. Por el contrario, son pocas las corrientes que llevan nuestra atención a la intuición; en realidad una forma de inteligencia, de utilización libre del conocimiento que ya tenemos, y que hemos ido adquiriendo a lo largo del tiempo.¹⁸

Aunque la lectura es siempre una buena herramienta para la autoindagación y la adquisición de conocimientos útiles en la autoconstrucción, **sin un trabajo personal de reflexión e integración en la personalidad, se queda en mera acumulación de información.**

Para trabajar en la autoconstrucción yo no conozco mejor herramienta que la voluntad. Es necesaria una fuerte voluntad = (intención + acción). En demasiadas ocasiones nos quedamos en las intenciones.

La autoconstrucción personal nos convierte en mejores personas, más completas, más plenas. Y **esto tiene relación con el Amor**, que supone una entrega a los demás, y **lo mejor que uno puede entregar a los demás, es quien es**. Así que cuanto mejor persona hayas construido, mejor será lo que entregues a los demás cuando los amas.

Es la mejor herramienta de resistencia al adoctrinamiento, para el combate, para la transformación personal y social.

¡Sólo una persona autoconstruida para el combate puede ser realmente libre!¹⁹

PROPUESTA.- Ante la sociedad desconfiada y desorientada que nos espera, crear un grupo de trabajo que prepare un texto base, aportando referencias, que sirvan como herramienta a quienes se acerquen a la TI. Para dar una respuesta, aunque sea de forma parcial a la pregunta de *Espertellu* en el II Encuentro: **“¿Qué es pues un ser humano integral?”**. Posible realización de un libro que muestre nuestra visión sobre el tema, y amplié esas referencias, lecturas y herramientas.

* Afirma en otro momento Félix: *“la meta ha de ser el responder a todas las necesidades de lo humano, lo emotivo tanto como lo reflexivo, para realizar una reconstrucción holística de la persona, tras su destrucción por el actual sistema.”*

** Epitafio de Seikilos (S. II a.C.) *“Mientras vivas, brilla, no sufras por nada en absoluto. La vida dura poco, y el tiempo reclama su tributo”*, canción interpretada por Luis Paniagua, donde puedes ampliar la información: <https://youtu.be/5RyQ49QTT6w>

¹ En el libro *“Ética y revolución integral”*, Félix expone un sistema o herramienta para cultivar la virtud en *“Cinco Momentos”* (a partir de la página 103) que recomiendo a quienes no tengan referencias, para empezar a realizar por sí mismos este trabajo. También en este vídeo con Alish, desarrolla la herramienta de los *“Cinco momentos”*, así como recomendaciones bibliográficas: <https://youtu.be/XEPpu8HhvGI>. En este otro vídeo sobre la autoconstrucción del yo, también hay referencias en el mismo sentido: <https://youtu.be/3cmeOYnAR9Q>

“Para hacer frente a todo ello es imprescindible, no hay duda, una cosmovisión del esfuerzo, el olvido de sí, el sacrificio y la lucha desinteresada. Ahora, más que nunca, hay que ser fuertes y tener valor”. Esta afirmación la realiza Félix en el capítulo VI dedicado a la noción de virtud de su monumental obra *“La democracia y el triunfo del Estado”*, cuya lectura recomiendo.

Otro vídeo sobre el tema: *“Para hacer dentro de ti el cambio que quieres ver fuera”* <https://youtu.be/VpBMARihHV8>

Incluyo aquí aunque no sea de Félix este artículo de Karlos Luckas, que también me parece interesante: *“Bases filosóficas para un ser humano nuevo de una nueva época”*

<https://www.revolucionintegral.org/index.php/item/20-bases-filosoficas>

² El experimento Milgram: <https://www.scabelum.com/post/efecto-lucifer-para-una-post-democracia>. Este experimento se repitió 50 años después con resultados similares: <https://es.gizmodo.com/50-anos-despues-repiten-el-experimento-de-milgram-som-1793327707>

³ Un libro magnífico para profundizar en la dicotomía entre ciencia y espiritualidad, con cientos de referencias de diversas tradiciones, es *“El científico y el santo. Los límites de la ciencia y el testimonio de los sabios.”* de Avinash Chandra, Olañeta 2016.

⁴ Pues como pensaba Camus: *“Ningún pueblo puede vivir al margen de la belleza”*.

