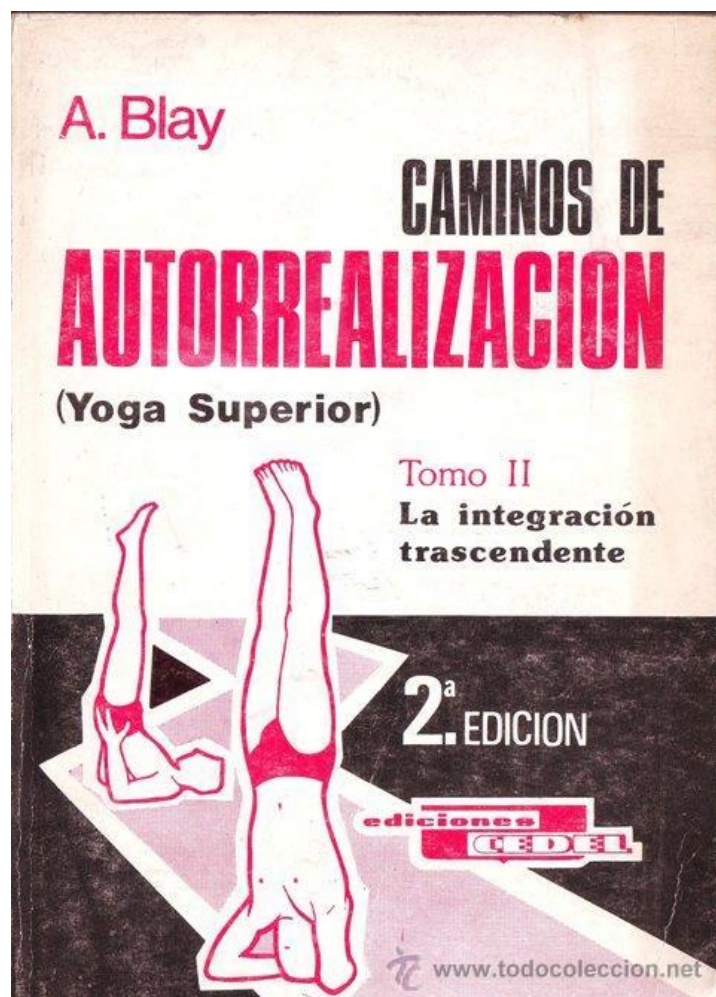


CAMINOS DE AUTOREALIZACIÓN

Yoga Superior

Obra completa (tomos I, II y III)

Antonio Blay Fontcuberta



ÍNDICE

TOMO I: LA REALIZACIÓN DEL YO CENTRAL

NOTA A LA PRESENTE EDICIÓN

PRÓLOGO

INTRODUCCIÓN: AUTORREALIZACIÓN

CAPÍTULO PRIMERO: EL YO COMO CENTRO

CAPÍTULO SEGUNDO: LA AUTOEXPRESIÓN

CAPÍTULO TERCERO: LA AUTOEXPRESIÓN

CAPÍTULO CUARTO: LA RECEPTIVIDAD, CAMINO HACIA EL YO

CAPÍTULO QUINTO: EL YO, CENTRO Y FOCO DE TODO NUESTRO CAMPO DE CONCIENCIA

CAPÍTULO SEXTO: EL YO COMO POTENCIA

CAPÍTULO SÉPTIMO: ¿A QUÉ NIVEL SE VIVE EL YO?

CAPÍTULO OCTAVO: EL YO COMO PLENITUD DE AMOR, DE GOZO, DE FELICIDAD

CAPÍTULO NOVENO: EL SILENCIO COMO CAMINO DE AUTORREALIZACIÓN

CAPÍTULO DÉCIMO: EL PROGRESO EN LA REALIZACIÓN DEL YO

RESUMEN DEL PRIMER VOLUMEN: ¿QUIÉN SOY YO?

