



CRECIMIENTO ESPIRITUAL



BARRERAS Y TRAMPAS EN LA BÚSQUEDA ESPIRITUAL

Javier Iraola

Barreras y trampas de la búsqueda espiritual

SERIE CRECIMIENTO ESPIRITUAL

- 1.- PRINCIPIOS ESPIRITUALES, que gobiernan y dirigen la vida cotidiana. LOS SERES ESPIRITUALES.
- 2.- LA MEDITACIÓN, la técnica y la experiencia.
- 3.- CÓMO GESTIONAR EL DOLOR Y SUFRIMIENTO.
- 4.- AUTOSANACIÓN DE LOS 7 CHAKRAS BÁSICOS.
- 5.- LAS BARRERAS Y LAS TRAMPAS HABITUALES DE LA BÚSQUEDA ESPIRITUAL.
- 6.- LOS SIETE NIVELES DE CONSCIENCIA

Título: BARRERAS Y TRAMPAS EN LA BÚSQUEDA"

Colección: Crecimiento y Desarrollo Personal

Autor: Javier Iraola Galarraga

Contacto: javieriraola@msn.com

Edición: Valencia, 2019

Reservados todos los derechos. Autorización para reproducción total o parcial citando la fuente.

I. BARRERAS Y OBSTÁCULOS EXTERNOS.

II. BARRERAS PERSONALES INTERNAS.

III. TRAMPAS QUE INMOVILIZAN LA BÚSQUEDA.

Entre las barreras y las trampas hay una notable diferencia. En tanto que las barreras son obstáculos que impiden o dificultan el poder alcanzar el propósito deseado, las trampas son artilugios, ocultos y camuflados, preparados para causar la inmovilización y evitar así alcanzar el propósito. Mientras que las barreras son superables, la única táctica posible contra las trampas es descubrirlas para evitarlas y no quedar atrapados.

Identificar las barreras, los obstáculos y las trampas es una buena ayuda para el proceso del crecimiento personal, puesto que así evitaremos caer en desviaciones y en pérdidas de energía propias de situaciones de estancamiento o de lento crecimiento.



BARRERAS Y OBSTÁCULOS EXTERNOS

Los obstáculos que una persona encontrará en su camino de crecimiento personal se han clasificado en tres apartados. En el primero se observan las barreras que proceden del exterior y alcanzan a todos los practicantes por igual, con independencia del camino que tengan recorrido. En el segundo, se tienen en cuenta las barreras y obstáculos internos que son exclusivos y particulares de cada persona. Finalmente, en tercer lugar, se analizan las trampas propiamente dichas que aguardan en un proceso de búsqueda. En este primer apartado ponemos la atención en las barreras externas.

El hecho de que sean externas con respecto a la propia persona, no quiere decir que afecten por igual a todas las personas, ya que cuando se habla por ejemplo de las circunstancias de la vida, está claro que son objetivamente diferentes y que afectan de manera desigual a los distintos seres humanos. Lo que se desea enfatizar es que, en el caso de esas barreras externas, la intervención y la estrategia para evitarlas se centrará en la actuación directa sobre esos factores externos, mientras que en las barreras propias internas, la estrategia de intervención se centrará en trabajar en la propia persona, sus valores, sus hábitos o sus costumbres.

Algunos de los obstáculos y de las barreras externas guardan relación con el tipo de cultura y de sociedad general a la que se pertenece. Otros están asociados con

las circunstancias vitales externas que le toca vivir a cada persona en particular. Otros obstáculos hacen referencia a la posesión —o no— de las diferentes habilidades y facultades que son las más apropiadas para trabajar el proceso del crecimiento personal. Finalmente, se tienen en cuenta aquellos impedimentos y obstáculos que se originan por no tener resueltas las necesidades básicas elementales, lo que hace muy difícil el trabajar en otra cosa que no sea la supervivencia diaria.

Veamos con cierto detenimiento estos obstáculos.

A.- Barreras que proceden de nuestro propio modelo occidental de vivir y observar la vida.

PRIMERA BARRERA. El primer obstáculo procede de la propia naturaleza del proceso del crecimiento espiritual —de origen oriental—, que de por sí es complejo y complicado, y cuya dificultad se ve incrementada en la cultura occidental.

Las dificultades de un proceso de estas características son complejas, y se requiere de una gran voluntad, constancia, intuición, paciencia, intención o propósito, además de mucha capacidad de concentración y objetividad, para su puesta en práctica. Esas dificultades se acrecientan cuando, además, se observa que la cultura occidental no dispone de la cultura y de los valores adecuados propicios para su puesta en marcha. Entonces, para los occidentales, el proceso demanda de una gran firmeza en la creencia y en la esperanza acerca de la bondad de los logros posibles, y de una gran firmeza y confianza de poder obtenerlos.

Barreras y trampas de la búsqueda espiritual

Para las personas que tratan de realizar, habitualmente, la práctica de la meditación de la respiración consciente y la práctica de la vivencia consciente del momento presente —dos pilares básicos y esenciales del crecimiento espiritual—, quedan en su recuerdo muchas jornadas donde aquietar la mente, mantener el estado de observación interna y mantener la presencia consciente en cada instante es una verdadera ilusión. Unido al hecho de tener muchas más dificultades para contar con la guía adecuada que permita la superación dudas y preguntas, y que les provea de la orientación correctora adecuada, la situación se puede colocar en un punto un poco desalentador.

Sin embargo, tenemos que estar convencidos y confiados de que la complejidad y la dificultad que encontremos podrá ser superada con la ayuda y la guía del propio Yo Superior, el cual se «despierta» en el proceso. Tenemos que alimentar la confianza de que, cuando realizamos el esfuerzo con la intención y con la actitud correcta, el Yo Superior se encarga de seguir alimentando la motivación.

SEGUNDA BARRERA. Un segundo bloque de dificultad se genera al tratar de insertar una filosofía oriental en el cuerpo cultural de una sociedad —la occidental— que practica una filosofía totalmente distinta, y carece de la infraestructura cultural y social necesaria.

Cada cultura desarrolla todo un sistema de estructuras, instituciones, valores, creencias, costumbres

etcétera, que arropan y facilitan todas sus manifestaciones, y, aunque se ha progresado mucho, la situación actual es de una gran carencia de estructuras para la implantación de la práctica del crecimiento espiritual en occidente. Como resultado cuesta encontrar centros, maestros, doctrina, comunidades o espacios, y los practicantes que se animan a su estudio y a su práctica encuentran severas dificultades operativas para su progreso, y tienen verdaderas dificultades para identificar a guías auténticos.

Para superar éste tipo de obstáculos, no queda otra alternativa que apoyarse en principio en la realidad existente, y trabajar para simplificar las prácticas, realizando un importante esfuerzo para la simplificación y exposición de las enseñanzas. También destaca el impulso de las iniciativas para contactar e impulsar la cooperación con otras comunidades afines, en las cuales el trabajo interior es pieza fundamental de su filosofía.

Debemos tener presente que todo lo que se haga para salvaguardar la individualidad del proceso, y para empoderar a cada persona a ser independiente de elementos externos para realizar un trabajo de crecimiento espiritual interno sólido y satisfactorio, será esencial para que una mayor cantidad de personas puedan hacer su proceso.

BARRERA TERCERA. Ocurre que el modelo occidental empleado, habitualmente, para la vivencia de los problemas personales y sociales,

resulta ser muy pobre en recursos para superar situaciones emocionales difíciles.

Que los problemas existen y que muchos de ellos son muy graves es evidente, y que no son patrimonio de ninguna cultura ni filosofía en especial también, —aunque hay que reconocer que son más propios de unas sociedades que de otras—. La cuestión central estriba en la forma cultural tradicional de vivenciar los problemas.

Es fácil de comprender que una sociedad que valora a los individuos por lo que tienen y por lo que poseen, se encuentre con graves carencias en valores a la hora de poder sobrellevar las pérdidas y los problemas, tanto individuales como colectivos, sin romperse social y emocionalmente. Las dificultades de pareja, las dificultades económicas, los problemas derivados de la falta de salud, del dolor y del sufrimiento, del uso de la violencia, de la muerte, de la incapacidad, las consecuencias del envejecimiento, etcétera, sumergen a las personas, por esa carencia de recursos, en estados de gran ansiedad y angustia, incompatibles con los estados requeridos de quietud y de aquietamiento de la mente necesarios para el proceso.

Poco a poco, según que avancemos en el proceso y en el trabajo de crecimiento, iremos adquiriendo cada vez más recursos para superar emocionalmente los problemas y las experiencias de dolor y de sufrimiento.

