

Satyagraha y la vida interior

Tercera edición

Clark Hanjian

Traducción de Michael Joseph

Polyspire
Vineyard Haven, Massachusetts

Contenido

Tercera edición © 2017 por Clark Hanjian

Traducción © 2021 por Michael Joseph

Publicado originalmente en inglés bajo el título *Satyagraha and the Inner Life*
(1ª edición 2015, 2ª edición 2016)

Daily Life © 2012 por Clark Hanjian

Polyspire
PO Box 4594
Vineyard Haven, MA 02568
EE UU

clarkh.org/polyspire

<i>Prefacio</i>	4
Desarrollar la calma	6
Intención de no causar daño	8
Observar el cambio	10
Dejar espacio para el error	12
Ofrecer generosidad	14
Imaginar al adversario como socio	16
Centrarse en los medios	18
Vivir de manera sencilla	20
Acostumbrarse a los insultos	22
La no adhesión a los resultados	24
<i>El día a día</i> (Ilustración)	26
Valorar las tradiciones espirituales de los demás	28
Entender al adversario	30
Examinar el privilegio no ganado	32
Practicar la paciencia	34
Entrar al fuego	36
Autosufrimiento	38
Observar la interdependencia	40
Eliminar al enemigo	42
Explorar nuestros límites	44
Mantener nuestra energía	46
Hacer los votos	48
<i>Notas</i>	50

Prefacio

Nuestro mundo sufre por la falta de líderes arraigados en las tradiciones de la noviolencia. Cuando surgen conflictos, muchos líderes nos enseñan a esgrimir amenazas, coerción y daño. Cuando perspectivas desconocidas perturban, muchos líderes nos llaman a la certeza y a la defensiva. Cuando hay que tomar decisiones, muchos líderes nos animan a valorar el interés propio, la inmediatez y la posesión. A medida que seguimos estas guías, el tejido de nuestra comunidad se debilita y la vida se hace más difícil para nosotras y nosotros y para los demás. Para aquellos que desean un enfoque diferente del cambio social, satyagraha ofrece un modelo útil.

Mohandas Gandhi, quien experimentó famosamente con las posibilidades de la noviolencia, acuñó el término sánscrito *satyagraha* para identificar un método de cambio social. Gandhi propuso que la *satya* (verdad) combinado con la *agraha* (firmeza) crea un poder social útil que no se basa en el daño a los demás. Gandhi se refirió a menudo a este poder como “fuerza de la verdad”.

La satyagraha es una adhesión a la verdad tal y como se desarrolla. Dado que se necesitan muchas perspectivas para ver lo que es verdad, la satyagraha ofrece una forma de crear un cambio que reconoce tanto nuestra comprensión incompleta de cualquier situación como la sabiduría que otros tienen para compartir. Es una forma de comprometerte directamente con los demás para resolver los aspectos difíciles de la vida sin recurrir a la coerción, el daño o la mala intención. La satyagraha es el poder social que surge cuando actuamos con amabilidad, respeto, paciencia, generosidad y servicio desinteresado.

La satyagraha es a menudo considerado simplemente como una estrategia. Incluso durante la campaña de Gandhi para liberar a la India del dominio colonial, muchos *satyagrahis* (practicantes de la satyagraha) entendieron la práctica simplemente como desobediencia civil o protesta. Si bien la falta de cooperación es una herramienta a disposición del satyagrahi, la satyagraha es en gran medida una

disciplina interna: transformamos la sociedad transformándonos a nosotros mismos y nosotras mismas y comprometiéndonos con los demás en un espíritu que fomenta su reflexión y autotransformación.

Los siguientes ensayos exploran esta disciplina interior. La primera edición de *Satyagraha y la vida interior* fue una serie de doce folletos que preparé para el programa inaugural del Instituto Satyagraha en 2015. (El Instituto entrena a líderes en las tradiciones de la noviolencia, y un objetivo central del programa es explorar cómo la atención a la vida interior puede apoyar nuestro trabajo para el cambio social). La segunda edición fue una importante revisión y expansión. Esta tercera edición incluye correcciones menores y cambios de formato para una fácil distribución.

Nuestros hábitos de violencia son impulsados por el miedo, el odio, el egocentrismo, el aferramiento y luchas interiores similares. Si esperamos crear un cambio social sin dejar una amplia estela de sufrimiento, debemos atender estos asuntos de la vida interior.

Clark Hanjian
Enero de 2017

Para sanar nuestra sociedad, nuestras psiques deben sanarse también. Los peligros militares, sociales y ambientales que nos amenazan no provienen de fuentes externas al corazón humano; son reflejos de él, reflejando los miedos, codicias y hostilidades que nos separan de nosotros mismos y de los demás. Por lo tanto, para nuestra cordura y nuestra supervivencia, parece necesario comprometerse en un cambio tanto espiritual como social, para fusionar los caminos internos con los externos.¹

Joanna Macy

Desarrollar la calma

Un obstáculo en el trabajo de cambio social no violento es nuestra mente agitada. Nuestra atención es a menudo dispersa. Nuestro corazón a menudo no está a gusto. Nuestras mejores cualidades a menudo no son fácilmente accesibles.

Parte del trabajo de satyagraha es restaurar nuestro equilibrio y presencia, para el beneficio de los demás. La meditación, una práctica observada en muchas tradiciones, sirve como una herramienta para desarrollar la calma.

Para empezar, detenemos nuestra actividad, nos calmamos y dejamos que la agitación mental se asiente. Una vez que la actividad se ha calmado, agudizamos nuestra conciencia de lo que está sucediendo y ganamos algo de claridad sobre los muchos factores que contribuyen a la situación actual. También nos sintonizamos más con la forma en que nos sentimos físicamente. Escuchamos lo que nuestro cuerpo dice acerca de lo que está sucediendo en nuestras relaciones y en nosotras mismas y nosotros mismos.

A medida que desarrollamos esta mente tranquila, esta atención cuidadosa, y esta conciencia física, comenzamos a mirar y ver: ¿Qué hacemos que aumenta el sufrimiento? ¿Qué hacemos que aumenta la tranquilidad?

Cuando investigamos estas preguntas, nuestra comprensión se profundiza y cambiamos lentamente. Este es un camino para cultivar la tranquilidad en nuestros corazones y mentes, para el beneficio de los demás.

La no violencia es imposible sin la autodepuración.²

Mohandas Gandhi

Cuando un ejército rebelde tomó un pueblo coreano, todos huyeron del templo Zen excepto el abad. El general rebelde irrumpió en el templo y se enfureció al ver que el maestro se negaba a saludarlo, y mucho menos a recibirlo como conquistador.

“¿No sabes”, gritó el general, “que estás mirando a uno que puede atravesarte sin pestañear?”

“¡Y tú”, dijo el abad, “estás mirando a uno que puede ser atravesado sin pestañear!”

El ceño fruncido del general se convirtió en una sonrisa. Se inclinó y dejó el templo.³

Historia Zen tradicional

- Piensa en un conflicto reciente o en una situación difícil. ¿Cuál fue la cualidad de corazón/espíritu/mente que trajiste a esa situación?
- ¿Qué circunstancias te hacen sentir incómodo, especialmente en tu trabajo por el cambio social?
- ¿Qué es una práctica que haces actualmente para restaurar tu equilibrio, para poder llevar tus mejores cualidades a situaciones difíciles?
- ¿Qué hábito de tu corazón o mente que te gustaría mejorar?

Intención de no causar daño

En el fragor del conflicto, a menudo consideramos la posibilidad de causar daño a nuestro oponente, directa o indirectamente, física o emocionalmente, de manera rápida o con el tiempo. En momentos de reflexión, sin embargo, sabemos que estas intenciones dañinas sólo socavan nuestros esfuerzos para resolver el conflicto.

Si queremos acercarnos a nuestros adversarios de manera no violenta, comenzamos por alimentar nuestra intención de no causar daño. Por fuera, esto significa entrenarnos para abstenernos de la violencia física y verbal, pero el entrenamiento esencial ocurre en el corazón. Nuestro desafío, cuando nos acercamos a nuestro adversario, es no desear el daño, no desear la ofensa y no desear la humillación.

Podemos luchar con estas intenciones haciendo algunas preguntas: ¿Le desearía lo mejor a mi adversario, incluso en las peores circunstancias? ¿Tomaría alguna acción para apoyar el bienestar de mi adversario? ¿Rechazaría aprovechar la desgracia que le ha ocurrido a mi adversario? ¿Defendería a mi adversario de un ataque de un tercero? Un “No” a cualquiera de estas preguntas es una puerta para una investigación más profunda.

Las intenciones dañinas, por sutiles que sean, afectan negativamente a la calidad de nuestra relación con el adversario. A medida que desarrollamos la habilidad de descubrir y abordar estas intenciones, nos volvemos más capaces de trabajar por el cambio social en un genuino espíritu de no violencia.

La mente es la precursora de todas las acciones.
Todas las acciones son dirigidas por la mente, creadas por la mente.
Si uno habla o actúa con una mente corrupta, el sufrimiento le sigue, como la rueda sigue la pezuña de un buey jalando un carro.
Si uno habla o actúa con una mente serena, la felicidad le sigue, tan seguramente como su sombra.⁴

El Buda

Literalmente hablando, *ahimsa* significa no matar. Pero para mí tiene un mundo de significado y me lleva a reinos mucho más altos . . . Ahimsa significa que no puedes ofender a nadie, no puedes albergar un pensamiento poco caritativo incluso en relación con alguien que puede considerarse tu enemigo . . . Si nos molesta la acción de un amigo o la acción del denominado enemigo, aún así nos quedamos cortos en esta doctrina. Pero cuando digo que no debemos resentirnos, no digo que debamos consentir: pero al resentirme me refiero a desear que se haga algún daño al enemigo, o que se le quite de en medio, no por ninguna acción nuestra, sino incluso por la acción de alguien más, o, digamos, por Agencia Divina. Si albergamos siquiera este pensamiento, nos apartamos de esta doctrina de ahimsa.⁵

Mohandas Gandhi

[La Satyagraha] excluye toda forma de violencia, directa o indirecta, velada o no, y ya sea en pensamiento, palabra o acción. Es una violación de la satyagraha desear el mal a un oponente o decirle una palabra dura o decir una palabra dura acerca de él con la intención de dañarlo. Y a menudo el mal pensamiento o la mala palabra puede, en términos de satyagraha, ser más peligroso que la violencia real usada en el calor del momento y tal vez arrepentido y olvidado al momento siguiente. La satyagraha es suave, nunca hiera. No debe ser el resultado de la ira o la malicia. Nunca es quisquilloso, nunca impaciente, nunca vociferante. Es lo opuesto a la compulsión. Fue concebido como un completo sustituto de la violencia.⁶

Mohandas Gandhi

- Piensa en un adversario o grupo específico que aumente tu ansiedad. ¿Cuáles son tus intenciones hacia esta persona o grupo?
- Antes de enfrentarte a un adversario, ¿qué prácticas podrías realizar para tener suficientemente claras tus intenciones?