TOMO II: LA INTEGRACIÓN TRASCENDENTE

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO PRIMERO: DIOS COMO OBJETO Y COMO OBJETIVO DE BÚSQUEDA

CAPÍTULO SEGUNDO

CAPÍTULO TERCERO: COMPLEMENTO AL CAPÍTULO ANTERIOR

CAPÍTULO CUARTO: FACTORES QUE CONCURREN EN LA EXPERIENCIA ESPIRITUAL

CAPÍTULO QUINTO: POSITIVIDAD ABSOLUTA DIVINA Y EXPERIENCIA HUMANA NEGATIVA

CAPÍTULO SEXTO: ESTUDIO DE LA EXPERIENCIA HUMANA NEGATIVA EN EL NIVEL FÍSICO-VITAL

CAPÍTULO SÉPTIMO: HACIA EL ENCUENTRO CON DIOS (I)

CAPÍTULO OCTAVO: HACIA EL ENCUENTRO CON DIOS (II)

CAPÍTULO NOVENO: HACIA EL ENCUENTRO CON DIOS (y III)

CAPÍTULO DÉCIMO: DIOS COMO FUENTE DE ENERGÍA EN MÍ

CAPÍTULO DECIMOPRIMERO

CAPÍTULO DUODÉCIMO: ESTUDIO DE LA EXPERIENCIA NEGATIVA, AFECTIVA Y MENTAL

CAPÍTULO DECIMOTERCERO: DIOS, ¿NO-YO ABSOLUTO?, O ¿BASE Y RAÍZ DEL YO?

CAPÍTULO DECIMOCUARTO: RECAPITULACIÓN DE ESTE VOLUMEN

TOMO III: LA INTEGRACIÓN CON LA REALIDAD EXTERIOR

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO PRIMERO

CAPÍTULO SEGUNDO: EL MUNDO DE LAS PERSONAS

CAPÍTULO TERCERO: EXAMEN DE LA FASE DE EXPRESIÓN

CAPÍTULO CUARTO: EXAMEN DE LA FASE DE RECEPTIVIDAD

CAPÍTULO QUINTO: EFECTOS DEL CICLO EXPRESIÓN-IMPRESIÓN

CAPÍTULO SEXTO: EL SENTIDO LIBERADOR DE NUESTRA VIDA DE RELACION PERSONAL

CAPÍTULO SÉPTIMO: LA FASE DEL SILENCIO

CAPÍTULO OCTAVO: REALIZACIÓN Y VIDA EXTERIOR

CAPÍTULO NOVENO: RESUMEN DEL CAPÍTULO ANTERIOR

CAPÍTULO DÉCIMO: NUESTRA INTEGRACIÓN DEL MUNDO EXTERIOR

CAPÍTULO UNDÉCIMO: EPILOGO: LA LLAMADA A LO REAL Y NUESTRA RESPUESTA

CAPÍTULO DUODÉCIMO: PREGUNTAS Y RESPUESTAS

TOMO I: LA REALIZACIÓN DEL YO CENTRAL

NOTA A LA PRESENTE EDICIÓN

El texto completo de este libro se preparó inicialmente para ser publicado en un solo tomo. Pero debido al tamaño voluminoso que éste habría tenido, el editor ha decidido presentarlo en forma de tres libros separados, con el fin de que sea más accesible y manejable.

Así, pues, bajo el título general: “Caminos de Autorrealización –Yoga superior–”, se presentan tres volúmenes que se corresponden con las tres partes originales del texto:

TOMO I: Introducción. La realización del Yo central.

TOMO II: La integración trascendente.

TOMO III: La integración con la realidad exterior.

Y aunque cada parte tiene su unidad propia y puede leerse con independencia de las demás, es recomendable leer los tres tomos por orden para tener una mejor visión de conjunto y darse cuenta de la unidad que subyace detrás de los múltiples aspectos y enfoques del desarrollo interior del hombre. El autor cree que cualesquiera que sean los efectos y limitaciones del libro, la nota de simplicidad y de unidad interna que ha de presidir todo el trabajo interior es una de las significaciones más útiles que ha tratado de señalar a lo largo de toda la obra.

PRÓLOGO

Este libro es la recopilación de la serie de conferencias y lecciones dadas por el autor en su Instituto “Dharma” en forma de cursillo especial para los antiguos alumnos, con el nombre de YOGA SUPERIOR.

Por lo tanto, no debe buscarse en él una explicación sistematizada de ideas o de conceptos, sino más bien la expresión espontánea de las experiencias vividas o intuitas en unos estados superiores de la conciencia, en donde lo más importante no es la expresión cuidada, el estilo literario, sino la precisión y matización de tales estados, con el objetivo buscado de provocar la evocación de ellos en quienes puedan oírlo o leerlo.