En efecto, a lo largo del proceso observaremos cambios profundos en la forma en la que vamos a tratar nuestras experiencias de dolor y sufrimiento y en el modo en el que

vamos a enfocar nuestra existencia: El progreso va a suponer que tendremos que modificar nuestro modelo de necesidades; Nos va a exigir la identificación de nuestras intenciones verdaderas; Tendremos que intentar siempre realizar las acciones correctas desinteresadas; Nos ayudará a no esconder la cabeza; Nos llevarán a solicitar y a buscar el apoyo y el soporte de nuestras personas cercanas, sin intentar pasarles nuestros problemas; Trataremos de experimentar nuestros estados emocionales «desde el interior», en su estado puro, con autoapropiación y como práctica de consciencia; Cada vez será más importante estar permanentemente conectados a la respiración; Nuestro crecimiento espiritual nos demandará siempre hacernos responsables de nuestra existencia y de todas sus consecuencias.

B.- Es muy posible que las barreras relacionadas con unas circunstancias y unas responsabilidades personales difíciles y complicadas, puedan resultar insalvables para realizar un buen progreso espiritual personal.

BARRERA CUARTA. Vivimos una vida repleta de responsabilidades personales, las cuales se acrecientan de manera intensa en determinadas etapas de nuestra vida, y que dificultan la posibilidad de obtener tiempo y concentración para una dedicación correcta.

Las barreras procedentes del modelo personal general de responsabilidades que hay que satisfacer, bien sean familiares, laborales, sociales o personales, determinan un escenario de nuestra existencia diaria en la que, con

frecuencia, no se juntan condiciones adecuadas para disponer de tiempo, espacio y la calma que nos permitan la realización de las prácticas.

Por exigencias de la vida, hay etapas en las que nuestra dedicación se concentra y focaliza en aspectos concretos diversos que demandan nuestra atención e intervención, y sin la cual no se resolverían de la manera correcta. Es una realidad que se nos impone al margen de nuestras voluntades. Por ejemplo, toda la etapa familiar del cuidado de los hijos es de un gran consumo de energía y dedicación personal. También la fase de la vida en la que se fijan las condiciones materiales y sociales que asegurarán el futuro individual y familiar, se produce un gran consumo de energías y de recursos, tanto materiales como personales, poco compatibles con la dedicación al crecimiento interior personal. La propia vida de pareja contiene en si misma muchas renunciaciones y adaptaciones para el acoplamiento del interés común y compartido, interés que no siempre está alineado para las dos partes. Las jornadas laborales, externas e internas, son a menudo extensas, tensas y propensas a la formación de estrés y tensión, costando luego un gran esfuerzo la realización de una práctica tranquila y serena.

Con todas esas limitaciones «sentarse tranquilamente» o «vivir con plenitud de consciencia el presente» para practicar el «crecimiento» no parece que sea algo ni sencillo ni fácil. Pero desde luego que siempre se podrá hacer algo, a pesar de las dificultades. Para ello se requiere tener un planteamiento personal claro y dispuesto a encontrar las soluciones adecuadas.

Nuestra respuesta tiene que pasar por la simplificación de la práctica, y por la constante adaptación a las posibilidades de las circunstancias. En general, podemos experimentar como la renuncia a determinadas prácticas habituales de nuestra vida diaria nos ofrece muchas posibilidades para mejorar nuestra cantidad de tiempo disponible para nosotros, sin grandes cambios. En éste sentido son importantes por ejemplo, entre otras: La práctica compartida de las responsabilidades familiares; La renuncia a la televisión anestesiante; La negociación con la pareja sobre aspectos de la individualidad «casi» irrenunciables; La posibilidad de cambiar algún tiempo del sueño por algo de meditación, y, en general, la práctica de una organización personal horaria ordenada.

Por otra parte, la «práctica y la aplicación» de las ambiciones correctas nos puede permitir la renuncia y el aligeramiento de determinados objetivos que no resultan ser tan necesarios para una vida digna, suficiente y sin excesos —aunque tampoco faltando cosas importantes—.

También, confiar algo más en el futuro puede tener un cierto efecto relajante sobre las pretensiones de sentir que hay que dejarlo todo resuelto ya desde mucho tiempo antes, con el consiguiente esfuerzo añadido.

La búsqueda de las mejores condiciones laborales en cada momento vital, con todas las dificultades que puede conllevar, tiene que ser abordada con solidaridad, con valentía y con mucha confianza personal, pero también con mucha cordura —en especial en los tiempos que corren—.

Un aspecto a tener muy presente, está relacionado con la práctica de los Principios Espirituales cotidianos en una vida corriente moderna. Parece que el crecimiento espiritual es una tarea de monjes y monasterios, pero no hay nada más alejado de la realidad que eso. Si se observa y lee con detenimiento el cuaderno número 1 de la serie de Crecimiento Espiritual: «Principios Espirituales que gobiernan y dirigen la vida cotidiana», se podrá entender cómo la práctica de los principios es sencilla de adaptar a los actos cotidianos. Las enseñanzas que contienen son tan naturales y coherentes que su seguimiento nos permitiría una vida de crecimiento continuado, sin tener que recurrir a grandes y complejas prácticas de perfeccionamiento.

BARRERA QUINTA. De entre las habilidades personales que se requieren para hacer unas buenas prácticas de crecimiento, tener poco desarrollada la capacidad de concentración es causante de dificultades «cotidianas» bastante importantes. Y, en general, es un hecho que en un tipo de vida orientado hacia fuera —propio de la cultura occidental—, se tiene peor desarrollada la capacidad para la concentración.

En la vida real, una barrera significativa para hacer la práctica meditativa es la correspondiente a la generalizada dificultad para mantener la concentración con la intensidad que se requiere, durante el tiempo necesario. Como resultado de vivir extremadamente «hacia fuera», la capacidad de concentración es limitada. Y tratándose de una cualidad esencial para las prácticas

del trabajo interior, su escasez resulta una barrera de carácter metodológico significativa.

Pero hay también muchas maneras sencillas de practicar diariamente con la finalidad de potenciar la concentración. Tenemos que trabajar en el entrenamiento de la concentración cuanto podamos, sirviéndonos de las acciones diarias sencillas, y adoptar las condiciones de vida «mentales» más saludables posibles. Los ejercicios de concentración cotidianos más asequibles son los relacionados con la práctica de la observación atenta de todos los detalles, de los que se ven y de los que no se ven, tanto cuando entramos en espacios nuevos, como cuando estamos con otras personas, como cuando observamos nuestras propias tareas y acciones con detenimiento. Podemos ejercitar nuestra concentración cuando tratamos de captar el mayor número de sensaciones de las situaciones, y cuando nos escuchamos y observamos en acción. En fin, todo un muestrario de posibilidades a nuestro alcance para practicar con la atención y la capacidad de concentración.

Debemos tener presente que con el tiempo y con la edad perdemos de manera natural la capacidad de concentrarnos, y pudiera resultar en la práctica que el período de la vida en el que tengamos más posibilidades de practicar con el crecimiento espiritual sea más corto que el deseado. En este sentido, la disminución natural de la capacidad de concentración con el paso del tiempo, constituye una barrera para el ejercicio consciente de las prácticas, que puede dificultar el acceso al crecimiento espiritual, especialmente cuando éste se inicia a una

edad avanzada. Sin embargo, cuando nos hacemos mayores tenemos la ventaja de la serenidad, de la experiencia, de un mayor desapego, del incremento de la espiritualidad natural, y de la relajación del modelo de desear y tener. Inclusive, yendo más lejos, cuando el trabajo del crecimiento espiritual —que se asocia con el «despertar»— ha formado parte de la forma habitual de vivir, suele ser frecuente que la lucidez y la consciencia permanezcan en estado de apertura hasta edades muy avanzadas.

BARRERA SEXTA. El hecho de no superar los mínimos vitales necesarios, es gran impedimento para mirar hacia cuestiones más elevadas. Las situaciones de gran carencia son especialmente graves para desarrollar un proceso de crecimiento espiritual, no solamente porque sea una sociedad que valora a sus miembros según sus posesiones materiales, sino por la dificultad de encontrar paz, serenidad y tranquilidad suficientes para hacerlo adecuadamente.

No lograr superar los mínimos necesarios para mantener una vida digna, implica una gran barrera o impedimento para poner la atención en otra cosa que no sea el sufrimiento y en la preocupación por lo inmediato. Se dice que la pobreza no es el problema. Que el asunto es la vivencia y los juicios que se tienen acerca de la pobreza. Pero cuando alguien vive responsabilidades que se extienden más allá de ella misma, le faltan expectativas y opciones para lograr el alimento mínimo diario o vive en situación de gran carencia y escasez, es

muy posible que no quede sitio para la búsqueda del Yo Superior. Pero, ¿cómo se relaciona ésta cuestión, tan elemental, con la práctica de la compasión propia del crecimiento espiritual?

