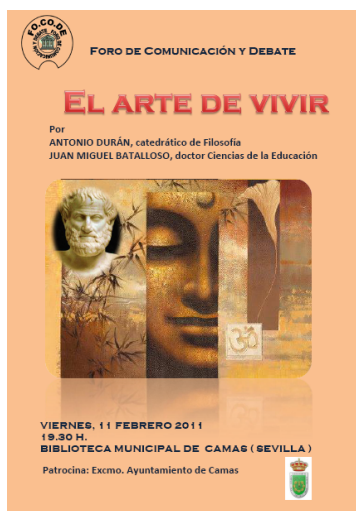


El Arte de Vivir

Transcripción: Juan M. Bataloso



El tema de "El Arte de Vivir" visto en este momento, me parece que está demasiado manoseado y que dado nuestro momento actual, no pasa de ser un titular más que oscila entre, lo bien que queda como elemento de atractivo publicitario en los anaqueles de los libros de autoayuda, esos que te resuelven el problema de la felicidad en 10 semanas, y por otro lado la tendencia educativa cada vez más preocupante de "enseñar a vivir", como si la vida pudiese ser aprendida-enseñada con un programa de estudios, haciendo exámenes, con fichas papel-lápiz o tarareando cancioncillas que excitan esa sensiblería que no va más allá de la emoción espontánea que no conduce a ningún tipo de cambio de actitud o de conducta.

Y es que tanto para Antonio como para mí, debería existir un 11º mandamiento que podría expresarse así: "Queda terminantemente prohibido enseñar a nadie a vivir", un mandamiento muy interesante porque cuestiona en su totalidad todos los esfuerzos puramente curriculares, burocráticos, transversales que se vienen haciendo por la "Educación en Valores" en la Escuela, temas que por cierto han ocupado, ocupan y al parecer seguirán ocupando un escasísimo espacio en las aulas porque además los Valores no se enseñan, sino que se viven y por tanto se contagian, se captan, se comprenden y se asumen a partir de conductas de personas que los encarnan. Bueno no me quiero enrollar con esto, que sería muy largo pero para mí la Escuela actual no es más que un sistema como decía mi amigo Pepe para perpetuar la maquinaria productiva de obreretes obedientes o de estudiantes mediocres que tienen muchas capacidades para aprobar exámenes y dar a la Academia todo aquello que ésta les exige.

Para Antonio "El Arte de Vivir" hay que comenzar a entenderlo a partir de la idea de "Arte", porque todo arte es una forma de poner orden en el caos, sin embargo esto no es suficiente, porque intervienen también la belleza, el sentimiento y la estética.

Le interrumpo para decir que la palabra "orden" tal vez no sea la más adecuada para definir el "arte" sobre todo porque todo lo vivo, aunque esté formado por estructuras y sistemas, en realidad es el resultado de emergencias y reorganizaciones producto de la síntesis entre el orden y desorden, ya que en realidad la vida es una emergencia que surge a partir del desorden y del desequilibrio, como así ha quedado demostrado a partir del descubrimiento de las estructuras disipativas de Ilya Prigogine: estructuras de la materia que lejos del equilibrio son capaces de autoorganizarse.

(Ver http://es.wikipedia.org/wiki/Estructura_disipativaPRIGOGINE)

(Antonio y yo habíamos pactado que no citaríamos a ningún autor, ni haríamos referencias, pero dado que estoy transcribiendo nuestra reunión de forma gozosa y sosegada, he creído

interesante añadir algunos enlaces que enriquecerán el tema en algunas cositas más que ayudarán al lector/a a degustarlo y saborearlo, porque esto es realmente inabarcable).

Si nos referimos por tanto al "Arte de Vivir" hay que considerar que en la vida de un ser humano, la perfección no existe, ni el orden tampoco y la exactitud y la precisión mucho menos, porque una cosa es lo que idealizamos con nuestro pensamiento y otra es lo que sucede en nuestra práctica cotidiana de vida y existencia, lo cual no significa que en la naturaleza existan formas absolutamente bellas, desde el cristal mineralizado, pasando por una flor, un insecto, el olor a tierra mojada de las primeras lluvias, o el gorrión que en este instante está cantando en el limonero de mi patio.

Antonio reelabora su concepto de orden y nos sugiere ahora el de "armonía" entendiendo que el arte de vivir es apreciar la vida como algo bello. Nos dice que siempre tuvo miedo de los moralistas que argumentan imperiosamente que todo hay que hacerlo por deber, pero lo verdaderamente importante vivir con arte, es vivir con belleza, "vivir bonito", vivir con "kalos kai agathos", (http://en.wikipedia.org/wiki/Kalos_kagathos) es decir, vivir con bondad y con belleza, e incluso con coraje y valentía añadiría yo ahora.

Le interpele para recordar que no basta la bondad y la belleza para vivir con arte porque la persona enferma que está prostrada en una cama o limitada físicamente para poder ejercer sus funciones corporales básicas, o la persona que está condenada a vivir en la miseria y la pobreza... ¿Cómo puede vivir su vida con arte una persona que tiene que lavar a su familiar de madrugada porque se ha ensuciado encima e irse después a las 8 de la mañana a trabajar ? Por eso además de la bondad y la belleza, es necesario el conocimiento, la verdad. El arte de vivir sería pues una forma de vida que se vive y experimenta, se siente y se practica con verdad, bondad y belleza.

Antonio me replica con una hermosa cita de Sloterdijk "*Deja que todo te suceda, la belleza y el espanto*" (http://es.wikipedia.org/wiki/Peter_Sloterdijk) en la que se trasluce toda una actitud del mundo oriental que se conoce como "desapego", sin embargo tenemos que partir de nuestro cuerpo, porque solamente es nuestro cuerpo el vehículo para poder vivir, expresar, concretar y materializar la vida, por tanto todo lo que signifique cuidar, trabajar, alimentar, atender nuestro cuerpo es la primera condición fundamental para el ejercicio del Arte de Vivir.