Observar el cambio

Una de las cualidades fundamentales de la vida es el cambio incesante. Todo surge, evoluciona y se desvanece. Las circunstancias siempre cambian porque sus causas y condiciones subyacentes son inestables.

Un obstáculo en el trabajo de cambio social no violento es que, en nuestra vida interior, tendemos a ver a las personas y las circunstancias como estables. Hacemos esto porque hace que nuestro mundo sea más fácil de entender. Desafortunadamente, esta ilusión interfiere con nuestro trabajo. Por ejemplo:

- Cuando creemos que es improbable que *las circunstancias* cambien, cerramos nuestra conciencia a las oportunidades emergentes. En la medida en que creemos que “esto es así”, desalentamos la solución creativa de problemas.
- Cuando creemos que es improbable que *los individuos* cambien, abandonamos un principio básico de la satyagraha: la posibilidad de que podamos tocar el corazón de nuestro adversario y así crear nuevas oportunidades de colaboración.

A medida que aumentamos nuestra conciencia de los cambios constantes, aumentamos nuestra capacidad de abordar las dificultades con ligereza y flexibilidad. También desarrollamos una mayor alerta a las nuevas posibilidades y momentos maduros.

La impermanencia es lo que hace posible la transformación. Deberíamos aprender a decir: “Viva la impermanencia”.⁷

Thich Nhat Hanh

El “tejido” de la sociedad no está terminado. Siempre está “en devenir”. Está en el telar, y se compone de relaciones constantemente cambiantes. La no violencia tiene en cuenta precisamente este estado dinámico y no final de todas las relaciones entre [las personas], ya que la no violencia busca cambiar las relaciones que son malas por otras que son buenas, o al menos menos malas.⁸

Thomas Merton

- Piensa en un conflicto en el que esté involucrado. ¿Cómo ha cambiado un adversario o las circunstancias de manera inesperada?
- Cuando consideras a tu adversario, ¿qué es una característica que crees que nunca cambiará? ¿Cómo afecta esto a tu relación con esa persona?
- A lo largo de los años, ¿qué es una manera en que hayas cambiado de manera inesperada?
- En la satyagraha, la posibilidad de cambiarse a sí mismo es tan importante como la posibilidad de que otro cambie. ¿Cómo te sientes al decirle a un adversario que has cambiado de opinión o de corazón?

Dejar espacio para el error

La verdad completa de una situación rara vez es 100% evidente. Se necesitan muchas perspectivas para ver lo que es verdad. Por lo tanto, la satyagraha es una adhesión a la verdad tal y como se desarrolla.

Ser satyagrahi es reconocer dos realidades a veces incómodas: nuestra comprensión incompleta de la situación, y la sabiduría que otros tienen para compartir.

Dado que siempre existe la posibilidad de que nuestra perspectiva sobre un conflicto sea incorrecta o incompleta, deberíamos utilizar métodos que sean lo suficientemente flexibles para:

- Proporcionar a nuestro adversario el beneficio de la duda,
- Darnos la oportunidad de reunir más información sobre la situación,
- Dejar espacio para que podamos tener un cambio de mentalidad o un cambio de corazón, y
- Permitirnos explorar opciones que podrían ser mejores que aquello que podamos imaginar en este momento.

Cuando los tiempos son difíciles, tendemos a aferrarnos a nuestra perspectiva, a pesar de cualquier nueva información que surja. Nuestro desafío durante estos tiempos es dejar espacio para la posibilidad de que no veamos el cuadro completo.

El significado de la raíz de Satyagraha es aferrarse a la verdad; de ahí la fuerza de la verdad. También lo he llamado fuerza de amor o fuerza del alma. En la aplicación de la satyagraha, descubrí en las primeras etapas que la búsqueda de la verdad no admitía que se infligiera violencia al oponente, sino que éste debía desengancharse del error por la paciencia y la simpatía. Porque lo que parece ser la verdad para uno puede parecer un error para el otro. Y la paciencia significa autosufrimiento. Así que la doctrina llegó a significar la reivindicación de la verdad, no por imposición de sufrimiento en el oponente, sino en uno mismo.⁹

Mohandas Gandhi

Una prueba de nuestra sinceridad en la práctica de la no violencia es esta: ¿estamos dispuestos a aprender algo de nuestros adversarios? Si una nueva verdad nos es dada a conocer por ellos o a través de ellos, ¿la aceptaremos? ¿Estamos dispuestos a admitir que no son totalmente inhumanos, equivocados, irrazonables, crueles, etc.? Esto es importante. Si ven que somos completamente incapaces de escucharlos con una mente abierta, nuestra no violencia no tendrá nada que decirles, excepto que desconfiamos de ellos y buscamos ser más listos que ellos.

Nuestra disposición a ver algo bueno en ellos y a estar de acuerdo con algunas de sus ideas (aunque tácticamente esto podría parecer una debilidad de nuestra parte), en realidad nos da poder: el poder de la sinceridad y de la verdad. Por otra parte, si obviamente no estamos dispuestos a aceptar cualquier verdad que no hayamos descubierto y declarado nosotros mismos, demostramos con ese mismo hecho que estamos interesados no tanto en la verdad como en “tener razón”. Dado que los adversarios están presumiblemente interesados en tener la razón también, y en probar que tienen la razón por lo que consideran el argumento superior de la fuerza, terminamos donde empezamos.

La no violencia tiene un gran poder, siempre y cuando sea realmente testigo de la verdad y no sólo de la justicia propia.¹⁰

Thomas Merton

- Piensa en un conflicto en el que estés involucrado. ¿Cuáles son algunas de tus certezas que podrían merecer una investigación?
- ¿Qué es lo que tu adversario siempre repite o en qué insiste? ¿Es esto algo que podría merecer una consideración más cuidadosa?
- ¿Qué te preocuparía al reconocer que un adversario tiene un buen punto de vista o una preocupación válida?

Ofrecer generosidad

Una de las principales formas de cultivar la calma y la libertad en el trabajo de cambio social no violento es ofrecer generosidad. Hacemos esto con tres acciones importantes:

- Nos regocijamos en la buena fortuna de los demás.
- Donde falta tal fortuna, observamos lo que se necesita y ofrecemos ayuda material, instrucción, perdón y valentía.
- Le damos a todos, sin importar su condición, acciones o estados mentales.

Al practicar la generosidad, no sólo beneficiamos a los demás con nuestra ayuda, sino que disminuimos el dolor de nuestra propia preocupación, beneficiando así a los demás con nuestra mente libre. La generosidad abre una puerta a la conversación.

Gandhi recordó la siguiente estrofa en su autobiografía, diciendo que “se apoderó de mi mente y mi corazón. Su precepto – devolver el bien por el mal – se convirtió en mi principio rector”.

Por un tazón de agua, dale una buena comida;
Para un saludo amable, inclínate con celo;
Por un simple centavo, paga con oro;
Si tu vida es rescatada, la vida no se retiene.

Así las palabras y acciones del sabio miran;
Cada pequeño servicio se multiplica por diez.
Pero los verdaderamente nobles conocen a
todos los hombres como uno solo,
Y regresa con alegría el bien por el mal hecho.¹¹

Poema Gujarati

Cuando hacemos ofrendas de gran valor, el acto de dar va tan en contra de nuestro egoísmo habitual que el efecto es liberador. Dar nos permite dejar ir esos apegos que aumentan nuestra vulnerabilidad y miedo. De esta manera, la práctica ventila la claustrofobia del ensimismamiento¹²

Pema Chodron

La no violencia tiene una lógica diferente. Reconoce que el pecado es un hecho cotidiano que está en la naturaleza misma de la acción constante de establecer nuevas relaciones dentro de una red de relaciones, y necesita perdonar, descartar, para hacer posible que la vida siga adelante liberando constantemente [a las personas] de lo que han hecho de manera inconsciente.¹³

Hannah Arendt

La generosidad es hacer justicia sin exigir justicia.¹⁴

Junaid

- Piensa en un conflicto en el que estés involucrado. ¿Qué pasaría si fueras más generoso de corazón con el adversario? ¿Qué podría pasar si ofrecieras más recursos materiales para ayudar a atender las necesidades del adversario?
- ¿Estarías dispuesto a poner el bienestar de tu adversario por encima del tuyo? Si no, ¿por qué no?
- ¿Qué podría hacer para cultivar sus cualidades de generosidad?

Imaginar al adversario como socio

Habitualmente vemos a nuestro adversario como un obstáculo – alguien que bloquea el camino hacia una resolución justa y pacífica. Si queremos abordar el conflicto con el espíritu de la satyagraha, nuestro reto es transformar este hábito para que veamos a nuestro adversario como un socio vital. El camino hacia la coexistencia pacífica depende de este cambio de perspectiva.

Para pasar de “adversario como obstáculo” a “adversario como socio”, no es necesario negar la realidad de nuestras diferencias. No necesitamos ignorar las injusticias. Pero sí necesitamos reconocer que cualquier resolución significativa y duradera implicará comunicarse, planear y ejecutar como colaboradores. Este salto difícil se trabaja principalmente en la vida interior.

Una de las tareas es pasar de la tolerancia de las diferencias al respeto genuino de las mismas. Cuando toleramos las diferencias, simplemente reunimos nuestra fuerza para soportar lo desagradable de nuestro adversario. Pero, cuando respetamos genuinamente las diferencias, valoramos las perspectivas, experiencias y percepciones desconocidas que nuestro adversario trae a la mesa. Para poder hacer este cambio, debemos volvernos hacia dentro y aliviar parte de nuestro aferramiento al ego y a la certeza.

Otra tarea es pasar de hacer muestras de respeto superficial a actuar de una manera que pueda ser verdaderamente sentida por nuestro adversario como respetuosa. Podemos sentir la diferencia entre estos dos enfoques, y nuestro adversario también. Para hacer este cambio, debemos cultivar un deseo genuino de afirmar la humanidad, las mejores intenciones y los esfuerzos de buena fe de nuestro adversario.

Ver al adversario como socio es una práctica espiritual. A medida que suavizamos los bordes de nuestra auto preocupación, las posibilidades de reconciliación se multiplican.

El satyagrahi coopera con el malhechor en lo que es bueno, porque no tiene odio hacia él. Al contrario, no tiene nada más que amistad para él. Al cooperar con él en lo que no es malo, el satyagrahi lo atrae al bien.¹⁵

Bharatan Kumarappa

En la satyagraha, el dogma da paso a una exploración abierta del contexto. El objetivo no es afirmar proposiciones, sino crear posibilidades. . . . El proceso obliga a un examen continuo de los propios motivos, un examen realizado en el contexto de las relaciones a medida que se cambian hacia un nuevo patrón reestructurado y reintegrado.¹⁶

Joan Bondurant

Abogar por la mera tolerancia de la diferencia . . . es el reformismo más burdo. Es una negación total de la función creativa de la diferencia en nuestras vidas. La diferencia no debe ser meramente tolerada, sino vista como un fondo de polaridades necesarias entre las cuales nuestra creatividad puede encenderse como una dialéctica. Sólo entonces la necesidad de la interdependencia se convierte en algo no amenazante. Sólo dentro de esa interdependencia de diferentes fuerzas, reconocidas e iguales, puede generar el poder de buscar nuevas formas de estar en el mundo, así como el coraje y el sustento para actuar donde no hay privilegios.¹⁷

Audre Lorde

- Piensa en un adversario. ¿Existe colaboración entre ustedes? ¿Cómo la evalúas? ¿Qué pasos pequeños podrías dar para mejorar el sentido mutuo de colaboración?
- ¿Qué característica de tu adversario te hace sentir incómodo? ¿Qué trabajo interno podrías hacer para pasar de la tolerancia al respeto genuino?