La comprensión de ésta realidad, conduce a un profundo desarrollo de la compasión activa. Desde luego que cuesta mucho digerir algunas realidades humanas que conforman el escenario de cada uno de los seres vivos, pero no queda más remedio que hacerlo, aunque llore el corazón y sufra la sensibilidad. La realidad es que forman parte de la dualidad de la existencia, realidad de la que la persona no es responsable ni culpable y que acepta, pero que no le pueden dejar indiferente. Aceptar no significa no actuar ¿De qué manera podemos implicarnos en la situación expuesta?:

Continuando sin descanso con el esfuerzo en el propio proceso del crecimiento individual, para facilitar el umbral mínimo que propicie el despertar colectivo, lo que automáticamente implicará un cambio en el enfoque social para tratar éstos desequilibrios.

Aportando desde cada posición personal, la ayuda necesaria y los recursos para facilitar la igualdad o compartiendo lo que se tienen —por justicia y equidad—.

Considerando la riqueza como un bien a administrar con responsabilidad social, en lugar de considerarla como un bien de uso y disponibilidad personal.

Estando atentos a los entornos cercanos en donde se sufre mucho más de lo que las apariencias indican.



OBSTÁCULOS SOLO INDIVIDUALES —TRABAJANDO CON EL INCONSCIENTE—

Cuesta comprender que el obstáculo más grave para nuestro despertar seamos nosotros mismos. Y cuesta creerlo cuando ya hemos dado el paso adecuado para empezar y ya estamos dispuestos a realizar —o estamos haciendo— un esfuerzo importante para lograrlo. Y a pesar de todo, todavía tendremos que superar a nuestras sombras. De hecho, se dice que la función más importante del maestro y la de un guía es la de ayudar a su discípulo a liberarse de sí mismo, para que éste pueda integrar y resolver sus emociones y sus sentimientos suprimidos, y evitar que se estanque en su crecimiento y en su camino.

La procedencia de los sentimientos y emociones suprimidas en el subconsciente puede venir heredada de vidas anteriores —la teoría del karma—, puede estar provocada por la reacción a las experiencias del momento de la concepción, del embarazo o del nacimiento —la teoría del renacimiento—, puede ser gestada en los siete primeros años de la vida personal —la teoría de la adaptación y de la sobrevivencia—, puede proceder de sucesos traumáticos de los primeros años de nuestra vida —la teoría del olvido— o puede estar alimentada a lo largo de toda nuestra vida, pero lo cierto es que su existencia —de la que no hay duda— nos está condicionando todas nuestras reacciones, hasta el punto de cuestionar si de verdad somos plenamente libres en las respuestas emocionales que experimentamos y damos a los acontecimientos diarios.

Y toda su influencia la ejercen desde una posición subconsciente, es decir que no somos capaces de verlo con la nitidez y la claridad del observador racional que analiza lo que ve y lo que toca en el mundo consciente. De su existencia nos damos cuenta puesto que repetimos nuestros comportamientos y nuestras respuestas, a nada que lo observemos y estemos atentos, lo cual es una excelente pista para descubrirlos. Pero para ello, como se ha dicho, tenemos que observar y estar atentos, lo cual es bastante difícil y poco corriente ¿Por qué? Porque el ser humano es maestro en ocultarse esos sentimientos suprimidos ya que le hacen daño.

Lo malo es que mientras que tengamos pendiente ésta asignatura vamos a suspender el curso. Tiene tanto efecto sobre nuestros cuerpos mentales, emocionales y físicos, que condiciona y restringe nuestras posibilidades para despertar, las cuales requieren de una total aceptación tal y como somos. Pues bien, de eso tratan nuestras barreras individuales, personales y exclusivas. De todo aquello que nos impide el aceptarnos como somos. Ese debe de ser nuestro trabajo prioritario, seamos buscadores del despertar o seamos simplemente personas que desean entender de verdad lo que les pasa y lo que condiciona su forma de reaccionar frente a las situaciones de la vida. Para realizar ese trabajo nos ayudaremos con todo lo que podamos, desde el apoyo y la guía de las personas adecuadas, hasta la aplicación de los procedimientos que nos permitan trabajar con esos sentimientos suprimidos y liberarlos para siempre.

Para ello, lo primero que hay que hacer es descubrirlos e identificarlos, claramente y sin lugar a dudas.

Lo segundo que haremos será ver y comprender cómo esas emociones nos están afectando y condicionando, no solamente en nuestro trabajo de crecimiento espiritual, sino en todas las acciones de nuestra vida y en los resultados que obtenemos.

Lo tercero saber cómo tenemos que tratarlos en la práctica para que abandonen, de manera permanente, su posición subconsciente y queden liberados.

Por último nos quedará observar cómo se desarrolla nuestra existencia una vez liberados de su presencia.

A.- Cuesta creer que, a través de nuestro subconsciente, seamos nosotros mismos uno de nuestros principales obstáculos para lograr el despertar. Y eso nos hace únicos puesto que nuestros subconscientes lo son.

001 Para empezar aceptemos que en el proceso del despertar, el esfuerzo y la buena disposición personal no resultan suficientes.

Además de las barreras objetivas que dificultan el acceso y el avance en el proceso del despertar —del capítulo anterior—, existen las barreras propias personales procedentes del subconsciente. Estas barreras impiden el trabajo correcto desde una posición más sibilina, puesto que actúan sin que nos percatemos de su presencia, desde nuestro inconsciente.

Todas las personas las tenemos y las alimentamos. Se oponen al crecimiento en el medida en que dificultan la visión de la realidad, impiden la apropiación de la

totalidad de nuestra existencia, evitan que nos aceptemos en integridad, condicionan la aceptación de los demás seres y nos equivocan en la correcta actitud para encarar los acontecimientos de nuestra vida. Su influencia es enorme, no ya solamente para trabajar el despertar, sino para lograr una vida —aunque sea dormida— mucho más equilibrada. La importancia de su identificación y de su desactivación es esencial para el proceso del despertar.

002 De manera general, todas las personas mantienen barreras personales en el subconsciente que condicionan su vida y le impiden el despertar, hasta que son integradas.

De manera natural, el ser humano evita y se aleja de todo aquello que represente dolor y sufrimiento. Cuando vive situaciones de gran negatividad interna, lo que hace es intentar suprimir el sentimiento y las emociones asociadas con esas situaciones, y lo hace de la manera más efectiva que conoce. Ignorándolas. Pero, al hacerlo pierde la posibilidad de tratarlas adecuadamente, y éstas, que no desaparecen, se instalan en el subconsciente. Desde esa posición operan y condicionan todo lo que percibimos, sin que seamos capaces de detectar la verdadera procedencia de nuestros filtros y de nuestras percepciones, por su origen inconsciente. Sin importar en qué momento se han originado o cual ha sido el mecanismo que les ha dado la vida, están ahí condicionando toda nuestra existencia.

003 Normalmente, se mantienen suprimidos e ignorados en el subconsciente no más de uno o dos sentimientos básicos.

El proceso mediante el que se suprime un sentimiento básico es reactivo. Por complejas razones y circunstancias, hemos anclado en nuestro subconsciente un sentimiento básico de miedo, o de inseguridad, o de adicción, o de rechazo, o de autodesprecio, o de cólera, o de incapacidad de amar, o de envidia, o de aislamiento, o de fracaso, o de avaricia, o de resentimiento... que condicionará nuestra vida diaria. Se han vivido acontecimientos, en nuestra vida actual o en las pasadas, que han generado oleadas emocionales de ese sentimiento y, como se hacían tan insoportables, se han ido ignorando. Ésta actuación que no procede, únicamente, de nuestra vida actual, sino que puede ser heredada de vidas anteriores, es capaz de condicionar, inclusive, nuestro nacimiento en función de esa herencia, de tal manera que, cuando iniciamos nuestro caminar consciente por la vida, la estrategia que adoptamos para ello es la que posibilita el seguir suprimiendo dichos sentimientos básicos, por la sencilla razón de que los necesitamos para vivir.

Normalmente, su consistencia es tan fuerte, que enseguida empieza a condicionar la manera de enfocar la vida, no dejando sitio a otras formas de pensar, sentir y actuar. Su consistencia es tan fuerte y poderosa que no desarrollamos más que un par de ellos y muy en especial uno en concreto.

B.- Lo malo es que, mientras tengamos sentimientos ignorados en el subconsciente no podremos completar el proceso de despertar.