Sin embargo las cuestiones iniciales no quedaron aclaradas del todo porque todo artista se supone que tiene unas habilidades, unas competencias, unas técnicas, unas genialidades y singularidades que lo hacen único, pero además necesita de voluntad, trabajo, disciplina, concentración, motivación y esfuerzo sostenido en suma, lo cual quiere decir que para ser un artista de la vida, es completamente insuficiente cuidar el cuerpo, necesitamos también cuidar la mente, porque además de que cuerpo y mente no son dimensiones-funciones separadas, es obvio que para ser artista es necesario trabajar la mente que será la que te va a permitir o posibilitar el ejercicio de esas capacidades potenciales que cualquier ser humano tiene para ejercer el arte de vivir.

Le añado que ser artista de la vida, significa admitir e integrar el desorden, el caos, los errores, las contradicciones como elementos de los que podemos aprender ya que forman parte de nuestra condición humana y es que el concepto expresado por Antonio del Arte de Vivir partiendo del ideal griego, tal vez sea demasiado abstracto e inalcanzable, por eso prefiero considerar todos aquellos valores que proceden de la cultura oriental como serenidad, sosiego, paz, ecuanimidad, comprensión, compasión, etc...

Antonio completa muy bien esta idea señalando que en la sabiduría griega también existe una respuesta a esta dualidad de la condición humana que es "sapiens-demens" y es la oposición entre Apolo y Dionisios. Apolo, lo apolíneo representa la medida, lo justo, lo perfecto, mientras que Dionisio, lo dionisiaco expresa la danza, el placer, la borrachera. Por eso el arte está en saber combinar esos dos elementos, en que lo dionisiaco, el sentimiento, la fuerza, la danza... todo eso tiene que salir, pero con una medida, con un orden con el fin de que lo impulsivo y orgiástico no nos destruya. Lo dionisiaco forma parte de nuestra vida, pero no podemos jugar la vida solamente a eso, porque entonces no viviríamos ni plena, ni racionalmente. (http://es.wikipedia.org/wiki/Apol%C3%ADneo_y_dionis%C3%ADaco)

El tema fundamental, dice Antonio, es que los seres humanos somos una carga de energía y que hay que darle salida. Somos seres de expresión y creación. Todos hemos vivido experiencias amorosas, sensibles y creativas y el arte de vivir consiste en experimentar, en vivenciar acciones y experiencias en las que nuestra energía pueda canalizarse y expresarse con creatividad. (<http://www.monografias.com/trabajos13/indicrea/indicrea.shtml>)

Sin embargo, le replico que precisamente nuestros sistemas educativos formales e informales, el asunto de la creatividad fue siempre absolutamente marginal, cuando no inexistente e incluso despreciado, sobre todo porque desde pequeños nos han inoculado tres venenos que han dificultado y despreciado nuestras capacidades creativas: el veneno de la desconfianza, el veneno de la culpa y el veneno procedente de la creencia de que las cosas perfectas existen. Por la desconfianza se han negado nuestros infinitos potenciales desconsiderando así la necesidad de construir una sana autoestima procedente de autoconcepto equilibrado (de alguna forma se no ha educado con el miedo y nos han hecho seres miedosos, tímidos, acomplejados que no hemos sido capaces de valorarnos y dignificarnos a nosotros mismos).

(<http://www.monografias.com/trabajos68/seis-pilares-autoestima/seis-pilares-autoestima.shtml>)

Por el veneno de la culpa un ser humano puede estar sufriendo psíquicamente por un error que cometió durante toda su vida, pero además se convierte en un excelente recurso de control social cuando la culpa interna está asociada a estigmatización social y no digamos el miedo que esto genera, además de nuestra disposición al autocastigo y a la necesidad de estar buscando siempre estrategias expiatorias.

Y por el veneno de que nuestra obligación más imperiosa y trascendental es llegar a ser santos, perfectos, los mejores, los "one number", es decir a estar compitiendo continuamente en una loca carrera por algo que nunca llegas a alcanzar y que además no existe ni tiene sentido. Y la vida nos enseña que todo cambia, todo fluye, todo es impermanente y que lo que una vez pudo ser excelente, pues ahora es despreciable. Y es que el culto a la excelencia y a la perfección produce desarmonía ya que el santo, sabio, la buena persona o el artista de la vida, lo es sin darse cuenta y sin perseguirlo como meta.

Aprender a vivir de una forma creativa o artística, necesariamente conlleva tener que cometer errores, integrar contradicciones, tener que asumir riesgos, no como un objetivo, lo que sería absurdo, sino como la condición inestable de la existencia.

Antonio añade, que las equivocaciones y errores forman parte del juego de la vida y para vivirla no hay que tener miedo a cometer errores, porque nosotros somos los jueces de nuestra propia conducta. Tenemos que perder los miedos, porque no podemos ir por la vida

con máscaras y haciendo, diciendo o pensando solamente aquello que los demás esperan de nosotros. Saber vivir es saber vivir sin máscaras, sin miedo a equivocarse, liberándose de la culpa y perdiendo también el miedo a lo que los demás dirán. Lo fundamental del arte de vivir, es que lo que hagas te salga de dentro o lo que te pida tu noble corazón, como decían también los griegos.

Con todo este diálogo que duró exactamente 24 minutos, dejamos ya más o menos sobre la mesa una idea central: nuestra imposibilidad de definir, concretar y precisar "El

Arte de Vivir" como si de un manual de instrucciones se tratase y que esto es hasta contraproducente, porque es cada ser humano en singular el que tiene que ir elaborando su propio concepto e idea y verificarla a través de sus prácticas y experiencias de vida.