Centrarse en los medios

El enfoque popular de los conflictos se centra en los “fines”. Se nos anima, en cada momento, a saber lo que queremos, a maniobrar en torno a los intereses de nuestro adversario, y a obtener resultados rápidamente, por cualquier medio disponible.

Centrarse en los fines puede dar resultados rápidos, pero estos resultados suelen carecer de sustancia. Las supuestas soluciones acaban siendo miopes e inadecuadas porque ignoran las causas profundas del conflicto. Al principio, el conflicto parece estar resuelto, pero poco después la resolución comienza a deshacerse. Además, al centrarnos intensamente en los fines, normalmente dejamos a nuestros adversarios insatisfechos, heridos, enfadados y vengativos. Estos sentimientos preparan el terreno para que resurjan viejos conflictos y surjan otros nuevos.

El enfoque no violento del conflicto se centra en los “medios”. En lugar de definir nuestros resultados deseados, definimos los valores y principios que queremos que guíen la forma en que nos relacionamos con nuestro adversario. En lugar de maniobrar en torno a los intereses de nuestro adversario, buscamos maneras de incorporar los intereses de nuestro adversario en soluciones que sean mutuamente beneficiosas. En lugar de aprovechar los resultados rápidamente, invertimos tiempo en la elaboración de resultados que sean sostenibles.

En cuanto a la vida interior, nuestro desafío es cultivar la fuerza para moverse contra la corriente popular. Los medios de comunicación, el entretenimiento, la política y los negocios típicamente nos animan a valorar los fines por encima de los medios. El camino de la no violencia nos anima a valorar los medios por encima de los fines.

Un principio general de la no violencia es que nos enfrentamos a nuestro adversario de una manera que encarna el resultado que deseamos. Si plantamos semillas de manzana, no esperamos ver naranjos. De la misma manera, si deseamos vivir en un mundo donde las prácticas como el respeto, la comprensión, la veracidad y la

compasión son la norma, entonces debemos esforzarnos por utilizar estos métodos al abordar el conflicto – incluso en las circunstancias más exigentes.

Si quiero privarte de tu reloj, ciertamente tendré que luchar por él; si quiero comprar tu reloj, tendré que pagarlo; y si quiero un regalo, tendré que suplicarlo; y, según los medios que emplee, el reloj es propiedad robada, propiedad mía o una donación. Así vemos tres resultados diferentes de los tres medios diferentes. ¿Seguirá diciendo que los medios no importan?¹⁸

Mohandas Gandhi

No apunte a la meta hasta que trace el rumbo
Porque los fines y los medios para [la humanidad] son
entrelazados,
Eso significa que objetivos diferentes exigen medios
diferentes
Piense en los medios como un fin en estado de embrión.¹⁹

Ferdinand Lassalle

- ¿Cómo te sientes al abordar un conflicto sin una solución bien definida en mente?
- Piensa en un adversario. ¿Eres capaz de declarar sus múltiples intereses de forma clara y precisa? ¿Cómo te sientes al invertir tiempo y energía para abordar estos intereses de una manera significativa?
- ¿Qué valores y principios te parecen importantes, pero siempre plantean un desafío debido al tiempo y la energía que requieren? Cuando se consideran los medios y los fines, ¿cómo se sopesa el corto plazo contra el largo plazo?

Vivir de manera sencilla

Cuando nos proponemos consumir y poseer, creamos dos obstáculos en nuestro trabajo para el cambio social no violento.

En primer lugar, cuando sentimos que debemos dedicar una atención significativa a adquirir y mantener las cosas de nuestra vida (casas, vehículos, herramientas, comodidades, etc.), nuestro tiempo, energía y paciencia para con los demás disminuye.

En segundo lugar, cuando sentimos la necesidad de proteger y aferrarnos a las cosas de nuestras vidas, creamos nuevas oportunidades para el conflicto y la defensa.

Vivir de manera sencilla nos ayuda a reducir las causas de los conflictos y nos facilita estar presentes para el beneficio de los demás.

Se dice a menudo y con cierto desprecio, “¿Por qué [los Trabajadores Católicos] no consiguen trabajo y ayudan a los pobres de esa manera? ¿Por qué viven de los demás, mendigando?”

Sólo puedo explicarlo así: complicaría las cosas dar a Roger un salario por su trabajo de catorce horas al día en la cocina, el cuarto de la ropa y la casa; pagar a Jane un salario por dirigir la casa de las mujeres; y a Beth y Annabelle por dar ropa . . . y ayudar a los enfermos y a los pobres . . . y luego hacer que todas devuelvan el dinero para apoyar el trabajo. O para complicarlo más, podrían salir a buscar trabajo y llevar el dinero a casa para pagar su comida y habitación y el salario de otros para llevar la casa. Es más simple ser pobre. Es más sencillo mendigar. . . .

A través de la pobreza voluntaria tendremos los medios para ayudar a nuestro prójimo. No podemos ver a nuestro prójimo necesitado sin despojarnos. Es la única manera que tenemos de mostrar nuestro amor.²⁰

Dorothy Day

Una vez unos ladrones entraron en el monasterio y le dijeron a uno de los ancianos: Hemos venido a quitarte todo lo que hay en tu celda. Y él dijo: Hijos míos, tomen todo lo que quieran. Así que tomaron todo lo que pudieron encontrar en la celda y se fueron. Pero dejaron una pequeña bolsa que estaba escondida en la celda. El anciano la recogió y los siguió, gritando: ¡Hijos míos, tomen esto, lo olvidaron en la celda! Sorprendidos por la paciencia del anciano, llevaron todo a su celda e hicieron penitencia²¹

Padres del desierto (4º siglo, EC)

Las Ocho Realizaciones de los Grandes Seres dice, “Siempre buscar posesiones y nunca sentirse satisfecho hace que las acciones impuras siempre aumenten. Los Bodhisattvas [aquellos con mentes despiertas y buenos corazones] van en la dirección contraria y siempre recuerdan el principio de tener pocos deseos”. . . . En el contexto de la sociedad moderna, la vida simple también significa mantenerse lo más libre posible del impulso destructivo de la máquina social y económica Debemos estar decididos a oponernos al tipo de vida moderna llena de presiones y ansiedades que tanta gente vive ahora. La única salida es consumir menos. . . . Una vez que seamos capaces de vivir de manera sencilla y feliz, podremos ayudar mejor a los demás.²²

Thich Nhat Hanh

- ¿A qué te aferras? ¿Por qué es tan importante para ti?
- ¿Qué es una parte de tu vida que podrías simplificar para estar más presente y ser más ágil en tu trabajo con los demás? ¿Cuál es el primer paso que podrías dar para hacer este cambio?

Acostumbrarse a los insultos

Los insultos nos ofenden y sacuden nuestros egos. Un comentario o un gesto poco amable de un adversario puede hundirnos en la confusión y aplastar nuestro espíritu de cooperación. Por esta razón, los insultos son un peligro en el trabajo de cambio social no violento.

En tiempos de conflicto, es muy probable que los insultos estallen. Nuestro desafío, en el espíritu de la no violencia, es acostumbrarnos a esquivar esos escombros y no engancharnos a cada insulto que se nos presente.

Cuando nos sentimos insultados, podemos reconocer y estar presentes con nuestros sentimientos. Pero también podemos explorar si el insulto fue intencionado o no. El presunto insultador tal vez solo trataba de aclarar su perspectiva, expresar sus sentimientos u ofrecer una crítica constructiva. Incluso los mejores comunicadores son a veces poco hábiles, especialmente en medio del estrés. Si nos enfrentamos a una comunicación poco hábil, en vez de una intención dañina, podríamos:

- Permitir que las palabras y acciones poco hábiles de nuestro adversario fluyan, sin detenerse en ellas o estar a la defensiva.
- Tomar nota de cualquier verdad incómoda sobre nosotros mismos y nosotras mismas a la que nuestro adversario apunte.
- Explorar y destacar las mejores intenciones de nuestro adversario.
- Identificar y discutir cualquier perspectiva o interés compartido.
- Interrumpir la comunicación inhábil con un acto de bondad, creando así un espacio para que la comunicación pueda reanudarse con mayor cuidado.

Si un insulto parece ser intencionado, y nuestro adversario está realmente tratando de ofendernos, podríamos explorar las circunstancias detrás de esta intención. ¿Nuestro adversario se siente irrespetado, enojado o a la defensiva? ¿Está haciendo lo mejor que puede (dada su condicionamiento particular a lo largo de su vida) para lidiar con estas difíciles emociones? En esta situación, se pueden seguir varias opciones en el espíritu de la no violencia. Podemos:

- Reconocer los sentimientos del adversario contra nosotras y nosotros, abriendo así la puerta a la comunicación sobre otras cosas.
- Reconocer la ofensa sin reaccionar a ella o interiorizarla, comunicando así al adversario que los insultos no delimitarán la relación.
- Responder a la ofensa con un acto de bondad, creando así una disonancia que podría crear una nueva oportunidad de comunicación.

A medida que refinamos nuestra vida interior, nos volvemos más hábiles y cómodos para convertir los insultos en oportunidades de reconciliación.

Una vez alguien golpeó a Bayazid Bistami con un palo. El palo se rompió. El venerable santo tomó un nuevo palo y un tazón de miel y se los dio al hombre que lo había golpeado, diciendo: “Por mi cara, tu palo se rompió y sufriste una pérdida, así que aquí tienes uno nuevo en su lugar y un poco de miel para que comas”.²³

El jeque Muzaffer

Nada es tan útil para el principiante como los insultos. El principiante que soporta los insultos es como un árbol que se riega todos los días.²⁴

Abba Isaías

- Piensa en un momento en el que alguien quiso insultarte. ¿Cómo manejaste la ofensa? ¿Cómo podrías haberlo manejado de manera diferente?
- Piensa en un momento en el que te sentiste insultado, y más tarde llegaste a saber que no era un insulto. Ya que no hubo intención de insultar, ¿qué te hizo sentir irrespetado?
- Piense en un momento en el que alguien se sintió insultado por lo que dijiste o hiciste, aunque no tenías intención de insultarlo. ¿Cómo te sentiste cuando tus intenciones fueron malinterpretadas?

La no adhesión a los resultados

En la mayoría de las campañas y conflictos, estamos seguros de que sabemos lo que es mejor. Tenemos nuestra visión. Tenemos nuestros objetivos.