⁵ Para entender el concepto de sublimidad, conviene leer el breve texto de Longino *“Sobre lo sublime”*.

⁶ *“Si fuera tan sencillo... Si hubiera gente mala en algún lugar cometiendo actos malvados, y solo fuera necesario separarlos del resto de nosotros y destruirlos... Pero la línea que divide el bien y el mal atraviesa el corazón del ser humano. Y ¿quién está dispuesto a destruir una parte de su propio corazón?”* Aleksandr Solzhenitsyn

⁷ *“El asalto al Hades. La rebelión de Edipo I”*. *“Para entender el origen social del malestar individual. La rebelión de Edipo II”*. Casilda, aparte de otras cuestiones interesantes, expone en estos dos libros como el parto y la crianza actual, suponen ya una *castración* psicológica del ser humano, una *domesticación* que impide la autorregulación y la plena expresión de todas las cualidades, físicas, psicológicas, sexuales, emocionales, intelectuales, que nos hacen plenamente humanos. *“Vivimos en un estado en el que hemos sido desposeídos de muchas cosas que nos eran propias para podernos socializar e integrar en la sociedad humana; sólo que no lo sabemos, porque la devastación se oculta. No nos podemos imaginar, por eso, qué es la vida ni qué es nuestra vida.”* Ambos libros, así como otros de esta autora, pueden descargarse de forma gratuita desde su web: <https://sites.google.com/site/casildarodriganez/>

⁸ *“Amigo mío, tú eres un ciudadano de Atenas, renombrado en el mundo por su poder y sabiduría. ¿No te avergüenza preocuparte tanto por amontonar riquezas, reputación y honor, y tan poco por la verdad y la sabiduría, así como por el perfeccionamiento de tu alma?”* Sócrates

“Los deberes”, de Cicerón, muy adecuado para adolescentes, *“Versos áureos”* de Pitágoras, parte que dedica Diógenes Laercio a los cínicos en su libro *“Vidas, opiniones y sentencias de los filósofos más ilustres”*, *“Sobre el dolor”*, *“La amistad”*, *“Sobre el supremo bien y el supremo mal”* y *“Sobre los deberes”*, los cuatro de Cicerón. El capítulo de Plutarco dedicado a Alejandro el Grande en *“Vidas paralelas”*, *“Sátiras”* de Juvenal, *“Enquiridión”* del estoico y esclavo griego Epicteto (hay un vídeo del mismo: <https://youtu.be/sG7CYjkHQB4>).

A lo que se puede añadir el *“Evangelio”* de San Juan, y *“Cartas de San Juan”* que vienen compiladas en el Nuevo Testamento. Añade Félix el actual *“Breve tratado de ética”* de Heleno Saña.

⁹ Encontrar alguna forma, sistema de reflexión o forma de trabajo para realizar esa purificación, puede ser una de las propuestas que salgan de esta ponencia a través del grupo de trabajo. Tal vez hace un siglo, sobre todo en el rural de determinados territorios, las clases populares no tenían interiorizado el

Estado. Sin embargo, ahora esa pulsión estatolatrica está ya en todos nosotros. Después de todo, estamos muy influidos por la cosmovisión de médicos, científicos, funcionarios, enseñantes, artistas, periodistas, ingenieros, etc. que tienen interiorizado el Estado y actúan personal y profesionalmente como una parte del Estado. Por eso es este tan fuerte, y tan difícil combatirlo.

10 “Cree profundamente en el silencio, signo de equilibrio perfecto. El silencio es la ecuanimidad, el equilibrio absoluto del cuerpo, mente y espíritu. El hombre que preserva su ser, siempre calmo e imperturbable ante las tormentas de la existencia -ni una hoja, como si dijéramos, agitándose en el árbol, ni una sola ola en la superficie del lago brillante-: esa es, en la mente del sabio iletrado, la actitud y conducta ideal en la vida. Si le preguntas: *¿Qué es el silencio?* Responderá: *¡Es el gran misterio!, ¡El silencio sagrado es su voz!*”. Ohiyesa (conocido como Charles Eastman), indio sioux.

11 No tener en cuenta las demás visiones del mundo refleja un cierto ensimismamiento cultural, tal como afirmó Aldous Huxley *“tanto europeos como americanos, escriben como si nadie hubiera pensado nunca sobre tales temas salvo los judíos, los griegos y los cristianos de la cuenca del Mediterráneo y la Europa occidental”*.