004 Los sentimientos ignorados o suprimidos ejercitan un gran poder y una gran actividad desde el inconsciente para ser liberados.

Por ser de contenido psíquico, los sentimientos y las emociones suprimidas actúan, desde el subconsciente, para atraer situaciones similares a las que los crearon, y así disponer de la oportunidad de encontrar una solución distinta de la que recibieron. Cuando el subconsciente atrae situaciones donde se hace presente de nuevo ese sentimiento, está dando la posibilidad de reconocerlo, ya que cuando permanece en el subconsciente es inaccesible para la mente. Sin embargo, cuando afloran se les reconoce y se les identifica y se tiene la oportunidad y la posibilidad de liberarlos —«integrarlos», en términos correctos—.

Pero también, se atraen las situaciones donde los sentimientos ignorados pueden manifestarse y producirse, por otra razón. Resulta que la existencia propia necesita alimentarse constantemente de los mismos sentimientos suprimidos, para mantenerse en equilibrio. Eso si no ha conseguido liberarse de ellos.

005 Una de las cuestiones que más desconcierto le crea a la persona en su fuero interno, es el hecho de que en relación con los sentimientos ignorados, su subconsciente y su mente se mueven en direcciones totalmente opuestas.

Mientras que el sentimiento ignorado, tratará de procurarse las situaciones en dónde pueda ser visto y reconocido, para posibilitar su liberación, la mente tratará de que todo siga igual. Gracias al subconsciente,

el sentimiento ignorado tiene la facultad de proyectarse en situaciones externas, que se producen por aparente casualidad. Así, «alguien» de manera casual nos trata con desprecio, porque nosotros nos tenemos desprecio, y hemos sabido proyectar éste sentimiento en la persona o en la situación adecuada para recibirlo y experimentarlo.

Pero esas situaciones serán totalmente contrarias a las que la mente desea, puesto que la mente trabajará para seguir manteniendo suprimidos esos sentimientos y esas emociones dolorosas, precisamente, porque es anti-dolor. y porque le toca defender todo el sistema que ha construido para justificar vivir la vida con los sentimientos ignorados. Inclusive, la mente es capaz de liberar sentimientos y emociones que se contradigan, si es preciso, con los auténticos. Por ello, tratara de obtener precisamente lo contrario.

Ejemplos.

«Porque he suprimido el miedo —pero lo tengo—, para compensarlo, soy un adicto a la seguridad, pero, desde el subconsciente, atraigo situaciones que generan más miedo. Como obtengo miedo, y no me puedo apropiiar de ello, reacciono e inculpo a los otros porque no me dan lo que necesito».

«Porque he suprimido mi autodesprecio y mi sensación de rechazo —pero lo tengo—, para compensarlo, busco situaciones en las que se me acepte y se me reconozca, pero, desde el subconsciente, atraigo situaciones en las que soy criticado y rechazado. Como no me puedo apropiiar de ello, reacciono e inculpo a los otros porque no me dan lo que necesito».

«Porque he suprimido mi ira y mi carácter violento —pero lo tengo—, para compensarlo, busco situaciones en las que domine la paz y la armonía, pero atraigo, situaciones que me generan más violencia. Como no me puedo apropiiar de ello, reacciono e inculpo a los otros cuando se discute, se pelea o hay enfrentamientos».

C.- Nuestra mente tratará de neutralizar los intentos del subconsciente por librarse de los sentimientos ignorados.

006 La mente reaccionará para neutralizar el poder que tiene el subconsciente de atraer acontecimientos para intentar su liberación. Para ello empleará el mecanismo de la proyección.

El subconsciente emplea la capacidad de atracción ordinaria de los acontecimientos como estrategia, pero la táctica de la mente será la de contraatacar negando tal atracción. Para ello utiliza el mecanismo de la proyección. La proyección, que es sinónimo de «echar todas las culpas fuera» o lo que es lo mismo «todo me viene de fuera y yo no atraigo nada», impide el acceso a la apropiación como forma básica de entender lo que acontece en la vida y, por tanto de la propia autoaceptación. Para ello busca a quien hacer responsable de nuestras reacciones y se muestra muy hábil identificando en el comportamiento de los demás la presencia de nuestros sentimientos ignorados.

007 Así, estamos negando la atracción cuando «colocamos» nuestros sentimientos ignorados en las actuaciones de los demás.

Las personas con las que nos relacionamos son el espejo donde proyectamos nuestros sentimientos

ignorados. Cuando las situaciones provocan nuestra reacción emocional exagerada, sucede que, de manera no consciente, estamos identificando, en el comportamiento de los demás hacia nosotros, aspectos relativos a nuestros propios sentimientos suprimidos que son los que provocan esa reacción. Sean ciertos o no, o bien se consideren exageraciones o distorsiones de los comportamientos verdaderamente exhibidos.

008 También estamos negando a la atracción cuando se culpabiliza a los demás de nuestras reacciones emocionales.

En éste caso, cuando culpabilizamos por las emociones y los sentimientos que experimentamos en nuestro interior al comportamiento de los otros o a factores externos, estamos cayendo en la estrategia de la mente, que tratará de evitar que los identifiquemos como propios, asegurando de ésta manera que permanezcan ocultos. Nuestra estrategia de proyección básica será la de culpabilizar a los demás y sus efectos serán los de ocultarnos la verdad de nuestros sentimientos suprimidos.

009 La mente también reaccionará empleando la táctica del rechazo hacia la propia persona.

No queremos enfrentarnos con nuestra sombra, porque no nos gusta lo que nos muestra y lo rechazamos. No aceptamos sentirnos incapaces de amar, sentirnos poseídos por la cólera, sentirnos incompetentes, sentirnos rechazados, sentirnos inseguros, vacíos, adictos o inferiores, y rechazamos las situaciones en las que esos sentimientos afloran. Nos esforzamos en ocultar frente a

las demás personas lo que tememos que vean de nosotros. A nadie nos gusta que nos vean como unos miserables, o unos coléricos o unos avariciosos o unos débiles fracasados o unos cerrados de corazón, por ejemplo, y trataremos de mantener siempre oculto nuestro gran secreto. Pero, al hacerlo así, lo que rechazamos es una parte esencial nuestra. La parte más esencial y la que, a todas luces, está condicionando nuestra existencia diaria puesto que todo nos lo hace vivir y sentir desenfocado.

010 En la práctica, la mente, para tranquilizar nuestros temores y asegurar que sigamos manteniendo las cosas como están, va a buscar afanosamente el opuesto del sentimiento ignorado.

Si siento miedo, deseo y busco seguridad.

Si siento autodesprecio, busco afirmación, aceptación y reconocimiento.

Si siento adicciones, deseo satisfacer los sentidos.

Si me siento incapaz de amar, busco relaciones amorosas.

Si me siento débil, deseo y busco poder

Si me siento violento deseo y busco paz y serenidad.

Etcétera.

D.- Por la complejidad que estamos observando, se comprende que resulta muy difícil que nosotros mismos, sin ayuda externa, podamos liberarnos de los sentimientos ignorados en nuestro subconsciente.

011 Por lo que se puede observar, parece obvio y claro que el trabajo con los sentimientos ignorados entraña gran complejidad.

Todos los poseemos; No tenemos responsabilidad directa sobre ellos, puesto que no son conscientes; Forman parte de nuestro subconsciente, con lo cual podemos tardar mucho tiempo en descubrirlos; Tienen una influencia negativa en nuestra vida, y son base de la sensación de carencia y de infelicidad; No tiene importancia la causa que los originó sino sus consecuencias; Se afanan en repetir la experiencia negativa y dolorosa que los originó, porque sólo en esa circunstancia pueden ser liberados; Tardamos en tomar las riendas para poder actuar sobre ellos y mientras tanto los engordamos durante mucho tiempo; Puede que hasta se nos vaya la vida sin haberlos resuelto, porque ni nos habíamos enterado de su existencia.

012 Por todo lo que representan, es muy cierto que la existencia de los sentimientos ignorados son un tremendo obstáculo para despertar.

Impiden ver la realidad de nuestra existencia.

Impiden la verdadera apropiación de toda nuestra vida.

Impiden que nos veamos cómo somos en realidad.

Impiden que nos aceptemos puesto que no nos vemos.

Impiden que aceptemos a otras personas íntegramente.

Impiden la correcta reacción frente a los acontecimientos.

