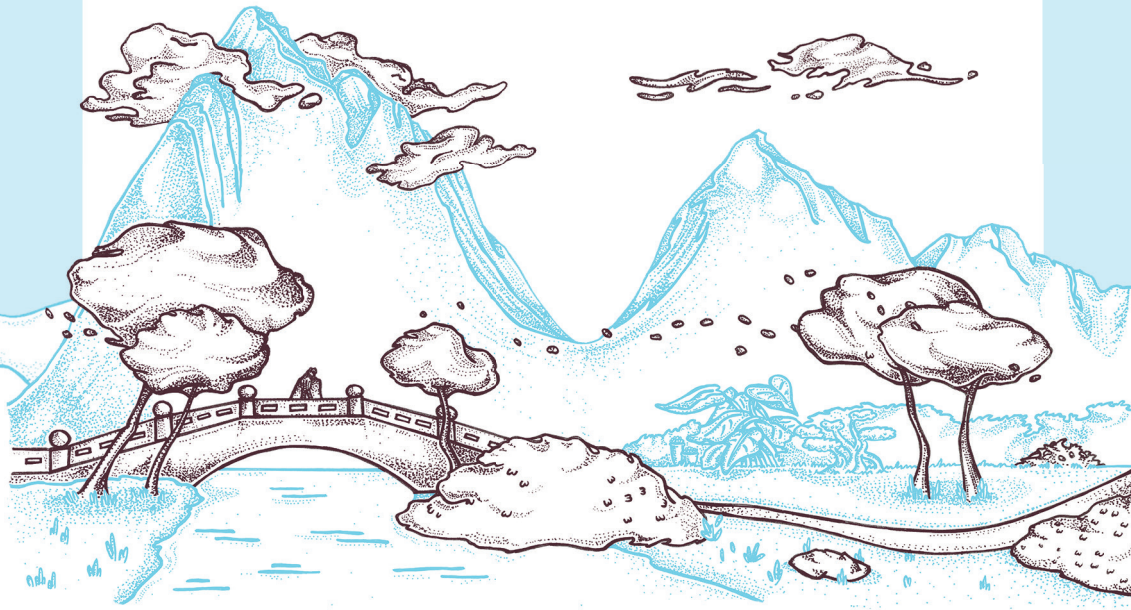


OBERON

REN

El antiguo
arte chino de
encontrar la paz
y la plenitud

Yen Ooi



CONTENIDOS

10	Introducción
15	Confucio y las <i>Analectas</i>
19	¿Qué es el ren 仁?
	PRIMERA PARTE: El ren y tú
37	Cuidar de uno mismo
76	Entender lo que es ser humano
	SEGUNDA PARTE: El ren y la familia y amigos
115	Entender las posiciones y las relaciones
131	El ren en el hogar
142	El ren en el trabajo
157	El ren y los amigos
	TERCERA PARTE: El ren, la sociedad y el mundo en general
181	Los valores ren
204	Sobre la política
	CUARTA PARTE: El ren hoy
223	El ren en el siglo XXI
249	Conclusión
253	Agradecimientos

ESTE LIBRO

Primera parte: El ren y tú

Segunda parte: El ren y la familia y amigos

Tercera parte: El ren, la sociedad y el mundo en general

Cuarta parte: El ren hoy

Utilizando las lecciones, historias y ejercicios de Confucio, exploraremos juntos cómo los principios básicos del ren pueden ayudarnos a conectar mejor con la familia, los amigos y los colegas, y cómo nos darán herramientas para convertirnos en miembros útiles de la sociedad y encontrar la plenitud en las ideas de comunidad, justicia, moralidad y compasión.

Te animo a leer este libro al ritmo que más cómodo te resulte. No dudes en garabatear, doblar y marcar las páginas que te resulten importantes, para poder volver a consultarlas más adelante. Incluso cuando hayas terminado de leerlo, vuelve de vez en cuando a secciones específicas para refrescar tu memoria y recordar tu camino al ren. Espero que este libro te acompañe a lo largo de toda la vida y te aporte cada vez más momentos de calma, plenitud y felicidad.



EL AUTOCUIDADO

“ Cuando somos más amables con nosotros mismos, somos más amables con el mundo.

HAEMIN SUNIM

El arte de amar las cosas imperfectas: Cómo aceptarte en un mundo que lucha por la perfección

En los viajes en avión, siempre se nos recuerda que debemos ponernos primero nuestro chaleco salvavidas y nuestra máscara de oxígeno. Esto se debe a que si quedáramos incapacitados, no estaríamos en condiciones de ayudar a otras personas a nuestro cuidado, por lo que, en realidad, tenemos que ayudarnos primero a nosotros mismos antes de ayudar a los demás. En el ren, todo lo que hacemos empieza por nosotros, como individuos, y esto incluye el autocuidado: necesitamos saber que partimos de una posición fuerte y saludable para poder ayudar a los demás.