12 Cada vez se utiliza más el concepto de cosmovisión como un reflejo de nuestro lugar en el mundo y la forma de verlo. Es importante porque según lo que pensemos que somos, así actuaremos y así nos transformamos, vemos y construimos a nosotros mismos. La ciencia, la filosofía, la religión, el arte, la literatura, la mitología, el simbolismo... son aproximaciones a la realidad, que en su totalidad es mucho más grande y extensa de lo que podemos abarcar. Sin embargo, el ser humano necesita *mapas* para darle un sentido al mundo y poder moverse por la vida. Como afirma Svami Svarupananda: *“La vida es un viaje. El que no sabe a donde va está loco”*. Y como me contaba en un mensaje personal el catalán Svami Satyananda:

“En el cristianismo subsiste (muchas veces disfrazada) la cadena de sabiduría tradicional (anterior a la revelación cristiana), aunque se rompe una y otra vez. El hinduismo contiene en sí esta sabiduría, con una tradición milenaria y viva, con los caminos y las técnicas, y con una elaboración metafísica, (desde las Upanishads hasta Shankara, Vidyananya, llegando a Ramana), que no se encuentra en ningún otro lugar. Con este alimento primigenio, quizás podamos reconocer y recuperar la auténtica tradición indo-aria europea.” En este vídeo profundiza en ello: https://youtu.be/Sc5VHeh_Bf0

13 La consciencia pura, el testigo, no es individual sino universal. Nuestro ser más profundo es algo fijo e inmutable. Sólo la propia consciencia es **conocimiento directo** que está más allá de todos los movimientos mentales, **por eso no necesita ninguna prueba más allá de sí misma**.

14 De nuevo encontramos algo similar en la cosmovisión hinduista del Trika o Shivaísmo no-dual de Cachemira, en palabras de Abhinavagupta: *“No rechaces ni aceptes nada, detente. Aquél que permanece en su propio Ser permanece de ese modo.”* En la meditación, generalmente se considera la mente como un problema a superar. Pero el verdadero problema es una errónea actitud. Abhinavagupta ofrece una solución. No rechaces ni aceptes ningún pensamiento. Con "aceptar" quiere decir *“identificarse con”*. Simplemente permanece como un testigo de todos ellos tal como alguien que permanece en su propio Ser.

15 Sería muy largo realizar una listas de esas referencias, algunas de las cuales ya se han tratado y comentado en diversas ocasiones. Me gustaría hacerlo con algunas a las que la TI no ha dedicado suficiente atención de momento. Dentro de las tradiciones espirituales cristianas han existido muchos movimientos de carácter esotérico y herético, como la corriente conocida como *adeptos del espíritu libre* (que tienen puntos en común con la visión del *advaita vedanta* hindú), para ellos Dios estaba en toda cosa, y en cada parte del cuerpo humano, pregonaban una vida de pobreza voluntaria, y si bien no eran revolucionarios sociales, afirmaban que *“solo debe prestarse obediencia o reverencia a Dios y no a ningún otro, de cualquier condición, dignidad o estado social que fuera”*. Creo que merece la pena tener en cuenta personajes como Marguerite Porete, Matilde Magdeburgo, Heilwijch Blomart, Jeanne Dabenton, Enrique de Suso, el Maestro Eckhart, Hildegard von Bigen... Y los movimientos de las beguinas, begardos, los alumbrados y quietistas españoles, etc. Evidentemente también todos los místicos españoles, que despiertan por los muchos puntos en común, gran interés entre muchos hindúes.

Como gallego, quiero realizar un par de apuntes sobre dos movimientos no muy conocidos fuera de aquí, y sobre todo distorsionados por la historiografía oficial.