Lo más significativo de los sentimientos suprimidos es que conducen al ser humano a la no aceptación. Y la no

aceptación que se practica con la supresión es, además, muy profunda. No se trata de las pequeñas tácticas habituales que nos propone la mente para evitar el contacto con la realidad sino que, de lo que trata ahora es de suprimir la experiencia emocional, con la finalidad y efecto de bloquear la experiencia directa. Y sin aceptación, no hay posibilidad de integrar los sentimientos ignorados. Y sin integrar los sentimientos ignorados, perpetuamos nuestra existencia incompleta e infeliz. Viviremos en el mundo condicionado.

¡Librarse de ellos es esencial!

Debemos esforzarnos por identificar y liberar sentimientos ignorados, para evitar el desenfoque que producen en el trabajo interior del despertar.

013 Se valora la oportunidad y la suerte de contar con un maestro o con un guía adecuado, en este proceso de liberación,

De acuerdo que, por medio de un serio trabajo de depuración meditativa —la cual nos provee de una condición observadora mucho más profunda que la que somos capaces de lograr con el intelecto— nos adentramos en el campo de la liberación del sentimiento guardado en el subconsciente. Pero es un proceso complejo y delicado en el que toda la ayuda que podamos recibir del exterior es muy valiosa.

Si desde fuera, alguien, en función de sus conocimientos, de su sabiduría, de su comprensión, de su intuición, de su claridad mental y de su vinculación, es capaz de observar dónde tenemos la barrera psicológica,

donde está nuestra «supresión esencial», tiene la posibilidad de guiarnos y orientarnos en nuestro propio descubrimiento. Su orientación sobre dónde mirar para ver, es esencial. Puesto que no se trata de buscar algo perdido, sino de buscar algo que nos sobra, la guía del maestro se orienta hacia encontrar aquello que no podemos ver y permanece oculto, pero que tanto nos condiciona. Su aportación en el proceso del despertar por eso es tan valiosa.

Aparte de todas las orientaciones relativas al proceso y acerca de la manera correcta de hacer las prácticas, el maestro se apropia de la responsabilidad de dirigir al discípulo en la dirección correcta sobre sus barreras inconscientes. Con todo lo que significa.

E.- Como puede ser difícil encontrar o tener el maestro o el guía adecuado, lo mejor que podemos hacer, nosotros por nuestra parte, es aplicar a los sentimientos suprimidos el estado meditativo.

014 Mediante la observación atenta, podremos identificar nuestros sentimientos suprimidos, pero no es fácil. Si nos ayudamos del potencial observador de la meditación los descubriremos con mayor facilidad. La meditación nos ayudará a su tratamiento para hacerlos desaparecer.

Ocurre que, en estados de excitación y de reacción emocional —esos que se producen con gran facilidad a lo largo de la interacción con otras personas— tener una gran capacidad de concentración, de observación y de atención pueden resultar claves para poder identificar el tipo de sentimiento verdadero que se está mostrando allí,

pero suele ser bastante difícil, porque es el momento en el que aprovechan para manifestarse nuestros demonios y perdemos el control. Aparte de que para ello deberíamos de hacer gala de un conocimiento personal muy fino y depurado. Seguro que con el paso del tiempo, y en la medida que vayamos creciendo en presencia, nos será más factible descubrir la aparición de los sentimientos suprimidos desde el momento en el que se inicia su afloración. Pero es que no resulta suficiente saber que existen sino que de lo que se trata es de saber la manera de tratarlos para que desaparezcan.

La mejor manera de trabajar con los sentimientos ignorados será, a posteriori de que se hayan manifestado, y en un estado meditativo. El potencial «observador» y «depurador» de una práctica meditativa, a través de la respiración y hecha correctamente, es muy elevado. La quietud, la calma y el cese de las actividades exteriores, permiten la observación interna objetiva y sin apasionamiento. En estado meditativo podremos repetir la escena con todas sus emociones asociadas para que nos resulte más fácil descubrir nuestros sentimientos suprimidos —por la propia naturaleza de la meditación—.

En cualquier caso, todos los procedimientos que apliquemos para ayudarnos en éstos menesteres serán estupendos, dada la importancia que adquieren para nuestro despertar.

015 La experimentación directa de sentimientos ignorados en estado meditativo —con maestro o sin maestro—, es lo mejor que podemos hacer, por nuestra parte, para eliminarlos.

¿Cómo lo hacemos? En principio, la experimentación directa por medio de la meditación, se consigue atrayendo y manteniendo en la conciencia consciente, todas las veces que haga falta y todo el tiempo que sea preciso, el sentimiento ignorado.

Para ello, previamente, recorreremos todos los pasos adecuados y ya descritos del proceso de meditación, para colocarnos en situación de provocar y mantener una atención sostenida adecuada sobre las emociones y los sentimientos con los que vamos a volver a contactar. Para ello, recordamos el suceso cercano, activando los sentimientos que permanecen latentes y se vuelven a experimentar, desde la apropiación y desde la aceptación. Son míos y son como son. Es importante, desechar, expresamente, cuantas veces haga falta y por medio de la voluntad, todos los pensamientos, juicios y valoraciones que se intenten colar en la meditación para calificar lo que estamos experimentando.

Para ayudarnos en la identificación del sentimiento, cuando hagamos la repetición, podemos hacer lo siguiente. O bien decir en alta voz el sentimiento que creo experimentar, para ver si resuena y vibra con mi interior en señal de identificación, o bien observar si, de manera natural, podemos localizar la emoción provocada en algún lugar del cuerpo concreto. Lo más probable es que se distinga con cierta facilidad esa sensación en alguno de los cinco primeros centros emocionales básicos —chakras—. Como conocemos cuáles son los sentimientos básicos asociados con cada uno de esos centros emocionales, tendremos una ayuda interesante para

contrastar e identificar el tipo de sentimiento auténtico que se muestra en el suceso y que se esconde detrás del aparente. El conocimiento de los centros emocionales, donde se ubican los sentimientos, ayuda en la identificación y en la experimentación.

Tampoco estaría de más que empleemos algo tan sencillo como el poder de observación de las personas más cercanas a nosotros, quienes de forma natural y objetiva suelen ver claramente como somos. Siempre se ha dicho que las demás personas nos ven como somos mucho más fácilmente que nosotros mismos y si, además, está de por medio el afecto, el cariño y el respeto mutuo, la ayuda de esas personas puede ser muy efectiva.

016 Continuando en experimentación meditativa, una vez que hemos identificado el sentimiento, lo tratamos, simplemente, mediante su vivencia directa consciente.

Cuando los sentimientos ignorados los tenemos, más o menos, centrados en nuestra atención meditativa, experimentamos los sentimientos puros tal y como se producen y les dirigimos la respiración —lo que significa tener la sensación de que se está respirando por ese punto, lo cual es más sencillo de lo que parece—. Teniendo en cuenta que los sentimientos ignorados no son «un bombón», hacer una práctica de repetición puede parecer poco apetecible y tener que volver a sufrir. Pero en la medida que se va experimentando el sentimiento en estado puro, es decir sin juicios, ni etiquetas, ni razonamientos, ni argumentos y en estado de observador, la vivencia es muy distinta.

A medida que vamos repitiendo el tratamiento y, puesto que nuestras supresiones son pocas, se irá transformando, por aceptación y apropiación, hasta su afloración al mundo de la consciencia, en donde pierde casi todo su poder. Y en eso consiste, básicamente, el tratamiento que se aplica al sentimiento ignorado. Para mejorar el trabajo, es conveniente el intentar mantener, cuando se medita sobre ello, la atención «visual» interna en el entrecejo, porque ésta posición se corresponde con el sexto chakra —tercer ojo— y la visión y comprensión es más penetrante.

017 Como gradualmente, estamos desarrollando mayores niveles de conciencia, de comprensión superior y de integración, el trabajo de depuración no cesará al dejar el estado meditativo y continuará durante las actividades ordinarias.

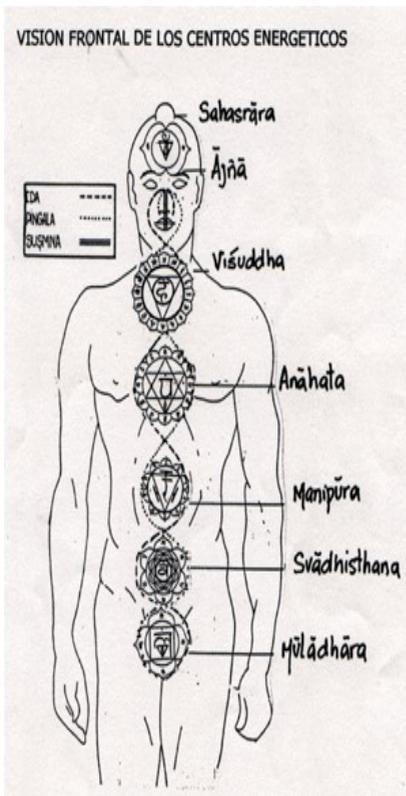
Una vez terminada la práctica meditativa, nuestra actividad depurativa no cesa, puesto que desde el Yo Superior seguiremos haciendo el trabajo de liberación.