Confucio enseñó que ser ren no depende de nadie más que de nosotros y, por tanto, tenemos que empezar por ser amables y compasivos con nosotros mismos. En la práctica de la atención plena, tenemos que conocer bien nuestro cuerpo y nuestra mente para poder identificar si estamos en un estado saludable y cómodo. Y si no lo estamos, es importante darnos permiso para buscar ayuda cuando la necesitemos.



⚡ No estás haciendo *doomscrolling*, estás buscando esperanza. Necesitas esas pequeñas notas de alegría de ver a amigos y extraños compartir su arte, sus buenas noticias y sus personalidades extravagantes y únicas. Necesitamos luz para vivir. Y la encontramos en los demás.

AARON CORWIN, TWITTER,

6 DE OCTUBRE DE 2020

Esta es nuestra búsqueda moderna del ren mientras tratamos de recuperar el contacto con los fundamentos de la humanidad, para conectar con éxito con los demás, mediante las nuevas tecnologías. Encontrar el ren en línea nos ayudará a alejarnos de los «placeres perjudiciales» que abundan en la red y nos permitirá practicar el ser ren poniendo la tecnología en el lugar que le corresponde, como herramienta y no como forma de vida.

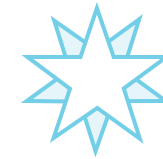
ACTIVIDAD

LA ATENCIÓN PLENA EN LÍNEA

Cuando te encuentres en internet con conversaciones que son tendencia, comprueba si provocan respuestas extremas, totalmente a favor o en contra de algo. Reconoce el drama que se desarrolla y abstente de participar.

Cuando hables con alguien por internet, intenta relacionarte plenamente con esa persona, como lo harías con un amigo en la vida real. Intenta dedicar más tiempo a construir menos relaciones en línea del que pasas buscando «likes» en tus actividades.

Practica también el «aspira y no desees» cuando estés en línea. Por ejemplo, buscar «likes» es un deseo que depende de las acciones de los demás, mientras que aspirar a crear contenidos mejores y más trabajados puede reflejar tu estudio del ren.





EL REN EN EL HOGAR

👉 Sobre la piedad filial: Que la única preocupación de tus padres sea tu salud.

ANALECTAS 2:6

CONFUCIO HIZO ESPECIAL HINCAPIÉ en sus enseñanzas sobre crecimiento personal, empezando por el de cada uno. Como vimos en la primera parte, para convertirnos en ren tenemos que concentrarnos en lo que podemos controlar o cambiar, y eso es nosotros mismos. Incluso dentro de nuestro núcleo familiar, mantenemos esta concentración en nosotros mismos aspirando a cumplir nuestro(s) rol(es) lo mejor posible.

Dado que nuestras prioridades y aspiraciones serán diferentes según los roles que tengamos, es muy importante saber cuáles son y ser conscientes de cómo los estamos cumpliendo. Confucio se concentró especialmente en los valores del respeto y el deber, que veremos a continuación.

Igual que estar con personas que practican para convertirse en ren nos ayudará a mejorar, también debemos ayudar a los demás en su camino al ren, y podemos hacerlo tendiendo una mano y sirviendo de guía cuando podamos, siendo siempre un apoyo y dignos de confianza. Cuando ayudemos a alguien a cambiar y mejorar, debemos recordar que para que acepten el cambio en sí mismos, a menudo es necesario que cambien también sus comunidades, y esto debe gestionarse con respeto y sensibilidad. Cuando se logra, se crea un entorno ren que fomenta el crecimiento y la mejora. Pero Confucio también aconseja que pongamos un límite en la lealtad que ofrecemos, por lo que si la otra persona no es ren y, por tanto, no reconoce el apoyo y quizás incluso ni respeta nuestras acciones sinceras, no debemos insistir. Para nuestra práctica también es importante ser capaces de reconocer cuando los demás no son ren y no están abiertos a aprender, crecer o cambiar a través de él.