Así, pues, el fin concreto y preciso de este libro es el de evocar estos estados superiores. Y si, de alguna manera, el libro consiguiera ahora esto en el lector, como en su día se consiguió en los oyentes del citado curso, si el lector se sintiera impulsado, estimulado o, siquiera, interesado hacia la experimentación, hacia la vivencia de tales estados superiores de conciencia, el libro habría conseguido su objetivo. El autor cree que todo lo que menciona en este libro es realizable, y realizable para la totalidad de sus lectores, sin excepción alguna, sin distinción de su grado de formación cultural o religiosa, de su inteligencia, de su previa preparación intelectual. Todas las sugerencias van dirigidas a aquella parte de nuestra mente que está siempre disponible, que está siempre dispuesta a comprender, a intuir, más allá de la formulación con que se haya expresado la cosa.

Se ha realizado una adaptación somera, en el aspecto literario, para soslayar algunas expresiones excesivamente familiares, y para dar la fluidez necesaria a la lectura, evitando en lo posible los defectos

propios de la conferencia hablada. No obstante, con objeto de que no se perdiera el frescor y la espontaneidad de la expresión, en muchas ocasiones se han pasado por alto las repeticiones, e incluso las redundancias, por el gran poder evocador que éstas tienen.

En el texto se leerán referencias a ciertas prácticas de autoexpresión con estímulo musical. Estas prácticas, que son parte de los ejercicios que realizan los alumnos asistentes a nuestros cursillos, requieren un estudio detenido que preparamos y que esperamos publicar aparte, en un futuro próximo.

Y, finalmente, hemos de indicar otra particularidad del libro. Al final de cada capítulo hay una relación de preguntas, realizadas por los alumnos durante el transcurso de las charlas, junto con las respuestas del autor. Dado que estas charlas tenían lugar en un local amplio, en muchos casos no fue posible registrar el contenido de la pregunta debido, a veces, a la distancia a que estaba situado el alumno del micrófono y, en otros casos, a que éste hablaba en voz muy baja, o de un modo confuso. En tales casos nos hemos limitado simplemente a sustituir la pregunta por puntos suspensivos, reproduciendo solamente la respuesta. Ello no es óbice, sin embargo, para que, leyendo con atención la respuesta, pueda adivinarse claramente el contenido de la pregunta.

Una vez hechas las advertencias necesarias para el lector de este libro, entremos ya en la exposición del tema, reiterando una vez más el firme deseo y el propósito de mueven al autor a través de todas sus clases y libros: ayudar de una manera práctica a cuantas personas están buscando realizar el sentido de la propia existencia y descubrir la maravillosa Realidad detrás del dramático juego de la mente.

A. BLAY

Apartado 6097, Barcelona (España)

INTRODUCCIÓN: AUTORREALIZACIÓN

Quisiera concretar en este primer capítulo la finalidad de todo cuanto será expuesto a continuación. El objetivo del presente volumen, así como el de los dos siguientes, es el de conducirnos, el de acercarnos a esto que se denomina autorrealización.

I. LA AUTORREALIZACIÓN, ¿QUÉ ES?

Significado usual

Esta palabra se utiliza generalmente en un sentido. Examinando lo que quieren decir con ella muchas personas, descubrimos que entienden por autorrealización el hecho de que una persona encuentre un empleo que le llene completamente, una ocupación en la que pueda expresar sus mejores capacidades, que le satisfaga; algo así como sí, a través de ello, encontrara su lugar en la vida, en el mundo.

Significado profundo

La palabra tiene realmente una significación mucho más profunda y elevada. Autorrealización, en su versión genuina, en su versión superior, indica una meta concreta a conseguir, que puede ser enfocada desde diversos ángulos. Así, podemos decir que autorrealización es el hecho de centrar y actualizar nuestra conciencia en lo Real. Esto puede parecernos algo abstracto, puesto que podemos preguntarnos qué quiere decir, qué es lo Real. Lo real es lo que es idéntico a sí mismo, lo que es permanente, lo que no cambia ni depende de ninguna otra cosa, puesto que es en sí mismo y por sí mismo. Además, lo real es aquello que

tiene en sí, de un modo intrínseco, todas las cualidades y atributos posibles que descubrimos, que observamos en nosotros mismos por lo menos y en lo que nos rodea; es el componente de todas las cualidades y atributos que existen en lo fenoménico. Eso es lo Real.