Solamente una persona que se autoacepta plenamente es capaz de desarrollar el amor incondicional. El amor incondicional es la experiencia del Yo Superior, la naturaleza eufórica de la consciencia que se limita a observar lo que ocurre. Aceptación y vivencia emocional de todos los sentimientos, sin dar cabida a la mente enjuiciadora.

Obtiene tanta satisfacción de lo positivo como de lo negativo porque se está satisfecho con lo que se es.

018 Conocer los sentimientos asociados con los centros emocionales —chakras— nos puede resultar muy útil en la identificación.

Puesto que los sentimientos ignorados básicos se localizan en los centros emocionales, puede resultar de ayuda en nuestro trabajo el conocer la correspondencia entre centros y sentimientos. Así obtendremos pistas interesantes para su identificación. Veamos un sencillo resumen.



Los centros van de abajo hacia arriba. El primero es el inferior y el séptimo el superior. La sensación física se siente, más o menos sobre el punto indicado.

En relación con los sentimientos suprimidos, los importantes son los cinco primeros, dado que el sexto, o tercer ojo o centro del testigo, se relaciona con la conciencia trascendental y el séptimo, el chakra corona superior, se relaciona con la conciencia cósmica y significa la fusión entre el yo individual y el yo universal.

Las relaciones para el resto de centros son:

Centro 1—a la altura del sexo— El temor y todo tipo de miedos. La sensación de carencia. La ansiedad. La inseguridad. La escasez. La limitación.

Centro 2—a la altura del vientre bajo—. La adicción en todas sus formas. La frustración. La compulsividad. La dependencia de sustancias, El deseo sexual. La obsesión.

Centro 3.—encima del ombligo— La ira y la cólera. La agresividad. La impotencia. La baja estima. La vaciedad. La insignificancia. La falta de reconocimiento. El abandono del padre. La superioridad.

Centro 4.—a la altura del plexo solar— La soledad. El aislamiento. La tristeza. Los celos. La vergüenza. El rechazo. El odio. El abandono de la madre.

Centro 5. —a la altura de la garganta—. La incomunicación. La angustia.



**la misión esencial de un maestro
es ayudar al discípulo
a liberarse de si mismo,
que es el obstáculo
principal para su
despertar**



TRAMPAS QUE PARALIZAN LA BÚSQUEDA

Es bueno que todos, principiantes y veteranos, las conozcan y las estudien. Los unos para no caer, los otros quizás para estudiar cómo salir de alguna situación de bloqueo o de estancamiento. Las trampas forman parte del conjunto de obstáculos a los que tendrá que enfrentarse toda persona que desee hacer el camino del despertar.

Es frecuente, o cuando menos no es extraño, observar situaciones de estancamiento en personas que practican el despertar espiritual, que incluso pasan desapercibidas para ellas mismas. Algunas de estas situaciones se producen como consecuencia de la influencia de los sentimientos suprimidos en el subconsciente, comentados en el capítulo anterior, pero en otras su origen hay que buscarlo en las pequeñas —y no tan pequeñas— trampas que la vanidad, la arrogancia y la soberbia, en la mayor parte de los casos, así como la impaciencia, la falta de recursos y la falta de práctica, en otros, utiliza nuestra mente con gran astucia y refinamiento.

Si, como hemos visto en el capítulo anterior, el trabajo con los sentimientos suprimidos es de una gran complejidad puesto que tiene que hacerse en el nivel del subconsciente —en donde no todo depende de nuestro esfuerzo y nuestra atención—, el trabajo con las trampas puede hacerse desde un estado mental de observación y de atención objetiva y ecuánime por la propia persona.

Con humildad como primer ingrediente del trabajo para no dejarse sorprender por la vanidad.

Para ayudar en ello, en éste capítulo se hace referencia, sin ánimo de ser exhaustivo o de generar un listado de trampas cerrado, a un conjunto de situaciones habituales en las que una persona, que está tratando de ascender hacia un nivel de existencia plenamente consciente, puede verse atrapada llegando a una situación de estancamiento y la falta de progresión.

F.- Las personas que se desarrollan espiritualmente son muy sensibles a ciertas trampas en las que caen sin apenas percatarse de ello. Su mente lo sabe y tratará de hacerle caer mediante la vanidad y la soberbia.

019 En principio son trampas refinadas que afectan a personas experimentadas que ya llevan tiempo trabajando en el proceso del despertar.

Toda persona que hace el camino del despertar desea progresar y avanzar, pero sobretodo desea «notar» y ser consciente de su adelantamiento. Cuando alcanza un cierto nivel de desarrollo espiritual, es posible que caiga en las trampas refinadas que una mente, siempre vigilante, prepara para dificultar su avance y no dejarle ganar la partida. En su enorme capacidad, la mente es capaz de preparar las trampas adecuadas para cada ocasión. Si hay refinamiento y el animal es astuto, así tendrá que ser la trampa. Con el desarrollo espiritual ocurre lo mismo. La tarea del practicante es descubrirlas y anularlas para evitar su estancamiento.

020 Quizás la trampa general más peligrosa con la que se va a encontrar la persona practicante es la del propio refinamiento con que se preparan.

En la medida que se progresa en el ejercicio de las prácticas, también se sigue avanzando en el trabajo de la transformación e integración de los sentimientos ignorados, pero, desafortunadamente, éstos no van a desaparecer de la noche a la mañana. Hasta no lograr su plena integración, se permanece repitiendo las tácticas de ocultación y de no aceptación de la verdadera realidad propia, lo cual, también de manera natural, impide la apropiación total de la experiencia.

Partiendo del supuesto de que no ha integrado todavía sus sentimientos ignorados, la persona seguirá rechazándose —no aceptándose— y continuará realizando el proceso de la proyección en el exterior para evitar la apropiación. Es verdad que, fruto de un mayor nivel de espiritualidad, esa proyección la realiza cada vez con más refinamiento, más resignación y una gran asertividad, al mismo tiempo que acompaña la situación con un gran control emocional general, pero en cualquier caso le impedirá igualmente apropiarse de la experiencia de cada momento, plenamente.

021 El hecho de alcanzar niveles superiores de placer espiritual y de realización personal, no tienen que confundirle ni llevarle a engaño sobre la realidad de sus sentimientos suprimidos.

A pesar de su alto nivel espiritual, sigue actuando, si no los ha integrado, bajo la dirección de los sentimientos

ignorados, aunque aplica una gran capacidad de control personal emocional para reprimir muchas de las pautas habituales de su personalidad, que considera negativas. Es cierto que obtiene de sus «prácticas espirituales» una elevada satisfacción y una gran sensación de plenitud y de felicidad. También obtiene de sus prácticas un mejor conocimiento y dominio de sí misma, y se desarrolla en la vida diaria con una conciencia funcional más despierta, pero esa es la sutileza. En ese escenario se le hace difícil descubrir si continúa suprimiendo sus sentimientos ignorados, puesto que lo hace en un contexto de elevado placer espiritual y de alta realización personal.

022 No tiene que olvidar que la dependencia de un modelo de necesidades espirituales puede ser tan adictiva como la dependencia hacia un modelo de necesidades materiales.

Introduce una variante importante en su modelo de necesidades, pero también puede quedar dependiente de él. La cuestión ahora se centra en que realizará el camino buscando objetivos nobles y elevados, pero objetivos al fin y al cabo. En efecto, con el desarrollo espiritual, su sentimiento de carencia evoluciona desde el mundo material hacia el mundo espiritual.

Su modelo de necesidades por ello cambia. Ahora es: La calma de la mente; La expansión de la conciencia; El desapego; La felicidad sin causas; La paz interior; El equilibrio personal; La superación de sus defectos; La expansión del amor universal; La comprensión del dolor y sufrimiento. Pero pasa a ser dependiente de su «elevado y

nuevo» modelo de necesidades. Si se descuida creará, rápidamente, expectativas en torno a ese modelo que deberá satisfacer, deseando obtener algo de su búsqueda.

023 Con el avance de la espiritualidad se puede caer en la trampa de creer que se han desarrollado o activado cualidades innatas superiores.

Es cierto que con la dedicación al trabajo interno se potencian y amplifican determinado tipo de cualidades y sensibilidades. Como resultado, la persona desarrollada puede sentirse en posesión de cualidades psíquicas o extrasensoriales excepcionales, o en posesión de una claridad mental y una comprensión que le permitirán ayudar o guiar en el camino a otras personas.