Priscilianismo. Como afirma Joám Evans en su libro *“Mancomunidade. Uma terra livre sem estado”* este movimiento del cristianismo primitivo que defendía *“una espiritualidad rural, comunitaria, minimizando la relevancia de las jerarquías, aceptando la participación de las mujeres con plenos derechos y condenando la esclavitud puede ser significativo de la confrontación entre sistemas de valores antagónicos.”* Prisciliano, era vegetariano y abstemio, y su modo de vida logró adeptos principalmente entre los nobles, pero también entre las clases populares, sobre todo entre las mujeres, que formaban un grupo femenino compuesto por maestra y discípulas y un segundo, formado por comunidades de mujeres, dirigidas por su asceta. Parece claro en algunas fuentes que en el movimiento priscilianista desempeñaron un papel importante las zonas rurales, empobrecidas, poco romanizadas y todavía paganas, donde principalmente arraigó, como Gallaecia y Lusitania. Como afirma José María Blázquez

Martínez en su obra *“Prisciliano, introductor del ascetismo en Gallaecia”* *“El movimiento priscilianista alcanzó también a los intelectuales. El priscilianismo reclutó, pues, sus adeptos entre los latifundistas, en cuyas posesiones se reunían, entre los intelectuales y entre el proletariado rústico y urbano.”* Su estilo de vida incluía el baile, el canto, así como rituales que formaban parte de la herencia druídica celta de la sociedad no romanizada y que tiene puntos de contacto con la organización de la Iglesia irlandesa.

El movimiento que predicaba Prisciliano está dentro de las tendencias ascéticas y de monacato que abundaron en Europa por estos años y posiblemente se refleja en el posterior monacato dúplice (monasterios en los que convivían hombres y mujeres juntos, incluyendo niños y ancianos), sobre todo en Galicia, como relata Pérez de Urbel: *“Tal vez es en los monasterios priscilianistas donde debemos buscar los primeros progresos de una organización regular”*. También como afirma Héctor Rodríguez Castillo en *“Los monasterios dúplices en Galicia en la Alta Edad Media”*: *“No hay familia, no hay desigualdades dentro de ella. Sus miembros pasan a formar parte de una comunidad mayor con sus propios referentes, no basados en la riqueza material, y escalonada en grados. Sigue habiendo padres, madres, hijos y hermanos, pero no ya dentro del marco estricto de la familia (sobre todo tal como la entendemos hoy), sino en el más laxo de la comunidad”*. Conviene recordar que el obispo Prisciliano, juzgado y condenado a muerte, fue el primer ejecutado por la institución de la Iglesia de uno de sus miembros. Es posible que sea él quien está enterrado en Compostela, y no Santiago el Mayor, como creían incluso Unamuno y Sánchez Albornoz.

Irmadiños. Rebelión popular en Galicia en contra del poder feudal y sus abusos formada sobre todo por los labriegos explotados y expoliados al que se sumó una naciente burguesía e incluso hidalgos. Tenían la voluntad expresa de vivir sin señores y sin fortalezas: *“no tengamos sobre nos señor ni fortaleza ninguna”*. Este movimiento tuvo todas las características de un movimiento antiautoritario que luchaba *“no consintiendo ser mandados, ni regidos por otro, sino por sí mismos”*.

Las columnas *irmandiñas*, que alcanzó una cifra en ochenta mil *omes*, se extendió por el país, recaudo impuestos, y con bombardas y otras armas, conquistaron y demolieron una gran cantidad de castillos y fortificaciones de la nobleza forzándola a huir a Castilla y Portugal. Más tarde reunieron sus fuerzas de nuevo y recuperaron su poder con el apoyo de los reyes de Castilla y Portugal, debido a la división de las fuerzas *irmandiñas*.

Los *irmandiños* se hicieron con el control de Galicia entre 1467 y 1469, y algunas ciudades resistieron hasta 1471, en los que la gente del pueblo fue el principal protagonista de su propia historia, y que supuso tal vez la mayor rebelión popular de Europa en varios siglos.

16 Para Charles Upton *“el falso ecumenismo de la cultura New Age y el neopaganismo es el semillero para esa fusión de la espiritualidad mundial en la cual se mezclan promiscuamente fragmentos de cada tradición espiritual para su corrupción mutua.”*

17 Un ejemplo de lo que quiero decir sobre este punto, sobre una emoción supuestamente “negativa” como es la ira, ya lo expuse hace algunos años en una nota de mi perfil de Facebook que enlace, y también incluyo como anexo al final para facilitar su lectura a quienes puedan tener dificultades para el acceso a la nota: <https://www.facebook.com/notes/890812954266248/> También recomiendo leer la nota introductoria del libro ya citado de Casilda Rodrigañez *“La sexualidad y el funcionamiento de la dominación...”*, donde habla sobre la actual e interesada confusión entre sentimientos y emociones.