La autorrealización, vista desde otro ángulo, consiste en descubrir y vivir la verdadera identidad de nosotros mismos, de los demás, así como la verdadera naturaleza y sentido de todo cuanto existe. La palabra identidad aquí es clave. ¿Qué quiere decir identidad? Identidad indica aquello que es la verdadera naturaleza de uno, lo que hace que yo sea YO, lo que constituye la base de mi ser, lo que no está sujeto a nada, ni depende de nada, lo que es idéntico en sí mismo, aparte de todo cambio, aparte de toda mutación fenoménica.

Otro enfoque de la autorrealización consistiría en sintonizar, armonizar y unificar nuestra conciencia con la fuente absoluta, de donde procede toda potencia y energía, toda inteligencia y razón de ser, todo amor, bondad, belleza y felicidad.

Uno puede preguntarse por qué hablamos de esa fuente absoluta. Quizás el término no es adecuado, pero nuestra razón e intuición nos obligan a aceptar que todas esas cualidades, atributos que nosotros percibimos en nuestra vida interna y externa tienen un origen, una causa, una procedencia. Esta causa, como es lógico, está por encima de sus efectos y, por tanto, ha de tener en sí, de una manera intrínseca y en un grado eminente, esas mismas cualidades y atributos que percibimos. Las cualidades que se manifiestan en nosotros son la expresión de algo mayor. En ese sentido podemos hablar de una fuente, de un origen, de una causa absoluta que poseen en sí, en un grado total, esas cualidades. Así, pues, la autorrealización puede concebirse como una potencialización de todas nuestras capacidades. Pero va más allá, al pretender, incluso, llegar a una unificación con lo que es la razón de ser de todo cuanto existe.

II. POSIBILIDAD DE LLEGAR A ESTA AUTORREALIZACIÓN

Todo lo que hasta aquí llevamos explicado nos parece algo muy elevado, muy ambicioso, y uno se pregunta si esto es una posibilidad real o sólo una utopía.

¿Es posible esta autorrealización? Sí, es posible y hay testimonios de ello muy numerosos; testimonios de todas las edades, culturas y tradiciones, más o menos completos más o menos parciales, pero testimonios que están apuntando todos, en un grado u otro, hacia esa misma realización.

Así, en Oriente existen los llamados rishios, o sabios videntes de la antigüedad, que vertieron en las escrituras estas intuiciones profundas, estas experiencias, que no las hubieran podido exponer de no haberlas vivido personalmente.

En época más moderna tenemos todo un linaje de personas ilustres: Ramakrishna, Aurobindo, Ramana Maharshi, Swami Ramdas, Anandamayi Ma. Algunos de ellos son contemporáneos.

También existen testimonios de esta realización en Occidente. Tenemos toda la tradición dentro de la línea cristiana de la iglesia ortodoxa, que se ha dedicado a este trabajo de iluminación interior, de realización experimental, con mucha más fuerza que la rama católica romana. Incluso dentro de esta última existen numerosas personas que han vivido, a su modo, un aspecto de esta realización, entre ellos San Juan de la Cruz, Santa Teresa, como más conocidos. Lo mismo vemos en los primeros cristianos, cuya realización no consistía en la aceptación de un credo, sino en una experiencia vivida, en la propia transformación interior en un Cristo viviente, para lograr, a través de este Cristo, la unión con Dios, Padre, y con todo lo

existente. No hablemos ya de un San Juan Evangelista, cuyo Evangelio es una transcripción, en terminología religiosa, de esa misma realización; o de San Pablo, que está expresando lo mismo en sus epístolas y en todos sus escritos.

Estos testimonios de realización existen en otras líneas que no son la religiosa. En una línea más intelectual existen las realizaciones de algunos grandes filósofos, tanto en la antigüedad como en tiempos más modernos. En el arte, todos quienes captan lo universal de un modo u otro y lo viven en su experiencia personal, cuando está captación no es accidental, episódica, sino que se convierte en algo más o menos instaurado, integrado, eso es ya lo que llamamos realización.

En fin, conocemos la posibilidad de esta autorrealización, no sólo por esos personajes que despuntan en la historia de las tradiciones, sino principalmente porque sabemos que son muchas las personas que están viviéndola aunque permanezcan en el anonimato, aunque sean desconocidas. Porque no toda persona que llega a un grado de realización lo ha de proclamar a través de una acción especial. Muchas personas, quizá las de más categoría, por una razón u otra, hacen su labor en el silencio, en la oscuridad, sin que su nombre o sus acciones salgan a relucir para nada ante el público.