Es importante, entonces, reflexionar acerca de si ese deseo de ayudar y guiar a otros seres humanos tiene una intención «pura» o si nace del deseo de relevancia, del deseo de poder personal, de un deseo material concreto o del deseo de reconocimiento. La respuesta a esa pregunta la tiene que dar cada persona espiritual en su fuero interno, pero debe de prevenirse sobre el hecho de que pueda convertirse en una trampa para su crecimiento. En especial debe de prevenirse de su empleo con personas, en proceso de búsqueda, y que tengan un intenso componente de dependencia o de debilidad, por el daño que se les puede ocasionar.

024 La potencialidad de las prácticas que hace, le pueden llevar a la confusión de confiar, de manera exagerada, en que su esfuerzo y su constancia serán suficientes para vencer a su subconsciente.

El trabajo interno tan intenso que realiza una persona consigo misma en el proceso, le conduce a creer y a concluir que se conoce muy bien y que se acepta a si misma de la manera correcta. Pero una trampa clásica consiste en mantener una aceptación «intencionada», en contrapartida de una autoaceptación «incondicional». Y se trata de una aceptación condicionada porque su intención es la de confiar en que, con el esfuerzo y la dedicación adecuada, logrará deshacerse de sus pautas personales negativas, de sus debilidades y defectos, de sus instintos e impulsos adictivos y que podrá cambiar hasta su sistema de creencias erróneas.

Pero, la verdadera autoaceptación pasa por admitir, con toda naturalidad, que su parte negativa es tan real como su parte positiva. Tiene que dejar de resistirse a la presencia de sus sentimientos y emociones negativas, pero sin actuar con arreglo a ellos. Si siente la ira, no tiene porqué no aceptarla. No puede decirse para combatirla: «debo de tener calma», sino que tiene que experimentar la ira, sin dejarse llevar ni actuar por ella. ¿Por qué? Porque, si el enfoque se pone en controlar y domar el sentimiento negativo y doloroso pensando que, con el tiempo, se irá calmando hasta desaparecer, se está actuando de manera incorrecta. Sólo se conseguirá reafirmar su existencia. No se debe de intentar controlar ni domar un sentimiento ignorado negativo.

La forma de trabajar es reconocerlos, sin juicios, sin culpabilidad ni responsabilidad —solamente la persona responde de sus actos, no de sus sentimientos y de sus emociones—, apropiarse de ellos y no seguir su dictado.

No se supera la soberbia o el miedo, diciendo: «voy a ser humilde» o «voy a ser valiente». Se trabaja con ellos mediante el proceso de «reconocer, aceptar, apropiarse, identificar el sentimiento que la sustenta e integrarlos mediante la experimentación directa en la meditación».

Un ejemplo.

Como la persona acepta —y no se engaña— que es intransigente, está atenta a observar el momento en el que las pautas de su intransigencia se activan y aparecen en escena, y se previene contra ellas. Con el tiempo, las irá descubriendo cada vez más pronto y su conciencia funcional le avisará para que reprima y evite esas pautas. Es verdad que tendrá un comportamiento más elevado y más controlado, pero con ello pierde la posibilidad de descubrir el verdadero mensaje que le aporta su intransigencia y el sentimiento ignorado inconsciente que oculta. Por el contrario, debe de aceptar y apropiarse plenamente de su intransigencia, sin caer en sus efectos y sin realizar juicio de valor alguno, y experimentarla emocionalmente en estado meditativo, desde la conciencia del yo superior e integrarla para su liberación —o liberarla para su integración—.

025 Puesto que la persona en proceso de despertar se requiere y exige mucho a sí misma, puede volverse también más intransigente con su entorno cercano y con su mundo.

La persona espiritual puede encontrar, además, un mayor número de ocasiones en las que estar en desacuerdo con su entorno. Su sensibilidad le condiciona

la manera de ver el mundo. Y, hoy por hoy, el mundo ofrece muchas posibilidades para el desacuerdo. Por ello, también debe de estar prevenida a la aparición de una forma de rechazo como es la ignorancia y el desinterés. El peligro puede ser el de construirse un mundo limitado, en el que vive todo el tiempo que puede, creando una fuerte relación de dependencia y rechazando e ignorando el otro.

G.- En el camino del despertar, se corre el peligro de cambiar el principio de la atracción de todo lo que ocurre en nuestra existencia personal, por la aceptación de la aparente causalidad de todo lo que nos ocurre.

026 En este sentido, la persona en su proceso de trabajo interior puede poner en duda su capacidad de atracción de los acontecimientos de su vida.

Los acontecimientos y los hechos de nuestra vida no ocurren con una especie de predeterminación casual o causal. El principio esencial de la apropiación consiste en aceptar plenamente que todo lo que ocurre es atraído, de una u otra manera por la propia persona, en función de lo que necesita para la liberación de su supresión. Éste principio se cuestiona cuando se reconoce en los hechos, «aparentemente casuales» la consideración de que «una poderosa fuerza» los ha puesto ahí, intencionadamente, para nuestro desarrollo.

De esa manera, la persona puede fantasear sobre sí misma y sobre el origen de los acontecimientos que le ocurren, perdiendo autenticidad y el sentido de la apropiación de la totalidad de su existencia. Recordamos que, considerar que atraemos todo lo que nos ocurre no

significa que somos merecedores de los que nos ocurre, sea bueno o malo. No es lo correcto pensar que «atraigo lo que me merezco» sino que «atraigo lo que necesito». Ésta distinción es fundamental.

H.- En el camino del despertar, se corre el peligro de perder la autonomía y la independencia, por una carga de identificación y de idealización exagerada, que adopta muy variadas formas.

027 La identificación excesiva con algo o alguien externo puede ser una trampa porque impide la verdadera autoaceptación.

Es necesario distinguir bien entre la identificación que se practica en un grupo o en una idea o en una persona, con el ánimo de manifestar y compartir una afinidad e identidad —que es la correcta— y cualquier otro tipo de identificaciones. Cuando con la identificación, la persona pretende, de manera consciente o inconsciente, encontrar en una fuente externa la energía, el impulso o la motivación para la vida espiritual, entonces es incorrecta. Implica, de alguna manera, el reconocimiento de una situación de incapacidad propia interna que necesita de algo externo que le provoca supeditación, en relación de dependencia, con el objeto de la identificación. Se lesiona así, el principio de la autoaceptación.

028 La idealización exagerada de aspectos relevantes vinculados con su nueva existencia espiritual señala la existencia de sentimientos suprimidos sin liberar.

En el origen de la idealización tiene mucho que ver la existencia de algún componente por el que la persona siente una gran adicción —algo que valora mucho—, el cual, casi con seguridad, evidencia a su vez la existencia de un sentimiento ignorado. De ésta manera, se idealiza una situación, una relación, una persona «especial», un acontecimiento, una práctica, un retiro, un lugar o una etapa de la vida pasada, por ejemplo. Si se insiste en la idealización, y la persona se recrea en ella, se ratifica la supresión y por eso es una trampa, puesto que evita el contacto con los sentimientos ignorados.

El trabajo debe de ser practicar la idealización, no para «recreo» de las emociones positivas que generó, sino para integrarla, desde el punto de vista del sentimiento, o emoción, que allí estaban suprimidos, advirtiendo de las sensaciones de carencia a las que proporcionó tanta satisfacción. Aclaremos que no se trata, de renunciar al componente emocional agradable «ordinario» de ratos pasados —por ejemplo se puede manifestar una gran satisfacción en la práctica de la meditación o una gran afinidad con un tipo de ceremonia—, sino de prevenirse sobre aquellos sucesos en los que se deposita una excesiva carga emocional idealizada en ellos. Por otra parte, la idealización evita la vivencia del momento actual, tal y como es, y puede derivar en la trampa de la identificación.

029 Una de las identificaciones más habituales puede ser la de intentar repetir e imitar la imagen tipificada de una persona por la que se profese una

gran admiración espiritual, pero ello le restará autenticidad y capacidad de autoaceptación.

Las creencias sobre los tipos de cualidades que son inherentes con una persona desarrollada, se formulan por imitación de las cualidades y atributos de las personas iluminadas y de gran nivel espiritual. Se toman de los ejemplos de su vida, de los textos, de las doctrinas, de los libros sagrados, de los maestros y se toman como modelos de imitación. «Tengo que ser amorosa» «Tengo que ser compasiva» «Tengo que ser ecuánime» «Tengo que ser alegre» «Tengo que aceptar con entereza»... Eso está bien, pero se olvida el camino que cada una de ellas siguió hasta alcanzar su estado de perfección.