18 Un buen libro para profundizar en el tema es *“Inteligencia intuitiva. ¿Por qué sabemos la verdad en dos segundos?”* de Malcolm Gladweel. Taurus 2005.

18 Como final, una nota sobre el hinduismo (*Sanatana Dharma* sería más correcto) que, a mi entender, muestra afinidades con las posiciones de la TI:

Hay quien cree que es una cosmovisión en la que el concepto de libertad no está desarrollado, al estilo de ciertas visiones buenistas actuales, que beben depredando y distorsionando algunos de sus principios, y que solo persigue el bienestar personal y una espiritualidad blandita. En palabras de Svami Satyananda (BSY):

“El verdadero significado de ser un hindú es la libertad y ¿qué mejor manera de vivir la vida que ser libre?”

La exploración de la vida es una búsqueda de la libertad. Los ancestros de los hindúes intentaron preservar y proteger todo lo que era parte de la naturaleza. A través de esta exploración, obtuvieron sabiduría, una comprensión de sí mismos y, **lo más importante, el significado y el sentimiento de libertad.** Las lecciones de los antepasados no deben ser olvidadas y ayudarán a guiarnos hacia nuestra propia liberación, ya sea de una forma similar a la de ellos, o de formas nuevas y únicas.”

El **Vivekacūḍāmaṇi** (texto del Advaita Vedanta) enumera las cualidades que debe reunir el aspirante o adepto:

- ✦ *Viveka*. Discernimiento entre lo real y lo no-real.
- ✦ *Vairagya*. Desapego del resultado o fruto de la acción.
- ✦ *Satsampati*. Observancia de seis virtudes o atributos de la mente:

- *Sama*, la serenidad, la calma de la mente.
 - *Dama*, el autodomínio.
 - *Uparati*, el recogimiento interior.
 - *Titiksa*, valentía moral que acompaña al Ideal espiritual. Paciencia perseverante.
 - *Sraddha*, la fe, la adhesión confiada.
 - *Smadhana*, estabilidad mental, firmeza, constancia decidida y resuelta.
- ✦ *Mumuksutva*, Intenso deseo de liberación, sin lo que todo lo anterior no tiene valor alguno.

También en la mirada del yoga, que en occidente se ha convertido en una actividad física de culto al cuerpo, sus ocho *angas* (brazos) se inician una serie de preceptos de conducta personal y social:

Yamas:

- ✦ **Ahimsa.** No violencia, la compasión hacia todos los seres. Hay dos formas, una absoluta, que solo deben seguir los yogis, y otra para aquellas personas que en el ejercicio de su *dharma* (de su deber) ejercen una cierta violencia, como el pastor que mata sus cabras para vender su carne, pero que no ejerce violencia fuera de ese ámbito del deber. Hay algunas otras excepciones que pueden verse en este video del min. 6:10 al 8:55 <https://youtu.be/uWDuU3XYW3Q>. Gandhi utilizó el concepto de la no-violencia como *arma* de acción política, cuestión que desarrolló Joan Evans en el escrito "*Gandhi na eira*": http://www.felixrodrigomora.org/wp-content/uploads/2013/11/Golpe_Evans_final.pdf:
"No cooperación" y "desobediencia civil" son las dos vertientes de Satyagraha (perseverancia en la verdad) como puesta en práctica de la no-violencia de Gandhi en el plano político.
"Traer Gandhi a Galiza reivindicando la aplicabilidad de algunos elementos de su pensamiento político y económico, no implica asumir la totalidad de su cosmovisión ni costumbres personales, ni homologar la realidad india de la primera mitad del siglo XX a la gallega de inicio del siglo XXI, sin embargo, sus ideas e hipótesis de aplicación bien justifican el viaje."
- ✦ **Satya.** Verdad, abstenerse de la mentira, pero siempre que no cause *himsa*, es decir daño a otros.
- ✦ **Asteya.** No robar, no apropiarse indebidamente de los bienes de otros.
- ✦ **Brahmacharya.** Celibato, continencia. Suele ser mal interpretado en ocasiones, y hay corrientes yogicas en las que no supone para nada una renuncia a la vida sexual, como por ejemplo en el Tantra, aunque esté muy lejos de lo que difundió Osho.
- ✦ **Aparigraha.** No codiciar posesiones más allá de las propias necesidades. Es decir, seguir una vida frugal.