III. GRADOS DE REALIZACIÓN

Esta realización, en un grado u otro, es accesible a todos. El grado exacto de esta realización viene dado por grado de aspiración, de demanda auténtica, que hay en uno, además de la capacidad de responder sinceramente.

Todas nuestras aspiraciones interiores no sólo nos dan la medida de la intensidad de esta posible realización, sino que, sobre todo, son la garantía de que puede ser alcanzada. Ya que estas mismas aspiraciones, por las que deseamos un estado, una realidad determinada, son ya la cristalización de esa misma Realidad que se está expresando a través nuestro, y que está pugnando por expresarse más, por actualizarse, en nuestra conciencia consciente diaria. En consecuencia, una auténtica demanda de algo se produce porque esa cosa que se pide está ya en nuestro interior, pugnando para expresarse; sucede aquí exactamente igual como al niño que quiere ser mayor porque está siendo empujado, desde dentro, por su impulso natural de crecimiento. Ese deseo de ser mayor es la promesa de que crecerá, de que llegará a serlo; cuando el hombre llega al límite de su capacidad de crecimiento deja de sentir este deseo. Cuando una persona tiene necesidad, cuando siente el anhelo de comprender, de conocer más, es porque su mente le está empujando a que adquiera nuevos conocimientos, su mente quiere expresarse más; la misma demanda es prueba de que existe la capacidad porque ya está empujando; cuando la persona llega a una saturación de esta capacidad, su demanda cesa instantáneamente. La persona se encuentra entonces satisfecha, tranquila; ha llega a su medida. Por todo ello es por lo que digo que esa realización no es algo que nosotros hayamos de retener dentro, quedando condenada a no pasar de simple aspiración, sino que es una promesa efectiva de la posibilidad de alcanzar esta realización.

Lo que se requiere es que nosotros seamos capaces de responder a esta demanda con sinceridad, con valentía, con inteligencia, que no nos pasemos la vida clamando, quejándonos, sino que busquemos soluciones con inteligencia, que actuemos de un modo maduro frente a una inquietud interior. Por lo tanto, esta realización es posible y no solamente esto, sino que llega a un momento en que pasa a ser absolutamente necesaria, algo que uno descubre como lo más importante en la vida, lo único importante, aquello que da sentido a nuestra vida y que merece toda nuestra consagración.

Existen muchos grados de realización que dependen de la capacidad y de la demanda de la persona. Si la persona no llega a esos grados absolutos de los que hemos hablado, esto no debe convertirse en un problema, puesto que la persona llega a su propio grado de plenitud y de equilibrio cuando satisface su grado de demanda propio.

Esta realización no depende de nada exterior. Por eso es posible; no depende de condiciones, de circunstancias, de un ambiente, sino que depende únicamente del interior. La autorrealización no es sino una actualización de algo que ya está dentro. Su proceso tiene lugar de dentro a fuera; por lo tanto, no requiere que se le añada nada del exterior, no requiere ningún ingrediente, ninguna circunstancia, ningún dato. No depende de nada ni de nadie. Es cierto que hay circunstancias que la favorecen, la estimulan, aceleran el proceso, pero también es cierto que todas esas circunstancias y enseñanzas, que son útiles o necesarias nos vienen dadas porque en el fondo, el mismo que dirige ese desarrollo interior, es el mismo que está dirigiendo las circunstancias, los hechos, todo cuanto está ocurriendo.

Por lo tanto, estoy enfrentado ante algo muy concreto: el hecho de que existe en mí la demanda de una vida plena, de un descubrir el sentido, el porqué de las cosas, de un descubrir qué es mi verdadera identidad; de llegar a la verdad, a la evidencia de lo que está detrás de todo cambio, de toda mutación, de toda transformación.

¿Tengo yo esa necesidad, la siento? ¿En qué medida la siento? ¿La siento de un modo suficientemente claro, como para que me comprometa, ante mí mismo, a ser consecuente con esta demanda?... Este es el problema que tenemos ahora planteado. Si yo, teniendo esta demanda, trato de buscar las satisfacciones de la vida corriente, nunca encontraré la plenitud. Nada puede sustituir esta realización interior. Mas también es cierto que yo no he de aparentar que tengo esa aspiración, si no la tengo. Muchas veces utilizamos lo espiritual para contentar frustraciones, inquietudes, fracasos o miedos en lo psicológico, en lo humano. En estos casos, esta falsa aspiración nunca podrá encontrar una verdadera culminación, ya que nuestros problemas deben de ser enfrentados en su propio nivel, pues lo que falta por desarrollar en nosotros ha de ser inexorablemente desarrollado. El sentido de nuestra vida está en desarrollar todas nuestras capacidades, en madurar, a través de una experiencia plena, y nada puede sustituir esta actualización total de nosotros mismos. No podemos huir hacia lo superior; lo superior viene como una culminación de lo inmediato, de lo que es humano. Es cierto que podemos abrirnos a eso más profundo, superior, para recibir más fuerza y una capacidad mayor para afrontar las dificultades internas o externas que tengamos en la vida. Pero no podemos llegar a una realización superior sin que de algún modo hayamos pasado por una realización a nivel humano. Lo espiritual ha de ser una complementación, una fase ulterior de nuestra realización humana.