Al mismo tiempo, podemos observar que una de las cualidades fundamentales de la vida es la incompletitud. Todo, no importa lo maravilloso que sea, siempre está ligado a alguna imperfección o carencia. Ninguna experiencia, cosa o conjunto de circunstancias tiene la capacidad de satisfacernos completamente.

Un obstáculo en el trabajo de cambio social no violento es que, en nuestra vida interior, nos aferramos a la ilusión de satisfacción. En otras palabras, nos aferramos a la visión de que ciertas condiciones arreglarán todo de una manera fiable y sostenible. Creemos que todo irá bien *si tan sólo* se dan ciertas circunstancias (*si tan sólo* pudiéramos conseguir suficiente dinero, *si tan sólo* no interfirieran, *si tan sólo* se disculpara, etc.).

Por supuesto, nuestras soluciones perfectas nunca son perfectas. Se quedan cortas o se deshacen por todo tipo de razones. Simplemente no podemos explicar todas las condiciones cambiantes y las consecuencias imprevistas que surgen con el tiempo.

Una forma de facilitar nuestro desapego a resultados específicos es practicar la observación de la incompletitud en la vida diaria. Esta práctica apoya el trabajo de cambio social no violento de dos maneras.

Primero, a medida que nuestra conciencia de lo incompleto se vuelve más estable, nuestro deseo de soluciones rápidas disminuye. Este espacio nos permite ser más diligentes en la elaboración de soluciones adaptables y flexibles.

En segundo lugar, a medida que nuestra conciencia de lo incompleto se hace más estable, nos resulta más fácil dejar de lado soluciones específicas y depender más de las habilidades y relaciones que se requieren cuando inevitablemente nuestras soluciones deben ser revisadas.

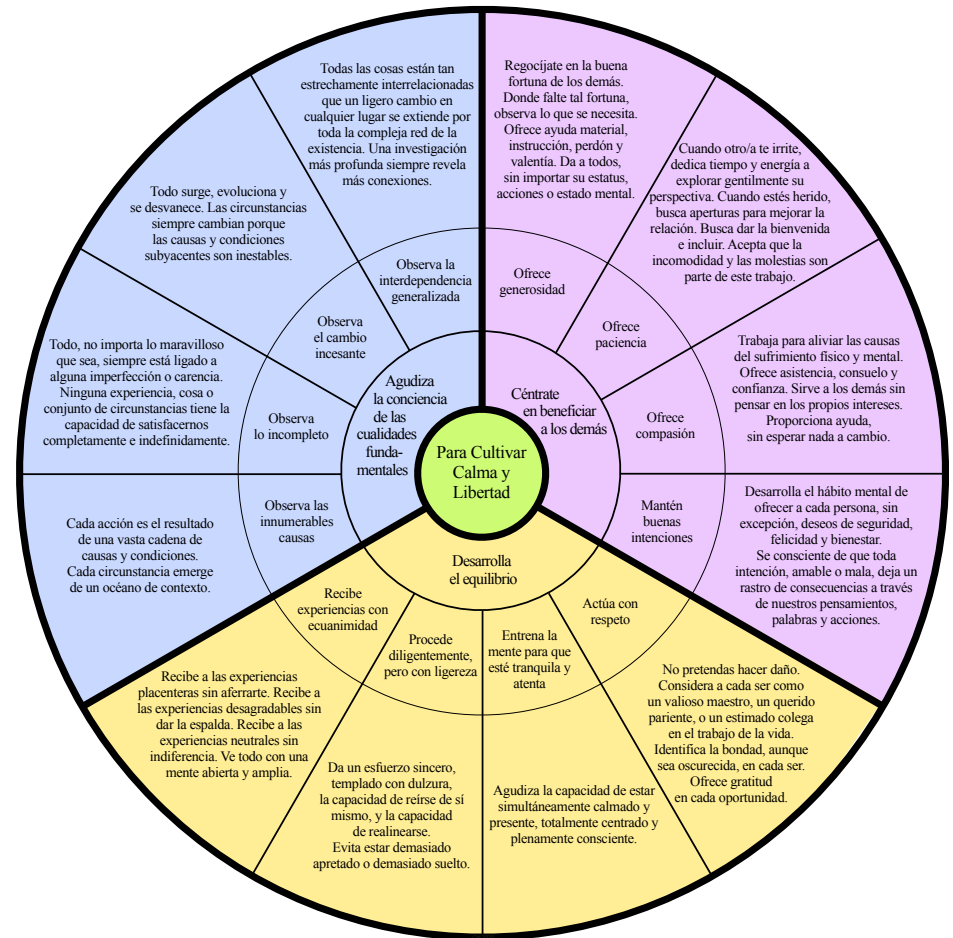
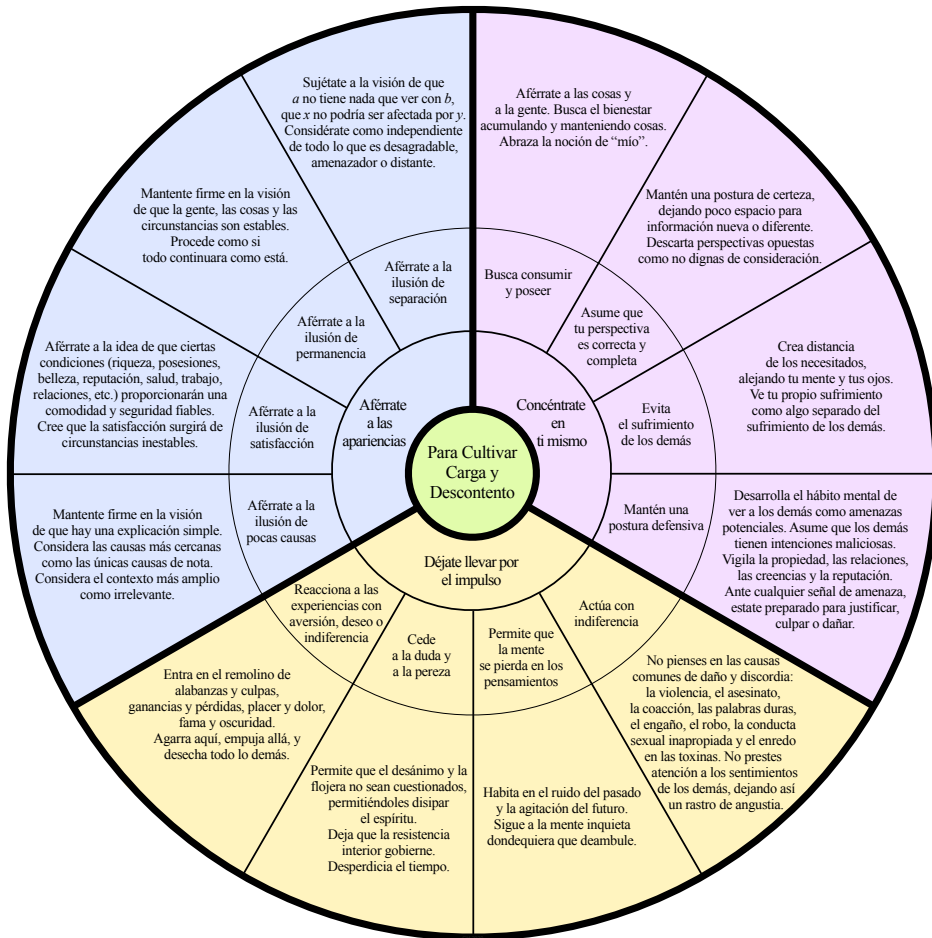
Lo que hacemos es muy poco. Pero es como el niño pequeño con unos cuantos panes y peces. Cristo tomó ese poco y lo aumentó. Él hará el resto. Lo que hacemos es tan poco que parece que estamos fallando constantemente. Pero Él también fracasó. Se encontró con un aparente fracaso en la Cruz. Pero a menos que la semilla caiga en la tierra y muera, no hay cosecha. ¿Y por qué debemos ver resultados? Nuestro trabajo es sembrar. Otra generación cosechará la cosecha.²⁵

Dorothy Day

No dependa de la esperanza de resultados. Cuando se hace un trabajo como el que se ha asumido, esencialmente un trabajo apostólico, es posible que se tenga que enfrentar con el hecho de que el trabajo será aparentemente inútil e incluso no logrará ningún resultado, si no es que tal vez los resultados sean contrarios a lo que se espera. A medida que vayas acostumbrando a esta idea, empiezas a concentrarse cada vez más, no en los resultados, sino en el valor, la corrección, la verdad de la obra misma. Y también hay que pasar por mucho, ya que poco a poco se lucha menos por una idea y más por personas concretas. El rango tiende a reducirse, pero se vuelve mucho más real. Al final, es la realidad de las relaciones personales lo que salva todo.²⁶

Thomas Merton

- Piensa en un conflicto o campaña en la que estés involucrado. ¿Cuál es el resultado que buscas? Imagina y describe un resultado totalmente diferente que pueda sentirse aceptable.
- ¿Cómo te sientes cuando las cosas no salen según lo planeado? ¿Cómo sueles responder? ¿Cómo podrías responder de manera diferente?
- ¿Cómo se equilibra la necesidad de promulgar planes concretos con la necesidad de ser flexible?



Lo que sea que creamos sobre los grandes misterios – nuestra fuente, nuestro destino, poderes más allá de este reino humano – despertamos cada mañana a los asuntos del día a día. Nos enfrentamos a un flujo constante de momentos cotidianos, cada uno ofreciendo la oportunidad de crear más sufrimiento o bienestar. A cada paso, cambiamos el universo.

Valorar las tradiciones espirituales de los demás

Gran parte de la humanidad sigue una tradición espiritual u otra. Estas tradiciones proporcionan una guía para navegar por los grandes misterios y dilemas de la vida. Proporcionan un marco para ayudar a los seguidores a dar sentido a su papel en el universo. Incluso aquellos que no siguen ninguna tradición espiritual en particular, típicamente tienen algún sistema de creencias que sirve un propósito similar.

En el campo del cambio social no violento, inevitablemente trabajamos con adversarios y aliados que siguen diferentes tradiciones espirituales. Nuestro desafío es dar la bienvenida a estas visiones del mundo desconocidas a la mesa y explorar las ideas y verdades que traen.

Para abordar a los seguidores de otras tradiciones espirituales en el espíritu de la no violencia, debemos desarrollar varias habilidades interiores:

- La capacidad de soltar la certeza de nuestra propia visión del mundo.
- La capacidad de escuchar con atención cómo los demás dan sentido al mundo.
- La capacidad de reconocer con gracia y sinceridad la realidad de los demás, incluso cuando esa realidad no tiene sentido para nosotros y nosotras.
- La capacidad de continuar la conversación y la interacción, incluso cuando la visión del mundo de otro no encaja precisamente con nuestra propia visión del mundo.

Cuando nos encontramos por primera vez con una tradición espiritual que no encaja fácilmente con la nuestra, tendemos a destacar los conflictos aparentes. Si queremos desarrollar un hábito más útil para iniciar, podemos empezar preguntando a nuestro vecino: “Por favor, comparte conmigo las partes de su tradición que fomentan prácticas como la compasión, la comprensión, la paciencia y la generosidad”.