Además, al intentar imitar algo de aquello tan valioso, se reconoce en alguna medida su no posesión. Los «tengo que» se convierten en un análisis comparativo del ideal con respecto a las cualidades y los atributos personales propios. Pero no se puede adquirir la ecuanimidad o la sabiduría o la calma o la serenidad o la compasión o lo que sea, por medio de la mente que dice «voy a ser una persona sabia» y para ello voy a adoptar las cualidades de una persona sabia. Porque, en esencia, la manifestación de la calma, del desapego, de la templanza, de la ecuanimidad, de la compasión o de cualquier atributo superior es el resultado de un proceso de despertar que incluye la liberación de nuestros comportamientos compulsivos.

030 Tendencia hacia la identificación exagerada con el maestro.

¿No resulta lógico que se cree una fuerte relación de dependencia entre discípulo y maestro? ¿No es esperable? Si el maestro es la figura clave que puede proveer de respuestas y orientaciones de tanta significación para la persona en su proceso de despertar, cuesta poner el límite a la necesidad que se puede sentir de su influencia. No obstante, en la práctica, éste es un tema que no debe preocupar demasiado por la sencilla razón de que el maestro —que para eso es maestro— sabe que el discípulo no puede perder ni su independencia ni su autonomía, puesto que le serán imprescindibles para su proceso. Frente a la dependencia se creará un fuerte lazo de vinculación. Frente a la identificación se manifestará la confianza, el respeto y la aceptación, pero el discípulo dispondrá de toda su energía para focalizarla en su interior. Ninguna fuente externa debe distraer ésta exclusiva.

Dada la dificultad y la escasa posibilidad de encontrar maestros auténticos en nuestro modelo de sociedad, nos encontraremos, ocasionalmente, en el camino con las personas que nos traen la ayuda precisa para cada momento, casi sin ellos pretenderlo. Con ellos no se presenta el peligro de la idealización o de la generación de dependencia, salvo que mostráramos una adhesión emocional exagerada. Nos obliga a estar atentos para descubrirlos y para aceptar esa ayuda que llega «desde el exterior» para que la incorporemos a nuestra práctica.

El camino interior es eso, el recorrido que hace una persona por dentro de si misma, para buscar y descubrir el cuenco de su divinidad, de su ser superior. Si se hace

correctamente, maestro y discípulo, compartirán la autenticidad. Ambos son auténticos, y esa cualidad les convierte en una unidad. Y la autenticidad significa que hacen las acciones correctas. Uno sugiriendo, insinuando, corrigiendo. Otro aceptando, practicando, observando. Cada uno desde la plena libertad de su experiencia.

031 También, la persona en proceso de despertar puede manifestar leves adicciones hacia símbolos, deidades, ritos o ceremonias, que tiene que cuidar para no caer en las barreras de la dependencia emocional exagerada.

Siempre tendrá que utilizar el mismo criterio de evaluación. Si lo que hace con la actividad —cualquiera que sea— consiste en trasladar parte de su autonomía energética hacia el objeto de su adicción está incurriendo en una adicción que tendrá que superar. Si por el contrario, cuando lo tiene lo disfruta y cuando no lo tiene se queda indiferente, está manifestando su adhesión. Por ejemplo, la participación en ritos y ceremonias puede contener un alto componente represor si se enfocan desde el punto de vista de la «demanda» y de la sumisión o dependencia. Frente a ese valor supresor, se alza el valor expansivo de la manifestación amorosa y agradecida que expresa, bien de forma individual o colectiva, una comunidad de sentimientos superiores.

I.- El proceso del despertar es único y personal. Para lograr la plena consciencia se exige mantener la autenticidad a lo largo de todo el viaje. Y la autenticidad es ser y sentirse uno mismo.

032 El deseo de perfección y la intención de alcanzar un determinado estado del ser, no le puede hacer perder al buscador su autenticidad.

De acuerdo que pretende alcanzar un estado ideal como ser humano y vivir en un plano superior. Pero lo esencial es estar centrado en la autenticidad, que es la capacidad de ser como se es, aceptando las experiencias dolorosas, no para deshacerse de ellas, sino para comprender que forman parte de ella misma. Actuando sin tratar de imitar y repetir modelos «apreciados» o bien de responder conforme a lo que cree que los demás esperan de ella. Sin simular las cualidades que no se tiene o que se desean por idealización. Siendo «auténtica», la persona espiritual expandirá lo que es, lo bueno y lo malo. Y además, como se ha apropiado de los detalles de su existencia, no trata de inculpar a factores externos de sus sentimientos y emociones y se acepta como es, sin provocar reacción. De manera natural, sus recursos personales se manifestarán del modo y manera que sean de utilidad para el que los necesite.

033 La persona que desea despertar hará su propio camino y será diferente al de cualquier otra que se encuentre también en proceso de búsqueda como ella.

Como los maestros hicieron su camino, cada persona tiene que hacer el suyo, puesto que todas parten de posiciones personales únicas. Si una persona integra su incapacidad de amar, llegará al amor incondicional. Si otra integra su miedo, llegará al amor incondicional. Si

integra su ira, llegará al amor incondicional. Si integra su autodesprecio, llegará al amor incondicional. Si integra su lujuria, llegará al amor incondicional. Pero, si se establece como objetivo llegar al amor incondicional, no llegará.

La calma, la serenidad, la paz o la compasión, por ejemplo, son manifestaciones de la plenitud que se va adquiriendo al realizar el camino. Por ello, cada persona empieza dónde solamente ella está y su camino es único, si bien es cierto que el proceso y las herramientas son similares. Por ello es un trabajo en soledad e intimidad. Ni se imita, ni se duplica, ni se recibe en herencia, ni se condiciona. Por ello no debe de entrar en imitaciones ni en comparaciones. La autoaceptación consiste en seguir el camino hasta el despertar pleno de la conciencia del yo superior. Sin mirar a la derecha ni a la izquierda. Mirando hacia adentro.

034 El practicante debe de recordar que el empleo de slogans o afirmaciones y actitudes positivas forzadas, no modifica el sentido de lo que es verdaderamente importante.

El auténtico pensamiento positivo y las verdaderas afirmaciones positivas son las que se producen como manifestación de un estado interior equilibrado y armonioso, en tanto que los pensamientos negativos y las frases de negatividad acerca de nosotros mismos —no puedo, es imposible, no me quieren, soy malo, hago daño, no me lo merezco, etcétera— se corresponden con las manifestaciones de un estado interno desequilibrado y

desajustado. De nada nos valdrá intentar cambiar las manifestaciones —sean buenas o malas— por medio de eslogans o mantras de empoderamiento, si no se cambia el modelo que las produce. Es así de sencillo nos guste o no. El uso de tácticas de afirmación y el mantenimiento de actitudes positivas, con intención de superar o reforzar estados emocionales, no son eficaces más que, como mucho, a corto plazo.

Hay filosofías de moda que, para ayudarse en el camino del crecimiento, propugnan el empleo de afirmaciones potenciadoras y el desarrollo de actitudes positivas hacia los acontecimientos —más o menos algo así, como puedo obtener lo que desee o me proponga—. Si se piensa, y se pone la esperanza, de que la repetición de una afirmación o la llamada a una determinada actitud, por la vía de la mente, será capaz de evitar las experiencias dolorosas o bien que logrará mejorar una determinada experiencia o bien de obtener lo que creemos que nos falta, pues no se tiene el pensamiento correcto. Por ésta vía no se va a lograr superar una situación de carencia, absoluta o relativa. Al contrario, se reforzará la sensación de carencia por medio de la reafirmación. De nada nos vale creer que mediante los pensamientos positivos somos capaces de generar incluso una energía interna capaz de condicionar su propia existencia real, sino son auténticos. El cuerpo lo sabe y no cae en el engaño.

Todo el trabajo que se viene realizando a lo largo del libro no es otra cosa sino el intento de acceder al verdadero ser interior, con el ánimo de lograr el cambio

esencial desde donde todas las manifestaciones son las correctas.

PRACTICAR.-

Se pide redactar y confeccionar una lista numerada con las trampas expuestas, cada una de ellas en no más de una línea, y calificarse en relación con dicha trampa en base a la siguiente valoración:

- 1.- La trampa es inexistente para mí.
- 2.-Muy en contadas ocasiones soy afectado por la trampa.
- 3.- De vez en cuando me veo afectado por dicha trampa.
- 4.- Con frecuencia caigo en la trampa descrita.
- 5.- Ésta trampa me tiene totalmente inmovilizado

Una vez que hemos calificado nuestras trampas —a las que hemos podido aumentar las que hayamos considerado oportunas—, observamos los resultados para evaluar nuestro estado de libertad.