Intentando resumir todo lo escuchado y vivido en las 2 horas y media de diálogo, los puntos centrales que quedaron manifiestos y claramente expresados fueron los siguientes:

1. No solamente hay que cuidar el cuerpo con ejercicio y dietas equilibradas, sino también la mente, con su alimento y ejercicios correspondientes, sobre todo hoy cuando sabemos que la venta de antidepresivos y ansiolíticos está alcanzando máximos nunca antes conocidos. *(Juan Miguel)*.
2. Mente y cuerpo son una unidad: si estamos reprimiéndonos continuamente ya sea en cualquier aspecto de nuestra vida, o si estamos continuamente autocastigándonos negando el cauce para satisfacer nuestros instintos básicos, eso se somatiza y produce daño *(Antonio)*.
3. Cuidar cuerpo y mente no puede hacerse de forma aislada: por la mañana al gimnasio y por la tarde al psicólogo. No, esto no es así: hay que buscar formas de vida cotidiana y prácticas de vida integral e integrada, en las que precisamente los valores de la cultura oriental tiene mucho que decir. *(Juan Miguel)*
(http://www.eljardindelibro.com/libros/la_practica_integral_de_vida.php)
4. Hay que tener mucho cuidado con recurrir a justificar nuestros sufrimientos presentes con nuestras experiencias pasadas, porque el pasado no tiene solución y lo que hay que hacer es integrarlo. No podemos continuar sufriendo y psicoanalizándonos continuamente viendo nuestras heridas pasadas. Tenemos que integrarlas y hacer uso de nuestra inteligencia para vivir el presente. *(Antonio)*
5. Hoy estamos psicopatologizándolo todo y no caemos en la cuenta de que en el origen de todo el sufrimiento psíquico actual que se extiende por doquier, hay un elemento macro o global que algunos autores han denominado como "Normosis" o enfermedad psíquica resultante o producto de una sociedad completamente desequilibrada, desajustada y enferma de forma que si yo me comporto de forma normal con patrones que son enfermos que proceden de un modo de vida natural, social y cultural enfermo, pues en realidad el enfermo soy yo y puede suceder que el individuo anormal sea precisamente el sano. *(Juan Miguel)* (<http://espacionave.blogspot.com/2006/09/normosis-anormalidades-de-la.html>)

6. Todo el mundo persigue seguridades, certidumbres, garantías... pero existen dos asuntos centrales que los seres humanos deben abordar y resolver para intentar convertirse en artistas de su propia vida: el miedo y deseo. (*Juan Miguel*)
7. ¿Podemos satisfacer nuestros deseos? Este es un tema muy complejo y yo cuestiono al budismo este principio de que en el origen del sufrimiento está siempre el deseo. Aquí estamos condenados a ser libres y a la muerte. Y el deseo forma parte de nuestra naturaleza e ignorarlo es ir contra nuestra propia condición humana. Recomiendo el libro de Schopenhauer "*El mundo como voluntad y representación*" (*Antonio*)
(http://es.wikipedia.org/wiki/El_mundo_como_voluntad_y_representaci%C3%B3n)
8. Las personas somos nuestras decisiones. La voluntad, el querer, la decisión, es lo que hace a la persona. La persona que no ha hecho una decisión en su vida es un pelele. Si tú vas haciendo decisiones eso es lo que tú vas siendo. Si tú vas haciendo siempre lo que te han mandado, lo que te han dicho, lo que te han prescrito, no eres nadie, eres un vaina. Tomar decisiones es uno de los aprendizajes fundamentales para el arte de vivir. (*Antonio*)
9. El arte de vivir no es posible ejercerlo ni desarrollarlo si no somos capaces de liberarnos de la cadena de los deseos y las espirales del miedo. Afrontar la incertidumbre, la inseguridad, lo inesperado y comprender que las cosas son como son, al mismo tiempo que ser capaz de no caer en la esclavitud de los apegos porque el que tiene una cosa, en realidad no la tiene, sino que es la cosa la que lo tiene a él, tal vez sean dos tareas muy importantes del arte de vivir. (*Juan Miguel*)
10. Schopenhauer decía que "*la vida es un péndulo que oscila entre el dolor y el aburrimiento*" dolor como pesar por no tener o satisfacer aquello que deseas y aburrimiento como estado de ánimo que te quedad después de haber satisfecho el deseo. Pero la alternativa a esta afirmación es ser capaz de contemplar con desapego que es lo que hace el artista: ver la realidad con esquemas desinteresados, ser capaz de experiencias de contemplación. No podemos vivir con arte si no somos capaces de experiencias de contemplación, ya sean estéticas o espirituales. Lo importante es tener experiencias que trasciendan o sobrepasen los deseos y el miedo. (*Antonio*)
(<http://www.cuantona.com/Anthony%20de%20Mello5.html>)
11. Toda la educación que hemos recibido ha estado dirigida a aspectos puramente instrumentales, prácticos, racionales... todo dirigido al hemisferio izquierdo del cerebro. Por el contrario los asuntos más importantes que preocupan y ocupan a los seres humanos, los que los hacen sufrir, son los aspectos emocionales y sentimentales. Por tanto creo que para vivir con arte tenemos que aprender a manejar, dirigir y controlar nuestras emociones. Necesitamos de una educación emocional para ayudarnos a conocernos a nosotros mismos siendo capaces de controlar y dirigir aquellas emociones destructivas como la ira, la cólera, envidia, ambición, etc... (*Juan Miguel*)
12. De la razón y de la racionalidad no podemos prescindir. Aprender a razonar, saber razonar, saber relacionar, sintetizar, integrar, analizar son tareas mentales indispensables para el arte de vivir, sin embargo estas no son para nada suficientes, porque nosotros no somos maquinarias, sino organismos vivos, es decir, dotados de emociones, sentimientos, representaciones e intuiciones. Hace falta también un trabajo de nuestras capacidades emocionales y de nuestras capacidades intuitivas. (*Antonio*)