El alma de las religiones es una, pero está encapsulada en una multitud de formas. Estas últimas persistirán hasta el final de los tiempos. El sabio ignorará la corteza exterior y verá la misma alma viviendo bajo una variedad de costras.²⁷

Sostengo que es el deber de todo hombre o mujer culta leer comprensivamente las escrituras del mundo. Si queremos respetar las religiones de los demás como quisiéramos que respetaran las nuestras, un estudio amigable de las religiones del mundo es un deber sagrado.²⁸

Considere si va a aceptar la posición de tolerancia mutua o de igualdad de todas las religiones. Mi posición es que todas las grandes religiones son fundamentalmente iguales. Debemos tener el respeto innato por las otras religiones como lo tenemos por la nuestra. No se trata de tolerancia mutua, sino de igualdad de respeto.²⁹

Mohandas Gandhi

- ¿Qué aspectos de tu tradición espiritual o visión del mundo no son negociables? ¿Cómo te sientes al explorar interpretaciones más amplias de estos aspectos no negociables?
- Cuando alguien plantea un punto de vista que no tiene sentido con tu comprensión del mundo, ¿cómo reaccionas? ¿Cómo podrías reaccionar de manera diferente, con el propósito de construir la relación?
- Piense en un aliado o adversario que sigue una tradición espiritual que te parece extraña. ¿Puedes identificar algún aspecto de su tradición que encaje con tu visión del mundo? ¿Cómo podrías construir sobre estos puntos en común?

Entender al adversario

En la tradición budista, una observancia central es reconocer que todo – cada persona, cada situación, cada acción, cada conflicto, etc. – surge de una vasta multitud de causas y condiciones subyacentes. Una tarea esencial del cambio social no violento es estar alerta a este océano de contexto.

Como satyagrahis, queremos entender el contexto de nuestro adversario, incluyendo su experiencia y perspectiva, por tres razones importantes:

- Cuando investigamos la perspectiva de nuestro adversario, aumentamos nuestra posibilidad de aprender qué parte de la verdad trae a la mesa.
- Cuando comprendemos el sufrimiento, las necesidades y los intereses de nuestro adversario, estamos mejor capacitados para elaborar soluciones que sean mutuamente beneficiosas y agradables.
- Cuando desarrollamos una genuina familiaridad con la visión del mundo de nuestro adversario, es más probable que actuemos con compasión, lo que beneficia a todas las partes.

Considere el terrorista suicida. A medida que exploramos su educación, comunidad, educación, oportunidades, mentores, amigos, salud mental, etc., empezamos a entender cómo llegó a atarse los explosivos y a detonarse a sí mismo en una multitud. Si experimentamos toda la gama de causas y condiciones que dieron forma a su vida, ¿no estaríamos inclinados a hacer lo mismo? Esto no significa que el mal y el sufrimiento estén predeterminados, pero nos obliga a reconocer que el camino hacia el mal y el sufrimiento está pavimentado con una amplia gama de circunstancias. A largo plazo, nuestra misión podría ser mejorar esas circunstancias. A corto plazo, debemos enfrentar la realidad de nuestros adversarios de frente. La pregunta es: ¿resistimos su realidad con miedo y odio, o la afrontamos con comprensión y compasión?

Nuestra capacidad de explorar las causas y condiciones depende directamente de la calidad de nuestra vida interior. Cuando estamos estresados, ocupados y ensimismados, tenemos poca capacidad para mirar profundamente a los demás. Cuando estamos a gusto, atentos y con la intención de ser generosos, tenemos el espacio interior para investigar y comprender las dificultades que se presentan ante nosotras y nosotros.

Tres cuartas partes de las miserias y los malentendidos del mundo desaparecerán si nos ponemos en el lugar de nuestros adversarios y entendemos su punto de vista. Entonces nos pondremos de acuerdo con nuestros adversarios rápidamente o pensaremos en ellos caritativamente.³⁰

Mohandas Gandhi

- Piensa en un conflicto reciente. ¿Cómo hace esta situación que tu adversario sufra? ¿Cuáles son las necesidades de tu adversario? ¿Cuáles son algunas de las razones más profundas de las acciones de tu adversario?
- ¿Cómo se siente al dedicar tiempo y energía a explorar las necesidades de su adversario?
- ¿Cuán íntimamente estás dispuesto a investigar la perspectiva de tu adversario? Dado que los intercambios defensivos rara vez son esclarecedores, ¿estás dispuesto a explorar con tu adversario de múltiples maneras: “¿Por qué esto es importante para ti?”

Examinar el privilegio no ganado

Muchos sistemas en nuestro mundo proporcionan ventajas indebidas a algunas personas y desventajas indebidas a otras. Nuestros sistemas de empleo, educación, vivienda, viajes, atención médica, aplicación de la ley, defensa, etc., todos incluyen estructuras y tradiciones que perpetúan esta injusticia. Por ejemplo, los sistemas de contratación y promoción laboral proporcionan notoriamente privilegios a algunas personas simplemente por el hecho de ser hombres, mientras que imponen desventajas a otras simplemente por el hecho de ser mujeres.

La labor de cambio social no violento es, en gran medida, la labor de transformar las estructuras y tradiciones que mantienen esa desigualdad. Esta labor es difícil porque los sistemas cambian lentamente, incluso con la ayuda de medidas correctivas bruscas y los esfuerzos coordinados de muchas personas. Esta labor también es difícil porque existen privilegios y desventajas en todas nuestras comunidades, incluso entre los satyagrahis y sus aliados.

Para participar de manera significativa en la labor de transformar los sistemas no equitativos, los que se benefician de los privilegios deben prestar atención a algunos aspectos incómodos de la vida interior. Especialmente antes de emprender el trabajo de liderazgo, es importante:

- Identificar y reconocer la gama de privilegios (personales e institucionales, explícitos y sutiles) de los que se puede disfrutar simplemente por el color de la piel, el lugar de nacimiento, el sexo, el género u otras características.
- Examinar la medida en que se ejercen esos privilegios indebidos sin cuestionarlos o impugnarlos.
- Examinar los temores que uno tiene acerca de tomar acciones que reducirían su privilegio o el privilegio colectivo de su grupo.

Al comprometernos en este trabajo interno, exponemos y podemos comenzar a abordar los obstáculos sustanciales para el cambio social no violento.

Como blanco, me di cuenta de que me habían enseñado sobre el racismo como algo que pone a otros en desventaja, pero me habían enseñado a no ver uno de sus aspectos corolarios, el privilegio de los blancos, que me pone en ventaja. Creo que a los blancos se nos enseña cuidadosamente a no reconocer el privilegio de los blancos, como a los hombres se les enseña a no reconocer el privilegio de los hombres. . . . He llegado a ver el privilegio de los blancos como un paquete invisible de activos no ganados que puedo contar con cobrar cada día, pero del cual “se supone” que debo permanecer inconsciente. El privilegio blanco es como una mochila sin peso e invisible de provisiones especiales, seguros, herramientas, mapas, guías, libros de códigos, pasaportes, visados, ropa, brújula, equipo de emergencia y cheques en blanco.

[La autora proporciona 46 formas en las que experimenta el privilegio blanco.]

6. Puedo encender el televisor o abrir la primera página del periódico y ver a la gente de mi raza amplia y positivamente representada.
13. Ya sea que use cheques, tarjetas de crédito o efectivo, puedo contar con que el color de mi piel no va en contra de la apariencia de que soy financieramente confiable.
18. Puedo decir palabrotas, o vestirme con ropa de segunda mano, o no responder a las cartas, sin que la gente atribuya estas elecciones a la mala moral, la pobreza o el analfabetismo de mi raza.
19. Puedo hablar en público con un grupo masculino poderoso sin poner a mi raza en juicio.
24. Puedo estar razonablemente seguro de que si pido hablar con “la persona a cargo”, me enfrentaré a una persona de mi raza.
27. Puedo volver a casa desde la mayoría de las reuniones de las organizaciones a las que pertenezco sintiéndome conectado, en lugar de aislado, fuera de lugar, superado en número, no escuchado, mantenido a distancia o temido.

Dado que la raza y el sexo no son los únicos sistemas de ventaja en el trabajo, necesitamos examinar de manera similar la experiencia diaria de tener una ventaja por la edad, o una ventaja étnica, o una habilidad física, o una ventaja relacionada con la nacionalidad, la religión o la orientación sexual.³¹

Peggy McIntosh

- ¿Qué privilegios tienes, simplemente por tu raza, nacionalidad, sexo, género, edad, lugar de nacimiento u otra característica?
- ¿Cómo podrían estos privilegios interferir con su trabajo por un cambio social no violento?

Practicar la paciencia

La paciencia no significa soportar el mal. No significa no abordar las causas de las dificultades. Más bien, la paciencia es la capacidad de no quedar atrapado en el estrés de nuestra resistencia interna a lo que está sucediendo.

Un obstáculo en el trabajo de cambio social no violento es nuestra limitada habilidad con la paciencia. Si queremos aumentar nuestra habilidad, ¿qué podemos hacer?

Un enfoque es experimentar con la reformulación de nuestra actitud hacia la incomodidad. Podemos intentar ver la adversidad menor con ecuanimidad. No todos los inconvenientes merecen resistencia.

Además, podemos reconocer los beneficios de aceptar algunas molestias. Por ejemplo, la incomodidad puede:

- Ayudarnos a desarrollar nuestra comprensión de los demás en situaciones similares,
- Motivarnos a abstenernos de acciones que causen incomodidad a los demás, y
- Ayudarnos a aferrarnos menos a nuestro ego, y a su desorden de defensas.

Otra forma de desarrollar la paciencia es explorando la complejidad de la situación en cuestión. Cada situación es el resultado de una vasta cadena de causas y condiciones. Cada situación emerge de un campo de contexto. Esta exploración lleva tiempo, pero mejora nuestra capacidad de compasión.

Cuando los enemigos o los amigos
Se les ve actuar de manera inapropiada,
Esté tranquilo y recuerde
Que todo surge de las condiciones.³²

Shantideva

La impaciencia es una fase de la violencia.³³

Mohandas Gandhi

Si tomas un puñado de sal y lo viertes en un pequeño cuenco de agua, el agua del cuenco será demasiado salada para beberla. Pero si viertes la misma cantidad de sal en un río grande, la gente podrá seguir bebiendo el agua del río. . . . Debido a su inmensidad, el río tiene la capacidad de recibir y transformar. El río no sufre en absoluto por un puñado de sal. Si tu corazón es pequeño, una palabra o un acto injusto te hará sufrir. Pero si tu corazón es grande, si tienes comprensión y compasión, esa palabra o acto no tendrá el poder de hacerte sufrir. Podrás recibirla, abrazarla y transformarla en un instante. Lo que cuenta aquí es tu capacidad. Para transformar tu sufrimiento, tu corazón tiene que ser tan grande como el océano.³⁴

*El Buda (analogía original) &
Thich Nhat Hanh (interpretación)*

- Piensa en un conflicto o campaña en la que estés involucrado. ¿Qué situaciones ponen a prueba tu paciencia? ¿Cuándo sientes resistencia interna a lo que está pasando?
- ¿Puedes tolerar alguna incomodidad y algún inconveniente en tu trabajo con los adversarios? ¿Qué tan estrechamente vinculas la incomodidad con los sentimientos de ira u odio?
- Cuando se trabaja con otros que tienen perspectivas diferentes, ¿cómo se puede desarrollar la capacidad de recibir y aceptar las inevitables dificultades que se presentan?