Niyamas

- ✦ **Saucha.** Pureza, limpieza. No sólo en el aspecto físico o del entorno, sino también interior, mantener la mente libre de envidia, odio, orgullo, celos...
- ✦ **Santosha.** Contentamiento o alegría. Sin apegos, "*Aquel que vive satisfecho con lo que obtiene*". Vivir dichosamente con lo que la vida nos aporta.
- ✦ **Tapas.** Austeridad y disciplina. Sin que suponga practicas ascéticas que causen daño. Produce un cierto calor interno, el calor como sinónimo de alegría. "*Es la capacidad de aguantar el dolor con alegría.*"
- ✦ **Svadhya.** Autoestudio e introspección y estudio de los textos sagrados. Hay quien lo extiende al estudio de aquellos textos que aporten conocimiento.
- ✦ **Ishvara pranidhana.** La entrega y la devoción a la divinidad. Esta divinidad no supone la existencia de un Dios, y menos teísta. Tiene más que ver con considerar la vida y todo lo vivo como algo sagrado.

Profundizar o no en el conocimiento de esta cosmovisión es una decisión personal, que seguramente llevará mucho, mucho tiempo... Sin embargo, ignorarla o minusvalorarla, no digamos ya despreciarla, supone cerrar, y mucho, el arco de nuestra mirada sobre el mundo y la realidad.

Anexo 1 - SOBRE LA IRA

“Quien no manifiesta ira ante cosas que deberían provocarla es considerado un tonto; también lo es quien no manifiesta la ira del modo correcto, en el momento correcto o ante la persona correcta.”

Aristóteles

Este texto tiene relación con sucesos de mi vida, que por razones obvias no expondré. Únicamente lo hago explícito para que se entienda que no es un simple ejercicio intelectual, sino que surge de la experiencia, de mi trabajo personal de autoconocimiento, así como del estudio de algunos libros.

Lamento que la práctica tántrica de *Rasa Sadhana* no incluya esta emoción entre las nueve con las que trabaja... es una de las emociones que más fácilmente se manifiesta, pero que su rechazo suele transformarla en otras emociones, pasiones y sentimientos, con características que resultan más dañinas para nosotros mismos y también para los demás.

Con frecuencia nos avergonzamos por sentir determinadas emociones que suponemos, o consideramos negativas... y por eso reprimimos o controlamos nuestro estado emocional, o bien nos enfocamos en las consideradas emociones positivas. Siempre intentamos avanzar hacia más amor, más belleza, más justicia, y a alejarnos de sus contrarios.

Sin embargo, privados de emociones, perdemos nuestras referencias básicas, nos volvemos incapaces de elegir en función de lo que nos importa de verdad. Debemos ser cuidadosos al identificar nuestras emociones.

Muchas veces se confunden unas con otras, se consideran sinónimas o se utilizan indistintamente como si fueran similares. Lo he comprobado al buscar más información y consultar algunos textos para preparar esta nota. Creo que existe demasiada confusión en el campo de las emociones, las pasiones y los sentimientos, que suelen confundirse a pesar de tener características diferentes; incluso entre supuestos expertos en el conocimiento del ser humano.

La ira, como todas las verdaderas emociones, suele ser *egosintónica*, es decir, que está en armonía con el yo y no produce sufrimiento. En realidad, la ira es una emoción innata y positiva en el ser humano. No debemos confundirla con la agresividad, que es un comportamiento, la forma en que se expresa la ira en algunas ocasiones

La ira proporciona energía. En algunas circunstancias difíciles puede ayudarnos a persistir, a no rendirnos. También tiene una función comunicativa. A veces las personas no se comunican hasta que aparece el enfado generado por la ira. La ira puede darnos fuerza, poder.

La ira anula el llanto como medio de liberación de la tensión. La ira, en general, es más efectiva que el llanto para liberar, pues su expresión se dirige a la eliminación de la causa del dolor. En cambio, el llanto surge de una sensación de impotencia ante una situación, y la ira nos permite superar esa sensación.

No estalla contra la intención consciente, sino que está dirigida por el ego y apunta a un resultado positivo: la eliminación de la causa de una frustración o dolor. No supone hostilidad, ya que no es un rechazo o un bloqueo.

La persona que siente ira generalmente se sostiene con la convicción de que su posición es justa o correcta.