13. Intentando sintetizar entonces, sería bueno recurrir a las cuatro funciones psíquicas de Jung. El pensamiento, el sentimiento, la sensación y la intuición. Pensamiento e intuición, producen la filosofía (no podemos vivir sin una filosofía sin un sentido de la vida hecho por nosotros). Pensamiento y sensación producen la ciencia y la tecnología (necesitamos obviamente la ciencia en todos los sentidos). Sensación y sentimiento producen el arte, es decir, ese pellizco, ese duende que nos pilla de sorpresa y nos llena de emoción cuando captamos algo a través de nuestros sentidos. Y finalmente sentimiento e intuición, producen la espiritualidad y las experiencias místicas: no podemos ignorar que existen realidades transpersonales, desde las experiencias cercanas a la muerte, los estados alterados de conciencia o las experiencias místicas. El arte de vivir entonces supone trabajar y ejercitar esas 4 funciones psíquicas de Jung. (Juan Miguel) http://es.wikipedia.org/wiki/Carl_Gustav_Jung
14. El arte de vivir consiste en ser capaz de dar salida a nuestra energía, ser capaz concretar y actualizar nuestras potencialidades hacia el exterior a través de las manos, de nuestras habilidades manuales, constructoras, técnicas. A través de la boca, de nuestras palabras, de nuestro lenguaje y a través de nuestros genitales, como fuente de gozo y de reproducción. Pero esto no basta, porque también hay que buscar una salida hacia el interior ya que necesitamos llegar al yo profundo y no quedarnos en el yo superficial, un tema por cierto, que trabajó mucho Bergson. (Antonio). http://es.wikipedia.org/wiki/Henri_Bergson
15. Combinar armónicamente razón y emoción, significa también "*aprender a ser*" y esto significa al menos varios aprendizajes: aprender a tolerar frustraciones a aguantarse o comprender que hay variables que no puedo controlar; aprender a realizar esfuerzos y a mantenerlos: hoy todo se quiere fácil, barato y sin esfuerzo; aprender a mediatizar los deseos: saber esperar y no practicar el "lo quiero ya"; aprender a idear o crear proyectos: inventarlos, diseñarlos, realizarlo y evaluarlos; aprender a resolver problemas: la vida es un reto continuo y creo que a cuanto más problemas nos enfrentamos mejores artistas de la vida somos; salir fortalecido de las situaciones límite a las que nos hemos visto obligados a participar, ser capaces de resistir, ser capaces de resiliencia (Juan Miguel) http://es.wikipedia.org/wiki/Resiliencia_%28psicolog%C3%ADa%29
16. En definitiva el arte de vivir podría resumirse en esta frase "*La muerte pone fin a los sufrimientos de la vida, sin embargo el hombre teme ante la muerte. También el hombre teme ante el amor porque en el amor muere el Yo, el antiguo déspota, déjalo morir en la noche y respira libre en la aurora*" Por eso cuando te enamoras, cuando te das a alguien mure el yo y esa experiencia de la muerte del sujeto individual es la experiencia más bonita que hay. Es cuando tú descubres que no eres un yo, sino un nosotros. De cualquier manera, cualquier experiencia que te hace sentir un nosotros, quedando el yo relegado es para mí una de las experiencias más ricas y necesarias para el arte de vivir. (Antonio)
17. Y esto mismo en otras palabras significa que no podemos vivir sin amor, sin estar enamorados, sin estar enamorados de una persona, de una mujer, de un hombre, de tus hijas, de la familia, de tu trabajo, de unos valores, de un ideal, de lo que sea... pero no podremos conocer y comprender nunca el arte de vivir si no somos capaces de estar enamorados. (Juan Miguel)

INTERVENCIONES DE LOS ASISTENTES

1. Creo que debemos diferenciar entre la técnica y el arte. La técnica es el dominio de un oficio, sin embargo el arte es algo que nos ofrece algo más, una especie de contemplación y de apertura a la obra que tenemos enfrente. Referido al Arte de Vivir, es el ser humano que intenta conocerse a sí mismo para vivir de una forma estética con bondad y verdad. Pero el problema es que nosotros no nos podemos ver, vemos sólo a los demás y la única manera de vernos aunque sea corporalmente es delante de un espejo y el espejo nos da una imagen invertida de nosotros. Y este es uno de los problemas del Arte de Vivir. Y cuando se habla de orden y caos, es mejor hablar de sistema porque la vida genera sistemas. (*Rafael*)
http://www.actiongroup.com.ar/administracion_del_tiempo.htm
2. Para el Arte de Vivir, es necesario creer en la educación, no en la educación sistemática de las escuelas, sino en la educación del ser humano, porque a mí una de las personas que más y mejor me han educado era precisamente analfabeta. A mí me enseñaron un camino, el camino de aprender a ser honesto. Krishnamurti decía que "sólo el recto pensar conduce a la paz" y esto significa que tenemos que aprender a estar en sintonía con nuestra conciencia. Por muy desagradable que sea una tarea que tengamos que hacer por alguien, la mirada de gratitud de esa persona a la que ayudas produce una satisfacción tan grande que te compensa la repugnancia o dificultad de la tarea, te produce una gratificación inmensa. Paradójicamente, el dolor y las circunstancias extremadamente difíciles enriquecen y de ahí las personas salen fortalecidas y crecidas. Cuando se tiene conciencia del don que es la vida se empieza entonces a cultivar el Arte de Vivir que está en sintonía con tu propia conciencia y no desaprovecha oportunidad para disfrutar la vida. Las sensibilidades, los sentimientos, los gozos nos han marcado a muchos el sentido religioso de los maestros religiosos de todas las religiones porque el Arte de Vivir es inmanente en lo profundo del ser humano y aquí es transcendental gozar al otro y a la otra. Cuando desafortunadamente las parejas se rompen tan a frecuentemente es por no dominar el Arte de Vivir, el disfrute del otro o de la otra, que no es el calambre glorioso, es el darse, el fundirse, complementarse. Nos queda mucho por andar y es necesario evitar la castración de la comunicación entre seres humanos y cuando se tiene la oportunidad de que el amor pasa delante de ti, no hay que dudar un momento. En el Amor hay un componente espiritual profundo y la vida nos ofrece la oportunidad de enriquecernos de ser felices y lo que nos estropea es la idea de posesión -mi coche, mi perro, mi amigo...- y nadie, absolutamente nadie pertenece a otra persona si no es por el vínculo que nace del propio sentimiento, no hacen falta pues tantos papeles que no sirven más que para legitimar la desconfianza. Lo único, lo más importante y trascendente que da sentido a la vida y al Arte de Vivir es el Amor. (*Pepe Carmona*) <http://www.fkla.org/>
3. El Arte de Vivir está entre "*El Arte de Amar*" y "*El miedo a la libertad*" dos libros clásicos de Erich Fromm, pero hablar de arte es también hablar de algo ligado al tiempo porque la historia del arte está llena de ejemplos de cómo un artista pasa completamente desapercibido en una época y dos siglos más tarde se convierte en un icono, por eso cuando de forma poco frecuente reaccionamos en la sociedad contra algo, eso llevado al arte, se convierte en algo creativo y puede ser que en este momento quien está muerto de hambre y mañana se pone las botas. Hoy nos cuesta mucho aprender y disfrutar el Arte de Vivir por la cantidad de impactos de tipo mediático que nos imposibilitan el estar

con nosotros mismos. Cuando estamos con nosotros mismos, algo muy relacionado con la meditación y la contemplación, estamos más cerca del Arte de Vivir e incluso de la ausencia de deseos en una actitud de espera hacia lo que me llega sin tener que romper ni hacer nada para alcanzar objetivos, porque cuando no te llega es porque no lo tienes. (Eugenio) [http://psicomex.com.mx/ALGUNAS DEFINICIONES DE ERICH FROMM SOBRE EL AMOR.pdf](http://psicomex.com.mx/ALGUNAS_DEFINICIONES_DE_ERICH_FROMM SOBRE_EL_AMOR.pdf) ; <http://librodenotas.com/educacionytranshumanizacion/18005/el-miedo-a-la-libertad>