Entrar al fuego

La actividad diaria de cambio social no violento típicamente involucra el servicio, la planificación, la educación y la construcción de puentes. Este no es un trabajo de crisis. Sin embargo, de vez en cuando, un satyagrahi se enfrenta al calor del conflicto y debe estar preparado para entrar al fuego.

El fuego puede aparecer de muchas formas: amenazas, insultos, violencia física, daños a la propiedad, estrangulamiento económico, coacción, etc. Cuando surge el fuego, muchas personas corren. Otros añaden combustible al fuego. Otros se quedan atrás y esperan que el fuego se apague por sí solo. El satyagrahi, sin embargo, permanece cerca y trabaja con calma para apagar al fuego.

Por supuesto, el momento de la crisis no es el momento de cultivar las habilidades necesarias para entrar al fuego. Esta es una razón por la que es importante para el satyagrahi atender a la vida interior con regularidad. Muchos de los temas que se ofrecen aquí ilustran el entrenamiento a largo plazo que podemos emprender. Pero, ¿qué pasa con el corto plazo? En el calor del conflicto, varias prácticas contemplativas son útiles. Podemos mirar hacia dentro y preguntar:

- *¿Puedo ir más despacio?* No todas las provocaciones del adversario requieren una respuesta inmediata. Cuando disminuimos la velocidad, normalmente podemos crear mejores opciones, tomar mejores decisiones y ofrecer una comunicación más clara y amable.
- *¿Puedo pasar por alto las pequeñas ofensas?* No toda provocación del adversario requiere una respuesta o una defensa. A menudo podemos avanzar mejor en los temas críticos cuando dejamos de lado nuestro deseo de participar en cada tema potencial que surge.
- *¿Puedo ayudar al adversario a cuidar su reputación?* En una crisis, nuestro adversario suele tener una mayor sensibilidad a ser malinterpretado y tergiversado. Si se arriesga a avergonzarse a los ojos de sus electores, es probable que lo compense intensificando sus ataques. Ayudar a nuestro adversario a evitar la vergüenza no es simplemente una habilidad táctica. Es una intención del

corazón, que requiere un compromiso interno para estar atento a las necesidades de nuestro adversario.

- *¿Puedo enfrentarme a este acto hiriente con uno genuinamente amable?* El simple hecho de hacernos esta pregunta nos ayuda a mantenernos estables en los valores de la verdad, la comprensión y la bondad. Y, si la reflexión nos permite ofrecer un improbable e inesperado acto de amabilidad, podríamos alterar la dinámica de la crisis.
- *¿Puedo ofrecer más respeto o cortesía?* Cuando nos sentimos incapaces de reunir otras habilidades, los gestos genuinos de respeto y cortesía pueden ayudar a frenar la propagación del conflicto.
- *¿Puedo reconocer mis propios sentimientos difíciles, sin ser impulsado por ellos?* Esta habilidad requiere un entrenamiento a largo plazo. Pero a veces, la pregunta en sí misma puede ayudarnos a centrarnos rápidamente. ¿Puedo sentir ira sin recurrir al daño? ¿Puedo sentir miedo sin recurrir a la huida? ¿Puedo sentir decepción sin recurrir a la resignación?

Para entrar al fuego, y no ser consumido por él, se requiere una mente y un corazón estables. Esta estabilidad es uno de los objetivos a largo plazo del devoto de la no violencia.

La victoria es imposible hasta que no seamos capaces de mantener nuestro temperamento bajo la más grave provocación. . . . Un no cooperador no es nada si no puede permanecer tranquilo e imperturbable bajo un feroz fuego de provocación.³⁵

Un genuino satyagrahi procede poniendo al oponente a gusto. Su acción nunca crea pánico en el pecho del “enemigo”.³⁶

Mohandas Gandhi

- Piensa en un momento en el que entraste directamente en una crisis. ¿Qué hiciste que fue útil? ¿Qué hiciste que no fue útil?
- En cuanto a su vida interior, ¿qué entrenamiento a largo plazo le ayudaría a mejorar su liderazgo en tiempos de crisis?

Autosufrimiento

Gandhi sugiere que la satyagraha excluye el uso de la violencia porque “no somos capaces de conocer la verdad absoluta y, por lo tanto, no somos competentes para castigar”.³⁷ Sin embargo, la violencia abunda. Entonces, ¿cómo podríamos enfrentarla? Una opción es el autosufrimiento.

El autosufrimiento es una herramienta de gran poder, pero requiere estabilidad en la vida interior. Si sucumbimos a la cobardía, el autosufrimiento equivale a auto-daño, sin cualidades redentoras.

Si sucumbimos a la malicia, el autosufrimiento se convierte en una herramienta de coacción moral, esgrimida (a menudo con la ayuda de la opinión pública) contra nuestros adversarios.

Cuando estamos en nuestro mejor momento – cuando tenemos confianza, cuando tenemos intenciones genuinamente amables hacia nuestros adversarios – podemos usar el autosufrimiento para animar a nuestros adversarios a reflexionar sobre sus acciones y crear aperturas para el cambio.

Sufrir daños en la propia persona es . . . de la esencia de la noviolencia y es el sustituto elegido para la violencia hacia los demás. No es porque desvalore la vida que puedo soportar con alegría que miles de personas pierdan voluntariamente sus vidas por la satyagraha, sino porque sé que a la larga resulta en la menor pérdida de vidas y, lo que es más, ennoblece a los que pierden sus vidas y enriquece moralmente al mundo por su sacrificio.³⁸

Mohandas Gandhi

El autosufrimiento de la satyagraha tiene otra función. Es eficaz en la medida en que demuestra sinceridad y atraviesa las defensas racionalizadas del oponente. . . . La considerada disposición a sufrir – o a soportar – en el enfoque de la satyagraha es el paso más allá de la apelación a la razón que, aunque la razón persiste en todo, domina los primeros pasos de la satyagraha. El sufrimiento opera en la estrategia de la satyagraha como una táctica para atravesar las defensas racionales que el oponente puede haber construido al oponerse a los esfuerzos iniciales de persuasión racional . . .³⁹

Joan Bondurant

[E]n la satyagraha no existe la más remota idea de herir al oponente. Satyagraha postula la conquista del adversario mediante el sufrimiento en la propia persona.⁴⁰

Mohandas Gandhi

- Piensa en un conflicto o campaña en la que esté involucrado. ¿Cómo podría funcionar el autosufrimiento en esta situación?
- ¿Qué te preocuparía de asumir voluntariamente el sufrimiento en la búsqueda de la verdad?
- El autosufrimiento tiene el potencial de avergonzar a nuestro adversario. ¿Cómo podríamos conducir nuestro sufrimiento de tal manera que aliente la reflexión, pero permita a nuestro adversario salvar las apariencias?

Observar la interdependencia

Una de las cualidades fundamentales de la vida es la interdependencia generalizada. Todas las cosas están tan estrechamente interrelacionadas que un ligero cambio en cualquier lugar se extiende por toda la compleja red de la existencia. Una investigación más profunda siempre revela más conexiones.

Un obstáculo en el trabajo de cambio social no violento es que, en nuestra vida interior, prestamos poca atención a la interdependencia. Más bien, nos aferramos a la ilusión de que estamos separados. Por ejemplo:

- Tendemos a vernos a nosotros y nosotras mismos como separados de nuestros adversarios.
- Tendemos a pensar en nosotras mismas y nosotros mismos como independientes, y libres de hacer lo que consideremos oportuno, independientemente de la vasta red que sostiene nuestra vida en la comunidad.
- Nos apresuramos a descartar las posibles conexiones entre nuestras propias acciones y el sufrimiento de los demás, en particular el sufrimiento de nuestros adversarios.
- A menudo actuamos como si nuestras propias necesidades y deseos tuvieran poco que ver con las necesidades y deseos de los demás.

Cuando observamos la interdependencia, nos entrenamos para notar las conexiones en todas partes. En el trabajo de cambio social no violento, esto significa que identificamos y resaltamos activamente las conexiones con nuestros adversarios.

Al hacer esto, nutrimos nuestro sentido de la relación, nutrimos la comprensión de que todos estamos en el mismo barco, y nutrimos nuestro interés en resolver el problema en colaboración.

La creencia en la no violencia se basa en el supuesto de que la naturaleza humana en su esencia es una y por lo tanto responde infaliblemente a los avances del amor.⁴¹

Mohandas Gandhi

- Piensa en un conflicto o campaña en la que esté involucrado. ¿De qué maneras sutiles dependen los adversarios unos de otros?
- ¿Hay algo amenazante o problemático en el hecho de arrojar luz sobre las similitudes y conexiones que tienes con tus adversarios?
- Debido a la omnipresente interdependencia, la solución que es mejor para la comunidad podría no ser la mejor para usted solo. ¿Cómo te sientes al respecto?
- ¿Qué necesitas para tener el tiempo, el espacio y la energía para explorar tu interdependencia con los adversarios?

Eliminar al enemigo

Nuestra cultura militarizada – desde nuestra gran inversión en las fuerzas armadas hasta nuestro gran consumo de violencia como entretenimiento – promueve un principio central: eliminar al enemigo. Se nos insta a frustrar, inutilizar, sacar o matar a nuestro adversario por cualquier medio.

Satyagraha también nos insta a eliminar al enemigo, pero con un enfoque diametralmente opuesto. Mientras el devoto militar trabaja para destruir al enemigo, el satyagrahi trabaja para convertir al enemigo en un colaborador, si no en un amigo.

Un principio básico de la no violencia es que la noción de “enemigo” es una construcción de nuestra vida interior. Cuanto más alimentamos nuestros sentimientos de miedo, odio y preocupación, más enemigos aparecen. Correlativamente, cuanto más alimentamos nuestras intenciones de respeto, generosidad y compasión, más enemigos desaparecen. Por esta razón, el trabajo de eliminar al enemigo es necesariamente un trabajo del corazón.