“La persona que reprime o a quien se niega la expresión de la ira, queda en una situación de indefensión. Queda reducida a un estado de temor e impotencia que intentará superar manipulando a su medio. Bioenergéticamente, se ha demostrado que debajo de todos los sentimientos crónicos de temor e impotencia subyace ira reprimida.”

Alexander Lowen

Sin embargo, cuando la ira no puede expresarse contra lo que causa la misma, porque se reprime, porque el peligro resulta difuso, desconocido, impersonal o muy poderoso, suele transformarse en temor. Si una persona siente temor, el ego se encargará de asegurar la huida del peligro. De esta forma, se fija en nuestra personalidad (coraza caracterial, según W. Reich),

transformándose en un sentimiento. Y el sentimiento de miedo o temor, es el opuesto del amor, por lo que este sentimiento nos impedirá expresar lo mejor de nosotros, así como de disfrutar plenamente de la vida. Lamentablemente, ya de niños suele impedirse o limitarse la sana expresión de la ira, condicionando nuestro futuro adulto de forma significativa.

Cuando existe ira, el ego agrega un elemento racional a la ira y evita que quede fuera de control. Dado que la ira cede cuando cesa la violencia, no se la puede considerar destructiva, al contrario que la cólera o la furia, que sí suelen ser destructivas para la persona y su medio. Tampoco debe confundirse la emoción de la ira con el sentimiento del rencor que suele producirse por una acumulación durante mucho tiempo de ira no expresada o encauzada correctamente.

“La furia es la contrapartida del terror. Es una ira sin remordimiento y tiene un efecto devastador. A diferencia de la ira, que es escalonada, y de la cólera, que es salvaje, la furia es fría y dura. Representa en consecuencia, el aspecto agresivo del odio. Una persona que odia está furiosa por dentro y exteriormente es fría. Una persona que ama está internamente relajada y externamente es cálida.”

Alexander Lowen

Debemos aprender a ser receptores de la ira de otras personas, sin sentirnos heridos por ello. Siempre que alguien exprese una opinión diferente a la tuya, te corrija, diga que no haces bien algo, etc., no significa que sienta algo contra ti, simplemente te informa de lo que no le gusta, le molesta o siente como peligro.

Las personas somos muy egotistas con demasiada frecuencia, y solemos llevar las cosas al terreno personal y la exageración. Muchos sienten que cualquier atisbo de crítica es un ataque personal. Por eso no dejan de ver emociones negativas en otras personas.

Sin embargo, expresar la ira *“para sacarla del sistema y liberar la tensión”* incrementa la posibilidad de convertirla en un hábito. Puede y debe encauzarse su expresión incluso en situaciones de supervivencia.

“La ira se fortalece por repetición. Si uno la controla en el acto, gana una fuerza de voluntad inmensa. Cuando la ira es controlada, se transmuta en una energía espiritual que puede mover los tres mundos. Así como el calor o la luz se transforman en electricidad, también la ira se transforma en Ojas (energía espiritual).”

Svami Sivananda

Llegados a este punto, el yoga puede servir de gran ayuda:

Cuando la mente está perturbada por las pasiones, se debería practicar la contemplación de los opuestos (pratipaksha bhavana).

A partir de esta cita de los *Yoga Sutras* de Patanjali, el Dr. Rishi Vivekananda en su *“Psicología yóguica práctica”* nos dice, citando a Svami Sivananda, que *pratipaksha bhavana* es una buena práctica para evitar que la manifestación de emociones o pasiones se conviertan en un hábito que incremente la expresión sin control de las mismas, en lugar de suponer una purificación.

Un aspecto importante en el Tantra es mantener siempre la conciencia de las emociones a través de la autoobservación y el autoconocimiento. También propone sumergirse conscientemente en las mismas desde la aceptación y la actitud de *conciencia testigo*.

De esta forma podremos sentir y percibir plenamente la emoción y transmutar la expresión de la misma a través de una emoción opuesta, con características que no nos dañen a nosotros ni a los demás. Los detalles de cómo llevar esto a cabo sobrepasan la intención de esta nota... ¡Svaha!

***Ya Devi sarvabhuteshu krodharupena samsthita |
namastasyai namastasyai namastasyai namo namah ||***

Reverencio una y otra vez a esa Devi que está en todos los seres en forma de ira.

Durga Sapta-Sati