4. Los seres humanos necesitamos mirar hacia dentro. Estamos sometidos a tantas cosas que no podemos atenderlas todas. No hay que olvidar que la espiritualidad está mucho antes y es mucho más amplia que las religiones. Lo importante que tenemos que aprender es a dejar en tranquilidad a la mente, lo cual también está en la tradición judeocristiana, lo cual no nos lo han enseñado por eso de alguna forma vamos ahora buscando en oriente. Una de las tareas que habría que promover y realizar en estos momentos en relación al Arte de Vivir y que ya se practica en algunas comunidades hospitalarias a los enfermos cardiacos, es la meditación como un método eficaz de acallar la mente, porque nuestra mente es como un mono, no para nunca de saltar. Efectivamente no tenemos manual de instrucciones y cada uno tenemos que buscar el nuestro, pero ese manual no podemos elaborarlo si no es a través de un silencio de "la loca de la casa". Hay muchos métodos para meditar y cualquiera de ellos puede ser eficaz, pero a la "loca de la casa" hay que dejarla quieta, por lo menos quince o veinte minutos al día. Por eso a mi me gustaría como Arte de Vivir aprender a hacer silencio interior a partir de nuestra propia tradición judeocristiana, porque da pena que no hayan potenciado lo suficiente nuestras propias tradiciones místicas y tengamos solamente que recurrir a los manuales de autoayuda y la cultura oriental, cuando en nuestra tradición cristiana hay experiencias muy valiosas. Y para esto no hace falta templo, ni libros, ni Biblia, ni nada, es como el amor, no hace falta nada. (*Manuel Rodríguez*) http://www.realidadyficcion.es/Revista_lindaraja/Ruiz-Esparza/vac%C3%ADo.htm
5. Hay tres puntos del guión que habíamos preparado que no ha sido posible ni siquiera mencionarlos: el de ciencia-conciencia-creencias, el de individuo-sociedad-vínculos-afectos-amor y el de sabiduría-ignorancia. Apuntando de una forma brevísima, en la misma línea expresada por los que han hablado hasta ahora, el tema de la transcendencia es también de fundamental importancia para el Arte de Vivir, porque trascender, como yo lo veo, no es algo esotérico relativo a vidas ultraterrenales ni nada de eso, sino más bien ser capaz de traspasar, rebasar los límites de lo establecido como cultura dominante o normal, o de lo que se nos ha transmitido por condicionamiento, dogma, religión o creencia. Transcender significa ir más allá de lo que supuestamente creemos que son nuestros propios límites. Es moverse en el filo de la navaja, a partir de experiencias límite que la vida te ha puesto por delante. Por eso transcendencia tiene que ver también con transgresión, con desobediencia y obediencia a la propia conciencia que es al mismo tiempo cósmica y universal. Para el Arte de Vivir necesitamos ir más allá de lo dado para descubrir que no podemos atiborrarnos de tranquilizantes para huir del miedo a nuestra condición humana. La dimensión espiritual del ser humano es por tanto algo que hay necesariamente que contemplar para aprender y ejercer el Arte de Vivir. (*Juan Miguel*)

6. Cuando se experimenta la visión contemplativa no nos hacemos preguntas porque en ese momento simplemente somos. Es una forma diferente de conocer, porque lo que contemplamos lo conocemos, no por lo que tenemos de preconceptos o de prejuicios, sino por lo que en ese momento, el objeto contemplado, ya sea un paisaje o un cuadro, te dice a ti sin palabras, fuera de todo conocimiento cuantitativo o analítico. Es un no hacer nada con la cabeza, solamente contemplas la naturaleza propia. Y esto lo decía Herman Hesse en "Mi credo". Si trasladamos la acción de contemplar un objeto a un sujeto, a una persona, sin que ella hable y sin que tú la analices ni la etiquetes, es sin duda un camino para conocer y comprender el Arte de Vivir. Y en cuanto a las personas que entran en experiencias dolorosas sin huir son realmente artistas de la vida. Necesitamos aprender a convivir con el dolor, con la falta, con la carencia y con la conciencia de que en un momento determinado de tu vida hay que hacer cosas simplemente porque alguien las tiene que hacer. (Maria)
http://www.booksfactory.com/writers/hesse_es.htm
7. Tonta de mí. Creí que me daríais una receta infalible para ser feliz, pero ya he visto que no ha sido así. He vivido mucho. Nací en 1924, he tenido toda clase de experiencias y soy feliz. No hay recetas y creo que esto no se enseña en ninguna parte. Es una cosa que la tiene que aprender uno mismo, no por experiencia sino por necesidad de vivir lo mejor posible. Pienso que si yo vivo bien, no hago daño a nadie y ayudo a quien le haga falta, para mí eso es el compendio de una vida normal y corriente, de una vida sin tener necesidad de cocina de inducción, de secadora de ropa, de aires acondicionados en todas las habitaciones, de Land-Rover en la puerta. Si yo vivo bien es porque llevo una vida sencilla, pero sobre todo de vida de trabajo, de trabajo con las manos porque si se trabaja con las manos se trabaja también la mente porque al final la mente se siente satisfecha de lo que ha hecho. Quizás tengo la suerte de haberme quedado viuda hace veinte y pico de años, de estar sola y ser mayor, de tal forma que mi vida la he encarrilado de forma que me sienta feliz con lo que hago, que no me produzca ningún trauma pensar. Sé por ejemplo que por mi edad quizás no visto lo adecuadamente para mi edad, pero me gusta vestir así y no me preocupa lo que el vecino pueda decir o pueda pensar, no me preocupa si tengo la puerta abierta o cerrada y como yo no le hago daño a nadie, pues puedo hacer lo que me parezca sin tener que dar explicaciones. La filosofía no me sirve. La filosofía es una cosa del día a día que cada uno la aplica a su forma de vivir, a veces para explicarse el por qué de ciertas cosas. Yo tengo bastantes problemas en mi vida pero afortunadamente físicos no tantos, la cabeza me funciona más o menos y eso a mí me satisface mucho y si hay alguna cosa que temo de verdad es la pérdida de la cabeza, perder mi poder de deducción, de expresión, de pensamiento y de todo esto. En el Arte de Vivir, como ahora todo son botoncitos que te den respuestas a lo que no preguntas, pues resulta que se ha perdido el contacto de manos y cabeza para hacer esto o para hacer lo otro. Cuando yo iba a la escuela, que fue una escuela de la época de la República, pero muy agradable. Recuerdo que el señor director de la escuela, en la puerta recibía a los niños y los despedía. Los niños se ponían su bata blanca que tenían colgada y no tenían necesidad de ensuciarse el traje y eso hizo que el recuerdo de esa infancia fuera bueno, ha sido bueno toda mi vida. Fue tan bueno que hoy en día creo, creo, sin que suene a presunción, que he logrado ser feliz en mi vida o hacer mi vida feliz, no se cual de las dos cosas es la más adecuada. (Largo y caluroso aplauso) (Berta)