En mandarín, hay una frase que refleja cómo podemos actuar cuando estamos con quienes no son ren y no están dispuestos a mejorar: 你说你的, 我做我的 nǐ shuō nǐ de, wǒ zuò wǒ de. Traducido literalmente, significa: tú dices lo que quieres y yo hago lo que quiero. Puede sonar un poco frívolo e indiferente, pero lo que es relevante e importante destacar aquí es que nuestras propias acciones son lo crucial. Volviendo a las lecciones que aprendimos en la primera parte, tenemos que ver nuestras interacciones con los demás como una forma de aprender y mejorar nosotros mismos y, por lo tanto, si esa interacción no fomenta o apoya nuestro camino al ren (y la otra persona no es ren), no pasa nada si dejamos pasar sus palabras siempre que

seamos fieles a nuestras propias acciones ren. Confucio no nos pide que ignoremos o eliminemos a esas personas de nuestras vidas, pero nos sugiere no invertir más esfuerzos en ellas.

ACTIVIDAD

LEAL Y DIGNO DE CONFIANZA

Considera cómo eres como amigo, usando como guía las siguientes cuestiones:

- ¿Crees que eres leal y digno de confianza con tus hermanos y amigos íntimos?
- ¿Recuerdas alguna situación en la que hayas defraudado a tus amigos?
- ¿Se te ocurre cómo puedes mejorar y ser mejor amigo?
- ¿Hay personas en tu vida a las que eres leal y apoyas, pero que utilizan ese apoyo no para mejorar, sino para aprovecharse?

En las amistades, a quién mantenemos cerca (y quién nos mantiene cerca de ellos) suele ser una elección. ¿Qué opinas de tus respuestas de arriba? ¿Te gustaría hacer algún cambio en tu forma de llevar tus amistades?



ACTIVIDAD

ANTES DE PARTICIPAR...

Cuando des con un movimiento o causa que te llame la atención, investiga primero para comprenderlo mejor. En tu investigación, trata de encontrar a la(s) víctima(s) y sigue una posible ruta de los beneficios. Analiza cómo te sientes con la información y considera si la causa te conmueve lo suficiente como para comprometerte con ella. Si conoces a gente de tu comunidad que la defiende, intenta averiguar por qué lo hace para reforzar tus conocimientos en tu investigación.

Conforme vayas desarrollando un mayor conocimiento sobre la causa o el movimiento, no te preocupes por cambiar de opinión sobre la(s) víctima(s) y el(los) beneficiado(s), ni por la forma en que quieres involucrarte, pero sé consciente y toma nota de los cambios. Estos deberían reflejar una mejora.

LA ACCIÓN ANTES QUE LAS PALABRAS: LA VERDAD, SIEMPRE

El que es sabio es cauto con sus palabras.
¿Significa eso que quien es cauto con sus palabras puede ser considerado ren?
¿Cómo puede uno no ser cauto con sus palabras cuando es tan difícil convertir sus palabras en hechos?

ANALECTAS 12:3

HAY MUCHO MIEDO y susceptibilidad en nuestras interacciones públicas hoy en día, y esto se agrava aún más en internet. Con la amplitud de las plataformas de internet, es fácil encontrar a los que

ACTIVIDAD

PUNTOS FUERTES, EXPERIENCIA, CONOCIMIENTO Y NECESIDADES

¿Hay algún movimiento o causa que te entusiasme y con el que te gustaría comprometerte positivamente a apoyarlo? He aquí algunos primeros pasos que hay que dar:

- Dedicar tiempo a conocer el movimiento o causa que hayas elegido y a entenderlo más a fondo.
- Escribir una lista de tus puntos fuertes, experiencia y conocimientos que crees que serían útiles para dicho movimiento o causa.
- Haz una lista de lo que crees que necesita el movimiento o causa.
- A partir de esas listas, piensa en qué acciones —dentro de tus posibilidades— serían más eficaces.


GESTIONAR EL CAMBIO

“No ser ético, no aprender, no mejorar, no cambiar: esas son mis preocupaciones.”

ANALECTAS 7:3

CUANDO TRABAJAMOS EN POS DE NUESTRAS aspiraciones ren, tendremos que cambiar nuestros actos, hábitos, creencias, entre otros, a medida que mejoramos y crecemos. Esto forma parte del viaje ren que nos lleva a la plenitud mediante nuestras contribuciones al mundo que nos rodea. El cambio no es solo inevitable, sino también una fuerza que puede empujarnos a ser mejores, a convertirnos en ren. Por eso Confucio se centró tanto en el cambio personal.

En el ren, aunque estemos integrados en el mundo que nos rodea, el cambio que queremos lograr está solo dentro de nosotros: a través de nuestras propias acciones. Incluso cuando queremos que el cambio se produzca



«El ren es lo más hermoso. Si somos sabios y hay que elegir, ¿por qué no elegiríamos el ren?».

Confucio, *Analectas* 4:1

OBERON

www.oberonlibros.com



MIX
Paper from
responsible sources
FSC® C144863

ISBN 978-84-415-4580-9



2360405

9 788441 545809