Un satyagrahi nunca debe olvidar la distinción entre el mal y el malhechor. No debe albergar mala voluntad o amargura contra este último. Ni siquiera debe emplear un lenguaje innecesariamente ofensivo contra la persona malvada, por muy constante que sea su maldad. Porque debe ser un artículo de fe con cada satyagrahi que no hay ninguno tan caído en este mundo que no pueda ser convertido por amor. Un satyagrahi siempre intentará superar el mal con el bien, la ira con el amor, la mentira con la verdad, himsa con ahimsa. No hay otra manera de purgar el mundo del mal.⁴²

En el diccionario de la *satyagraha* no hay ningún enemigo.⁴³

Mohandas Gandhi

A la objeción de que hacer el bien por el mal sólo abre la puerta a un mal mayor, Erasmo respondió:

Si puedes evitar el mal sufriendolo tú mismo, hazlo. Trata de ayudar a tu enemigo vencéndolo con bondad y mansedumbre. Si esto no ayuda, entonces es mejor que uno perezca que ambos. Es mejor que te enriquezcas con el don de la paciencia que hacer el mal por el mal. No basta con practicar la regla de oro en este asunto. Cuanto más grande sea tu posición, más preparado debes estar para perdonar el crimen de otro.

Aquí, como es habitual en Erasmo, no se encuentran clichés. La aparentemente simple sugerencia de que uno puede evitar el mal sufriendolo contiene una paradoja fascinante. Uno puede vencer el mal tomándolo sobre sí mismo, mientras que si uno huye de él no está seguro de escapar y puede, incluso si parece escapar, estar abrumado. La única manera de “vencer” verdaderamente a un enemigo es ayudarlo a convertirse en algo diferente a un enemigo.⁴⁴

Thomas Merton

Las multitudes hostiles son tan vastas como el espacio –
¿Qué posibilidades hay de que todo se someta?
Dejemos que esta mente enojada sea derrotada
Y todos los enemigos son destruidos en ese momento.⁴⁵

Shantideva

- Piensa en un conflicto o campaña en la que estés involucrado. En el espíritu de la no violencia, ¿cómo podrías eliminar al enemigo?
- Piensa en un adversario. ¿Cómo podrías considerar a esta persona como un valioso maestro, un querido pariente, o un estimado colega en el trabajo de la vida?

Explorar nuestros límites

Algunas situaciones son tan hirientes o amenazantes, que no podemos imaginar una respuesta no violenta. Incluso las personas que están comprometidas con la no violencia, cuando se les empuja a sus límites, a veces sienten que “Puedo ser no violento, pero sólo hasta cierto punto”. O, “Por lo general puedo responder con amor en situaciones difíciles, pero no en esta situación”.

Responder a situaciones difíciles sin violencia no es fácil de hacer el 100% de las veces. La mayoría de nosotros y nosotras tenemos un umbral, y cuando lo pasamos, nos encontramos respondiendo con miedo, odio y posiblemente violencia. Además, este umbral no es fijo. En los días buenos, podemos tener más resistencia y habilidad. En los días malos, podemos alcanzar nuestro umbral rápidamente.

Un obstáculo en el trabajo de cambio social no violento es que, en nuestra vida interior, rara vez exploramos nuestro umbral. Es incómodo pasar tiempo y energía emocional investigando nuestros límites.

Parte del trabajo continuo de satyagraha es examinar lo que típicamente hacemos cuando empezamos a sentir que nos hemos quedado sin opciones. Al investigar este territorio, nos volvemos más capaces de experimentar con enfoques no violentos la próxima vez que nos sintamos empujados a nuestros límites.

Porque a través de la violencia puedes asesinar a un asesino,
pero no puedes asesinar un asesinato.

A través de la violencia puedes asesinar a un mentiroso,
pero no puedes establecer la verdad.

A través de la violencia puedes asesinar a un odioso,
pero no se puede asesinar el odio con violencia.

La oscuridad no puede apagar la oscuridad;
sólo la luz puede hacer eso.⁴⁶

Martin Luther King, Jr.

[Con respecto a la violación . . .] Los que creemos en la no violencia creemos que su potencial para la prevención y la disminución de la violencia es grande. Aunque entendemos que hay un riesgo para nosotros mismos al negarnos a usar la contra-violencia en un ataque, también sabemos que hay un riesgo para nuestra seguridad sin importar la acción que elijamos para terminar un asalto. Creemos que los métodos de no violencia tienen un mayor potencial para la disminución inmediata y a largo plazo de la violencia que cualquiera de las formas de contraataque. Creemos que esto será especialmente cierto a medida que aprendamos más acerca de cómo funciona la no violencia y a medida que ganemos experiencia en la práctica de la no violencia.⁴⁷

Mary Crane

- ¿Cuáles son tus detonadores personales? ¿Tus límites? ¿Qué circunstancias hacen que desees daño a los demás? ¿Qué circunstancias pueden llevarte a la violencia?
- Cuando llegas a tu límite, ¿qué te impide experimentar con los riesgos de la bondad y la compasión?
- Si quieres ampliar tu umbral y reducir el número y los tipos de desencadenantes que te enciendan, ¿qué prácticas podrías probar?

Mantener nuestra energía

El trabajo de cambio social no violento es, en esencia, el trabajo de construir y nutrir las relaciones. Este trabajo es lento y sutil. No atrae el interés y los recursos populares como lo hace el negocio de la violencia. En consecuencia, el agotamiento en este campo es una amenaza perenne. El coro de la escasez es familiar: no hay suficiente tiempo, no hay suficiente gente, no hay suficiente dinero, no hay suficiente apoyo moral.

¿Cómo podríamos sostenernos en este trabajo a lo largo del tiempo? Varias prácticas de la vida interior son fuentes fiables de fuerza y energía:

- Atender a tus raíces espirituales. La mayoría de las tradiciones religiosas ofrecen una variedad de modelos de conducta, recursos y prácticas que apoyan la labor de la no violencia. Encuentra los que te hablan. Todos los grandes líderes del cambio social no violento han encontrado alimento en este pozo.
- Periódicamente hacer un retiro. Tomar un tiempo regular lejos de las demandas de la gente, el trabajo, los aparatos electrónicos, y las ocupaciones diarias. Un espíritu renovado es una puerta al reino de las alternativas no violentas.
- Desarrollar una práctica de meditación. La energía surge a medida que entrenamos la mente para estar atenta y tranquila.
- Revisar y ajustar tu visión orientadora. La fuerza viene cuando somos capaces de declarar nuestro propósito de forma clara y concisa. Esto no es una tarea de una sola vez, sino una práctica periódica.
- Hablar de la vida interior con tus colegas, aliados y adversarios. Es fácil ressecarse cuando mantenemos nuestra vida interior oculta y protegida. Un poco de apertura puede traer un refrigerio.

Cuando prevalece la sensación de escasez y agotamiento, caemos en un modo de crisis: actuamos con menos cuidado por los demás, evitamos

la colaboración, hacemos un trabajo de menor calidad y renunciamos a la alimentación. Al atender a la vida interior, esta crisis se desvanece, y encontramos maneras de trabajar con calidad, con cuidado de nuestros colaboradores, y con un cómodo equilibrio de diligencia y facilidad.

En la satyagraha, nunca son los números los que cuentan; siempre es la calidad, más aún cuando las fuerzas de la violencia son dominantes.⁴⁸

Mohandas Gandhi

Hay una forma dominante de violencia contemporánea a la que sucumbe más fácilmente el idealista que lucha por la paz con métodos no violentos: el activismo y el exceso de trabajo. La prisa y la presión de la vida moderna son una forma, tal vez la más común, de su violencia innata. Dejarse llevar por una multitud de preocupaciones conflictivas, rendirse a demasiadas exigencias, comprometerse en demasiados proyectos, querer ayudar a todos en todo es sucumbir a la violencia. Más que eso, es cooperación en la violencia. El frenesí del activista neutraliza su trabajo por la paz. Destruye su propia capacidad interior para la paz. Destruye la fecundidad de su propio trabajo, porque mata la raíz de la sabiduría interior que hace que el trabajo sea fructífero.⁴⁹

Thomas Merton

- Cuando te sientes agotado, o en modo de crisis, ¿cómo cambia la calidad de tu trabajo y tus relaciones?
- ¿Cómo describiría su tradición espiritual, especialmente en lo que respecta a las formas de no violencia? ¿Recurre a algún recurso, modelo de conducta o práctica en particular?
- ¿Qué hace (o qué le gustaría hacer) para mantener un espíritu renovado?

Hacer los votos

En muchas tradiciones de no violencia, los votos se utilizan como herramientas para el cambio social. Al comprometerse voluntariamente a practicar ciertas acciones que apoyan la no violencia y a evitar ciertas acciones que la socavan, emprendemos el trabajo de la satyagraha en la vida cotidiana.

Si los votos deben tener un poder genuino, no pueden ser determinados por otros. Los votos son compromisos personales que surgen de una visión interior. Sin embargo, existen plantillas que generaciones de practicantes han encontrado útiles.

Por ejemplo, en la tradición budista, una vida de no violencia está arraigada en una conducta ética basada en cinco preceptos. Estos preceptos se encuentran, de alguna forma, en la mayoría de las tradiciones espirituales, y Gandhi exploró a fondo la versión hindú como parte de su práctica de la satyagraha. En su forma cruda, serán familiares: no matar, no robar, no involucrarse en conductas sexuales inapropiadas, no mentir, no usar intoxicantes.

Pero si un voto es demasiado categórico, nos provocará interpretaciones artificiosas. Nuestro reto es definir los votos que tomamos con algún matiz, para que sirvan como apoyos audaces y significativos para nuestra práctica.

Con este espíritu, el monje budista Thich Nhat Hanh ha preparado una representación contemporánea y accesible de los cinco preceptos. Los extractos aquí proporcionan un ejemplo de cómo podemos elaborar nuestros votos personales para que no sean cargas moralistas, sino fuentes de fuerza en nuestro trabajo para el cambio social no violento.

La toma de un voto no significa que podamos observarlo completamente desde el principio; sino que significa un esfuerzo constante y honesto de pensamiento, palabra y obra con miras a su cumplimiento.⁵⁰

Mohandas Gandhi

Cinco entrenamientos de mindfulness

- Consciente del sufrimiento causado por la destrucción de la vida, me comprometo a cultivar la comprensión del interser y la compasión y a aprender maneras de proteger la vida de las personas, animales, plantas y minerales. . . .
- Consciente del sufrimiento causado por la explotación, la injusticia social, el robo y la opresión, me comprometo a practicar la generosidad en mi pensamiento, en mi habla y en mi actuación. . . .
- Consciente del sufrimiento causado por la mala conducta sexual, me comprometo a cultivar la responsabilidad y a aprender maneras de proteger la seguridad y la integridad de los individuos, las parejas, las familias y la sociedad. . . .
- Consciente del sufrimiento causado por el habla inconsciente y la incapacidad de escuchar a los demás, me comprometo a cultivar el habla amorosa y la escucha compasiva para aliviar el sufrimiento y promover la reconciliación y la paz en mí mismo y entre otros pueblos, grupos étnicos y religiosos y naciones. Sabiendo que las palabras pueden crear felicidad o sufrimiento, me comprometo a hablar con sinceridad utilizando palabras que inspiren confianza, alegría y esperanza. . . .
- Consciente del sufrimiento causado por el consumo inconsciente, me he comprometido a cultivar la buena salud, tanto física como mental, para mí, mi familia y mi sociedad, practicando la alimentación, la bebida y el consumo consciente. . . .⁵¹

Thich Nhat Hanh

- ¿Qué es un hábito que socava tu práctica de la no violencia? ¿Cómo podría hacer un voto que le ayude a enfrentar este desafío?
- ¿Qué es un aspecto de la no violencia que le gustaría integrar mejor en su vida? ¿Cómo podrías hacer un voto que apoyaría tu crecimiento en esta área?