http://laescueladelasegundarepublica.es/La_escuela_de_la_Segunda_Republica/Inicio_files/GUIA_DIDACTICA_II_REPUBLICA.pdf

8. Una de las cosas para el Arte de Vivir es la desposesión porque el tener muchas propiedades no nos da la felicidad. También deseo resaltar lo que se ha dicho sobre las crisis de las parejas y quiero recordar a Jorge Bucay que dice que la mayoría de los problemas se reducen a cambiar dos letras "competir" por "compartir". Generalmente la pareja es como una empresa y en vez de compartir, están compitiendo el uno con el otro por ver quien manda más, quien domina más, igual que en una empresa. Otra cosa que me gustaría decir es que eso que dicen los entendidos de que el sufrimiento nos hace más fuertes, en realidad nunca lo he entendido y últimamente he leído a Luis Rojas Marcos que efectivamente el sufrimiento no nos hace más fuertes y me gustaría saber vuestra opinión de esto. (Lola) http://es.wikipedia.org/wiki/Jorge_Bucay ; <http://www.luisrojasmarcos.com/>; http://www.arturosoria.com/autoayuda/art/sufrimiento_inutil.asp
9. Me gustaría citar una conocida frase de Unamuno que dice que el que no ha sufrido no ha sido capaz de sentir la interioridad de su alma. Creo que al sufrimiento no hay que tenerle miedo ni tampoco magnificarlo, cuando llega, llega y cuando se va, pues se va. A nadie le gusta sufrir, ahora bien, si te llega, el sufrimiento te puede hacer interiorizar y hay muchas personas que a través del sufrimiento han encontrado su realización, por ejemplo Proust. El sufrimiento no hay que desearlo, pero tampoco temerlo porque hay que dejar que todo nos suceda, la belleza y el espanto, incluso el que es capaz de aguantar el sufrimiento tiene muchas más capacidades que otra persona que está siempre huyendo de él. (Antonio) [http://web.campeonatopdlr.com/Descargas/LibrosDigitalizados/Miguel de Unamuno - Del sentimiento trágico de la vida.pdf](http://web.campeonatopdlr.com/Descargas/LibrosDigitalizados/Miguel_de_Unamuno_-_Del_sentimiento_trágico_de_la_vida.pdf) ; http://es.wikipedia.org/wiki/Marcel_Proust
10. A mi me parece que es necesario distinguir entre "dolor" y "sufrimiento". El dolor por lo general se refiere a lo físico y es inevitable, por ejemplo, cuando una mujer va a parir pues tiene dolores de parto. Sin embargo el sufrimiento en sí, no deja de ser una construcción mental y hay que convencerse de eso, por eso es algo que no merece la pena. No creo que el sufrimiento nos haga más fuertes, creo que lo que nos hace más fuertes es pasar por experiencias de dolor, lo cual no quiere decir que tengamos que buscarlo ni mucho menos. Muchas veces, el sufrimiento son equivocaciones de nuestro pensamiento porque nuestro pensamiento sustituye a la realidad. El sufrimiento en realidad es algo imbécil e irracional (Manuel). http://www.superarladepresion.com/superarladepre/3depre_distorsiones.php
11. La vida contempla tanto la perfección como la imperfección, bondad y maldad, dolor y satisfacción, pero a mi me gustaría referirme a la palabra "felicidad" que la habéis asociado a estupidez, quizás como sabiduría a ignorancia y es que la vida tiene todas y cada una de las cosas que se han dicho. Si tuviese que sintetizar, el Arte de Vivir yo lo calificaría como la búsqueda de la perfección pero en la sencillez. En la vida hay que saber satisfacer las necesidades básicas y las necesidades son diferentes de unas personas a otras: hay unas que tienen necesidades físicas y otras las tienen metafísicas. La vida consiste en satisfacer necesidades pero no hay que olvidar que hay personas que se encuentran bien siendo malos porque cada ser humano adopta los modelos que cree

que le van a producir ciertas satisfacciones. Hay de todo en la vida. (*Enrique*)

http://es.wikipedia.org/wiki/Pir%C3%A1mide_de_Maslow

12. El Arte de Vivir consiste para mí en que las personas aceptemos aquello que la vida nos pone por delante, porque todo lo que llega a la vida de una persona siempre llega para que crezca y para que aprenda y ahí enlazo con lo del sufrimiento. Todo lo que nos pasa en la vida puede servirnos para desarrollarnos y para aprender. Y efectivamente hay personas que se quedan en el sufrimiento, no porque encuentren placer en él, sino porque no encuentran la fórmula para salir de él. El sufrimiento realmente no llega a ningún sitio, más allá del que produce ese acontecimiento que es inevitable y que te hace sufrir. Si no eres capaz de trascender el sufrimiento te quedas clavada en él y ya no puedes aprender, ni crecer. Cuando habéis hablado de limpiar a un enfermo a un anciano, a primera vista nos parece a todos algo repugnante, algo que puede ser un sacrificio. Yo soy enfermera y si es un sacrificio, no se paga ni con oro. Tampoco estoy de acuerdo de que hay que hacerlo porque alguien lo tiene que hacer, sino porque te ha tocado a ti y si lo han puesto en tu vida, pues será por algo y para mí es eso el Arte de Vivir. Y después me gustaría decir algo sobre los tres cauces de expresión o liberación de la energía (manos, boca-lenguaje y genitales) y es verdad que en la medicina china las enfermedades son consideradas como bloqueos de energía. Sin embargo no creo que los genitales sean una forma de dar salida a la energía, porque no creo que esto se refiera a los genitales, sino a la sexualidad, porque los genitales dan un tipo de placer, pero la sexualidad ofrece un tipo de placer inmensamente mayor que la genitalidad. Los genitales podrían servir para procrear, pero entonces cuando las personas ya no podemos procrear pues perdemos esa vía. Y un toque sobre la psicologización porque realmente hoy lo psicologizamos todo y en exceso, pero no estamos prestando la suficiente atención a los primeros años de vida de las personas y el primer año de vida es para toda la vida. A mí transmitir no me gusta, pero enseñar en lo cotidiano sí y en esto la educación en el primer año de vida es fundamental, porque es la que nos hace después no tener miedo y afrontar las cosas cotidianas. Necesitamos "aprender a ser" y los niños aprenden viendo y me parece que en el primer año de vida o los primeros años, nos lo tendríamos que tomar bastante más en serio porque ahora el primer año es muchísima colonia, muchísima ropa y muchísimo confort. A nosotros nos educaron efectivamente con mucha represión pero quizás se pusieron bases que ahora no se están poniendo y que nos van a hacer falta después para desenvolvernos en una vida más o menos feliz. (*Rita*)

http://www.elviajerosuizo.com/resources/educacion_no_violencia.pdf ;

http://es.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n_sexual

13. Hay muchas formas de entender la vida ¿Cuál es la mejor? ¿Para un individuo que asesinando, libera a su patria y se siente feliz? Es muy complicado todo. Yo creo que sí, que estamos aquí para satisfacer nuestros deseos y quien diga lo contrario miente. Todos satisfacemos nuestros deseos. La persona que se va a atender a los leprosos y los limpia, esa espera el agrado de Dios o el aplauso de su conciencia. Es un deseo maravilloso, sublime, pero un deseo. Lo mismo que el que asesina satisface un deseo, aunque sean tan opuestos, el que dedica su vida a los necesitados está satisfaciendo un deseo. Una cosa es calidad de vida y otra cosa es decadencia de vida. Tomar una buena copa de un buen vino ¿es calidad de vida o no?. Pues sí. Hacerse alcohólico sería decadencia de vida. La práctica del sexo es calidad de vida, pues sí. Llegar a obsesionarse

y estar siempre con el problema en la cabeza, se convierte en decadencia de vida. Los deseos por supuesto y luego está el corto y largo plazo. El estudiante que no quiere estudiar está consiguiendo calidad de vida, porque mucho peor es esforzarse, mas es una calidad a corto plazo porque a largo plazo perderá esa calidad de vida porque no tiene conocimiento. Termino como yo vivo. Creo que estamos enamorados de valores interesantes. Nos gusta la música, el arte, la literatura, la amistad, la solidaridad, valores que llenan mi vida, pero también me gusta tener una buena casa, dormir bien y comer sanamente pero si yo pongo en eso mi único interés, no tendría un coche que tiene ya once años y hubiese cambiado ya. Porque creo que es importante educar a los niños a disfrutar y en valores trascendentes, sin negar por supuesto, los deseos tan normales como son los demás. (Miguel)

14. Del tema que nos ocupa y que han hablado los dos ponentes, aunque en diferentes palabras creo que han dicho lo mismo, o al menos a mí me lo ha parecido, de lo oriental y de lo occidental, que cada vez se va acercando todo más. Estoy de acuerdo con lo del sufrimiento, porque lo del sufrimiento por el sufrimiento no vale para nada. El sufrimiento es para cuando después viene la catársis (<http://es.wikipedia.org/wiki/Catarsis>). Aunque procedo de la psicología y en mi vida ha habido mucho psicologismo, la psicología verdadera es la que se ocupa del Arte de Vivir, no la psicología de los complejos. Tenemos que partir de nuestro contexto, procedemos de una dictadura porque el aire republicano duró poco tiempo pero el aire dictador duró muchísimo y se dice que hasta que no pasan tres generaciones no se van los sentimientos que genera una dictadura porque si observamos a los niños o a nosotros mismos cuando hacemos yoga, se va con nuestros sentidos. Tenemos cinco sentidos y las sensaciones que experimentamos nos proporcionan una información tremenda. Pero ¿Qué nos está pasando? Pienso que ese "yo exterior" y ese "yo interior" del que habéis hablado y que comprendimos cuando leímos a Herman Hesse, se va separando y se va escindiendo cada vez más, de modo que nosotros, aparentemente en la sociedad damos una imagen errónea de nosotros mismos, en el sentido de que vemos a una persona que creemos feliz, cuando en realidad no lo es y luego es completamente distinta a como la hemos imaginado, de lo que me han contado o de lo que hemos dado por supuesto. Cuando nuestro "yo interior" lo abandonamos para dentro y nuestro "yo exterior" lo dejamos fuera, eso produce una escisión. Es esa escisión la que enferma y la que provoca la enfermedad por no sacar la energía fluidamente y adecuadamente. En la psicología, hay muchísimos grupos en Sevilla, tratando el tema de la energía. En cuanto al tema de la medicina, el otro día en la radio escuché que tenemos que regular los minerales como el potasio, pues en la psicología debemos hacer lo mismo, tenemos que aprender a regular por ejemplo el miedo, porque hay mucho miedo inoculado y presente en las personas, porque aparentemente mucha gente que va por ahí de valiente y arriesgada, en realidad ocultan un miedo atroz y todas esas regulaciones de sentimientos que se producen a través de generaciones son complicadas. Y luego hay un tema importante para todo esto, que es el tema de la música, porque se ha demostrado gracias a la física cuántica, que la música produce ondas en el agua y si la música produce ondas en el agua, nosotros somos tres cuartas parte de agua por eso cualquier gesto exterior, cualquier sonido nos produce algo en nuestro organismo. Y ahí está el tema de la sensibilidad que está descuidado, porque con tantas ventanas abiertas en nuestro ordenador nos vamos distraendo, con tantos estímulos externos, nos vamos distraendo de nuestro interior. Necesitamos pues conocer nuestro cuerpo, porque no

lo conocemos y el cuerpo es el templo del alma. (*Lola Palomar*)