Notas

CWMG = *The Collected Works of Mahatma Gandhi* (Publications Division, Ministry of Information & Broadcasting, Government of India, Delhi, 1958-). Esta edición impresa ha sido escaneada y está disponible en <https://gandhiheritageportal.org/>.

- ¹ Joanna Macy, “Taking Heart”, *Fellowship*, julio de 1982, reimpresso en *The Path of Compassion: Writings on Socially Engaged Buddhism*, 2ª ed., ed. Fred Eppsteiner (Parallax, Berkeley, 1988), pág. 203.
- ² M.K. Gandhi, *Nonviolence in Peace and War* (Navajivan, Ahmedabad, 1948), vol. I, pág. 245, citado en *Gandhi on Nonviolence*, ed. Thomas Merton (New Directions, New York, 1964), pág. 44.
- ³ *Zen Poems of China and Japan: The Crane’s Bill*, trad. Lucien Stryk, Takashi Ikemoto, Taigan Takayama (Grove Press, 1973), citado en “The General and the Abbot”, *Tricycle*, verano 2002.
- ⁴ El Buda, *The Dhammapada*, trad. Balangoda Ananda Maitreya, rev. Rose Kramer (Parallax, Berkeley, 1995), secciones 1.1 - 1.2.
- ⁵ M.K. Gandhi, *Speeches and Writings of M. Gandhi*, pág. 280, citado en *The Law of Love*, 3ª ed., ed. Anand T. Hingorani (Bharatiya Vidya Bhavan, Bombay, 1970), págs. 17-18.
- ⁶ M.K. Gandhi, *Harijan*, 15 de abril de 1933, reimpresso en CWMG, vol. 54, págs. 416-417.
- ⁷ Thich Nhat Hanh, *The Heart of the Buddha’s Teaching* (Broadway Books, New York, 1999), pág. 133.
- ⁸ Thomas Merton, *Gandhi on Nonviolence*, ed. Thomas Merton (New Directions, New York, 1964), pág. 13.
- ⁹ M.K. Gandhi, “Statement to Disorders Inquiry Committee”, 5 de enero de 1920, reimpresso en CWMG, vol. 16, págs. 368-369.
- ¹⁰ Thomas Merton, “Blessed are the Meek: The Roots of Christian Nonviolence”, *Fellowship*, mayo de 1967, reimpresso en *Peace is the Way*, ed. Walter Wink (Orbis, Maryknoll, NY, 2000), pág. 44.
- ¹¹ M.K. Gandhi, *An Autobiography*, 2ª ed. (Navajivan, Ahmedabad, 1940), pág. 25.
- ¹² Pema Chodron, *No Time to Lose* (Shambhala, Boston, 2005), pág. 26.
- ¹³ Hannah Arendt, *The Human Condition* (Chicago, 1958), pág. 240, citado en *Gandhi on Nonviolence*, ed. Thomas Merton (New Directions, New York, 1964), pág. 14.
- ¹⁴ Junaid, citado en *Essential Sufism*, ed. James Fadiman y Robert Frager (HarperSanFrancisco, 1997), pág. 188.
- ¹⁵ M.K. Gandhi y Bharatan Kumarappa, *Non-violent Resistance (Satyagraha)* (Schocken, New York, 1961), pág. iv.
- ¹⁶ Joan V. Bondurant, *Conquest of Violence*, ed. rev. (Univ. of California, Berkeley, 1965), pág. vii.
- ¹⁷ Audre Lorde, *Sister Outsider* (The Crossing Press, Berkeley, 1984), pág. 111.
- ¹⁸ M.K. Gandhi, *Hind Swaraj*, cap. xvi, citado en M.K. Gandhi y Bharatan Kumarappa, *Non-violent Resistance (Satyagraha)* (Schocken, New York, 1961), pág. 11.
- ¹⁹ Ferdinand Lassalle, *Franz von Sickingen* (Weltgeist-Bucher, Berlin, s.d.), pág. 89, trad. Arthur Koestler, *Darkness at Noon* (Macmillan, New York, 1941), pág. 241, citado en Joan V. Bondurant, *Conquest of Violence*, ed. rev. (Univ. of California, Berkeley, 1965), pág. xiii.
- ²⁰ Dorothy Day, *The Catholic Worker*, mayo de 1952, reimpresso en “Poverty and Precarity”, *The Catholic Worker*, marzo-abril de 1985.
- ²¹ *The Wisdom of the Desert*, “Verba Seniorum” trad. Thomas Merton (New Directions, New York, 1960), pág. 59.
- ²² Thich Nhat Hanh, *Interbeing* (Parallax, Berkeley, 1987) pág. 37.
- ²³ El jeque Muzaffer, citado en *Essential Sufism*, ed. James Fadiman y Robert Frager (HarperSanFrancisco, 1997), pág. 175.
- ²⁴ Abba Isaías, citado en *The Sayings of the Desert Fathers*, ed. rev., trad. Benedicta Ward, SLG (Cistercian Publications, Kalamazoo, 1984), pág. 69.
- ²⁵ Dorothy Day, “Aims & Purposes”, *The Catholic Worker*, febrero de 1940, visto en <http://www.catholicworker.org/>, 28 de junio de 2016.
- ²⁶ Thomas Merton, “Letter to a Young Activist”, Carta a Jim Forest, 21 de febrero de 1966, consultada en <http://jimandnancyforest.com/>, 21 de junio de 2015.
- ²⁷ M.K. Gandhi, *Young India*, 25 de septiembre de 1924, reimpresso en CWMG, vol. 25, pág. 179.
- ²⁸ M.K. Gandhi, *Young India*, 2 de septiembre de 1926, reimpresso en CWMG, vol. 31, pág. 350.
- ²⁹ M.K. Gandhi, *Harijan*, 28 de noviembre de 1936, reimpresso en CWMG, vol. 64, pág. 20.
- ³⁰ M.K. Gandhi, “Satyagrahi’s Duty”, *Young India*, 19 de marzo de 1925, reimpresso en CWMG, vol. 26, pág. 271.
- ³¹ Peggy McIntosh, “White Privilege and Male Privilege”, Working Paper 189 (Wellesley Centers for Women, Wellesley, MA, 1988).
- ³² Shantideva, *The Way of the Bodhisattva (Bodhicharyavatara)*, cap. 6.33, trad. Padmakara Translation Group, 1997, reimpresso en Pema Chodron, *No Time to Lose* (Shambhala, Boston, 2005), pág. 179.
- ³³ M.K. Gandhi, *Young India*, 13 de octubre de 1927, reimpresso en CWMG, vol. 35, pág. 125.

- ³⁴ Thich Nhat Hanh, *The Heart of the Buddha's Teaching* (Broadway Books, New York, 1999), pág. 198.
- ³⁵ M.K. Gandhi, *Young India*, 25 de agosto de 1921, reimpresso en *CWMG*, vol. 21, pág. 15.
- ³⁶ M.K. Gandhi, "Talk with Workers of Rajkot Praja Parishad", 12 de marzo de 1939, reimpresso en *CWMG*, vol. 69, pág. 49.
- ³⁷ M.K. Gandhi, *Young India*, 23 de marzo de 1921, reimpresso en *CWMG*, vol. 19, pág. 466.
- ³⁸ M.K. Gandhi, *Nonviolence in Peace & War*, 2ª ed. (Navajivan, Ahmedabad, 1944), pág. 49, citado en Joan V. Bondurant, *Conquest of Violence*, ed. rev. (Univ. of California, Berkeley, 1965), pág. 27.
- ³⁹ Joan V. Bondurant, *Conquest of Violence*, ed. rev. (Univ. of California, Berkeley, 1965), pág. 228.
- ⁴⁰ M.K. Gandhi, *Satyagraha in South Africa*, trad. Valji Govindji Desai (S. Ganesan, Madras, 1928), pág. 179.
- ⁴¹ M.K. Gandhi, *Nonviolence in Peace and War* (Navajivan, Ahmedabad, 1948), vol. I, pág. 175, citado en *Gandhi on Nonviolence*, ed. Thomas Merton (New Directions, New York, 1964), pág. 25.
- ⁴² M.K. Gandhi, *Young India*, 8 de agosto de 1929, reimpresso en *CWMG*, vol. 41, pág. 203.
- ⁴³ M.K. Gandhi, *Nonviolence in Peace and War* (Navajivan, Ahmedabad, 1948), vol. I, pág. 216, citado en *Gandhi on Nonviolence*, ed. Thomas Merton (New Directions, New York, 1964), pág. 65.
- ⁴⁴ Thomas Merton, *Gandhi on Nonviolence*, ed. Thomas Merton (New Directions, New York, 1964), pág. 15. Erasmus, *Handbook of the Militant Christian*, trad. John P. Dolan (Notre Dame, 1962).
- ⁴⁵ Shantideva, *The Way of the Bodhisattva (Bodhicharyavatara)*, cap. 5.12, trad. Padmakara Translation Group, 1997, reimpresso en Pema Chodron, *No Time to Lose* (Shambhala, Boston, 2005), pág. 109.
- ⁴⁶ Martin Luther King, Jr., "Where Do We Go From Here?" 16 de agosto de 1967, consultado en <http://kingencyclopedia.stanford.edu/>, 21 de junio de 2015.
- ⁴⁷ Mary Crane, *Rape Avoidance & Resistance: A Nonviolent Approach* (Peace & Gladness Press, San Francisco, 1982), pág. 43.
- ⁴⁸ M.K. Gandhi, *Harijan*, 25 de marzo de 1939, reimpresso en *CWMG*, vol. 69, pág. 69.
- ⁴⁹ Thomas Merton, *Conjectures of a Guilty Bystander* (Doubleday, Garden City, NY, 1966), pág. 73.
- ⁵⁰ M.K. Gandhi, *From Yeravda Mandir*, 2ª ed., trad. Valji Govindji Desai (Jivanji Desai, Ahmedabad, 1935), pág. 25.
- ⁵¹ Thich Nhat Hanh, "The Five Mindfulness Trainings", consultado en <http://plumvillage.org/>, 14 de mayo de 2016.

Clark Hanjian fue cofundador del Instituto Satyagraha y sirvió como Coordinador General del primer año del programa. Ha trabajado durante más de treinta años con grupos comprometidos con la construcción de la paz y la justicia. También pasó siete años como mediador en la práctica privada y es el autor de *The Sovrien: An Exploration of the Right to Be Stateless*.

Satyagraha y la vida interior

está disponible para su descarga gratuita en la página web de Polyspire.

El día a día

originalmente fue producido como un póster a color de 11x17" y también está disponible como descarga gratuita.

Polyspire
PO Box 4594
Vineyard Haven, MA 02568
EE UU

clarkh.org/polyspire