<http://www.scribd.com/doc/3398108/Berzin-A-Desarrollo-De-Una-Sensibilidad-Equilibrada-Budismo-Tantra-Tibetano>

15. Creo que el Arte de Vivir es una actitud de búsqueda de un equilibrio saludable y para eso hace falta sentar unas bases que ya se han dicho desde los primeros años de vida y una de esas bases es la inteligencia emocional y hoy día hasta los partidos progresistas están diciendo que se van a hacer guarderías desde los cero años y esto es un error. Un error porque la base de nuestra inteligencia emocional nos la da nuestra madre porque es el contacto, el olor, el latido del corazón, es el roce, el calor y esto es fundamental. Y en este proceso de búsqueda del equilibrio aparece el arte, el arte que está relacionado con el equilibrio y la proporción y entonces cuando se rompe entonces, no es el que sufrimiento no valga como experiencia, pero hay que salir de él porque a veces hay personas que se regodean en el sufrimiento porque encuentran en él una cierta satisfacción, se dan lástima de ellos mismos y eso sí es malo. Pero el sufrimiento en realidad es lo que nos hace aprender. Es necesario entonces adoptar siempre una actitud de búsqueda del equilibrio y el equilibrio supone el control de la mente, el control de los deseos, el control de los miedos y para eso necesitamos estar siempre atentos a la mejor puerta o ventana para que entre el aire y salir para realizar la opción mejor, que al final es la que nos satisface. (*Rafael Falcón*)
<http://www.scribd.com/doc/7189515/Krishnamurti-Jiddu-El-Arte-de-Vivir>
16. La experiencia que tengo en relación al sufrimiento es que para lo que más sirve el sufrimiento es para comprender el sufrimiento de los otros porque si no has sufrido se hace más difícil y esta es la lección más importante que yo personalmente saco cuando sufro y así cuando veo a alguien que sufre, puedo entenderlo, no de manera abstracta, sino de forma completamente real. (*Javi*) <http://www.elboomeran.com/blog-post/11/6774/vicente-verdu/el-valor-del-dolor/> ;
http://www.laprensacolombiana.com/index.php?option=com_content&view=article&id=1779:sufrimiento&catid=59:elvia-sanz&Itemid=420
17. Ahora se le da mucha importancia a la psicología pero recuerdo que en otras épocas nos comunicábamos mucho más que ahora, aunque ahora estemos en la época de la comunicación. Antes una persona sufría era acompañada por su familia, sus amigos y el sufrimiento ahora hay que llevarlo de manera solitaria porque no nos comunicamos. Antes por ejemplo estaban los sacerdotes a los que tú acudías y hablabas y de alguna manera te daban un poco de paz, pero hoy eso es muy difícil y no sé si los psicólogos sirven para ayudar mucho o no, supongo que sí, pero al ser una persona desconocida para quien está sufriendo, no tiene la misma capacidad de sanación del sufrimiento como cuando era un poco más sencillo y más cercano. (*Lola*)
<http://www.aulahispanica.com/node/273>
18. En cuanto a lo del sufrimiento, el sufrimiento puede ser físico o moral. Hoy en día las personas viven más fuera del vínculo familiar, entonces eso que dice la joven de que antes venía la tía o la abuela que te ayudaban se ha terminado. Hoy en día uno se muere, lo mandan al tanatorio y luego al cementerio. Si quieres ver al muerto, te tienes que ir allí y no puedes ir a la casa de los familiares a decirle algo que les alivie su dolor y no es que yo sea partidaria de una cosa ni de la otra, porque cuando murió mi marido, a los que vinieron les dije, "mirad, no se le puede hacer nada, así que hacedme el favor de

iros cada uno a su casa a dormir que yo trataré de sentarme y descansar lo que pueda porque él no necesita nada de nosotros ya". Ese sufrimiento lo pasé sola tranquilamente, tranquilamente, sin darle ninguna importancia específica. En cuanto al sufrimiento físico, cuando a alguien le duele algo, pues se va al hospital a que le curen y le ayuden y lo que pueda llorar su madre, su tía o su vecina si la tiene, no le ayuda al sufrimiento físico. El sufrimiento siempre es llevadero, solamente hay que hacerse a la idea de que son cosas que tienen que ser y hay que aceptarlas, creo yo por mi manera de ser y mi manera de ver las cosas. (Berta). <http://www.literato.es/sufrir/2/> ; http://www.sabermorir.com/01_sm_pag_sp/smesp_comun/001_intr_marc.html

19. Querría hacer hincapie en algo que se ha pasado por encima y que me parece muy importante en el Arte de Vivir. El mirarte al yo interno me parece sumamente importante pero para eso hay que desnudarse totalmente, no quedarse con el bikini, ni las zapatillas, no, no, hay que desnudarse totalmente y quedarse en bolas. También hay que considerar que estamos viviendo con unas cabezas que están en el futuro o están en el pasado y a mí me parece sumamente importante vivir en el presente, en el aquí y en el ahora, porque cuando toca amar, hay que amar con toda la intensidad del mundo y cuando te duela algo, que te duela también con toda la intensidad del mundo. Las experiencias son mucho más puras si vivimos el presente y las filosofías orientales lo tienen como algo maravilloso. (Paco). http://www.helios3000.net/desarrollo/vivir_el_presente.shtml ; http://www.chemical.com/descargas/El_poder_del_ahora.pdf