Yo creo que es importante que cada persona se plantee con sinceridad qué es lo que está buscando realmente en esta vida. ¿Tiene o no esta demanda de lo auténtico, de lo que está detrás de las apariencias, de lo que son esos valores por los que suele vivir la gente? Si es así, no le queda otra alternativa que embarcarse en esta aventura hacia eso desconocido; es una auténtica aventura, una aventura que involucra a toda la persona, a todas las dimensiones de la persona. Cuando uno se embarca en eso ha de saber que poco a poco le será exigido que ponga en juego todas las facetas, todos los aspectos de su personalidad; uno no puede trabajar en una realización espiritual sólo en un pequeño sector de su mente, de su voluntad, de su afectividad. Esto se puede hacer al principio, pero llega un momento en que uno se da cuenta que se está buscando un todo y que también hay que ponerlo en juego todo.

IV. EFECTOS Y SEÑALES DE PROGRESO

¿Cómo sabe uno que trabaja, que progresa, que está en el buen camino? ¿Cómo reconocer señales de progreso en este trabajo de realización interior? Hay ciertamente unos síntomas, unos efectos, que nos permiten distinguir nuestro progreso o estancamiento. Hay síntomas positivos y negativos (estos últimos se manifiestan por la ausencia de algo).

Efectos positivos

1. En la medida en que yo esté trabajando se irá actualizando en mí, más y más, una conciencia de energía, y al decir conciencia de energía, queremos indicar todo lo que se deriva de la energía: voluntad, capacidad de acción, capacidad de resistir obstáculos, decisión, empuje, fuerza moral.

2. Se va desarrollando una mayor y más profunda comprensión de las personas, una comprensión y discernimiento del sentido de las cosas, de las circunstancias; uno va descubriendo poco a poco que cada cosa, cada hecho en la vida de uno y colectivamente de la humanidad, está lleno de sentido, que todo lo que está ocurriendo no es nada más que la expresión significativa de una Realidad superior.

3. Va apareciendo en mi interior una noción de paz, de tranquilidad, de serenidad, de equilibrio, que no depende para nada de las circunstancias exteriores; voy adquiriendo una independencia y una libertad interior cada vez mayor. Es decir, que participo en mi experiencia interna cada vez más de los atributos esenciales de eso que llamamos Realidad.

Efectos negativos

Las señales o síntomas de carácter negativo consisten en la disminución –hasta la total desaparición– de todo lo que son miedos, inseguridades, angustias, indecisiones, dudas, perplejidades. Va desapareciendo todo lo que es conflicto, dependencia de las personas (de sus opiniones y acciones), de las circunstancias, de la salud, etcétera. La autorrealización va eliminando de una forma progresiva todo lo que son contenidos negativos de la personalidad.

V. LOS TRES GRANDES ENFOQUES

En el trabajo de realización hay que distinguir tres enfoques importantes. Hemos dicho que la realización consiste en llegar a centrar en la realidad y en vivir dentro de, en y por esa realidad. Eso lo podemos comenzar a hacer de varias maneras.

1º. La autorrealización, a través del YO

La realidad que percibo, que intuyo en mí, la llamo YO; es la realidad que yo vivo como mí mismo, como sujeto. Por lo tanto, el primer enfoque será el tratar de descubrir esa realidad íntima que YO soy, que YO siento, pero que no acabo de captar, de vivir en su totalidad. En este trayecto, uno irá descubriendo que lo que llamaba yo no era tal, sino que era una especie de entelequia: es un ente funcional, producto de una serie de fenómenos, que no tiene ninguna sustancialidad en sí. No obstante, es el eco de una verdadera esencialidad, de una realidad más profunda, que es la que da fuerza y sentido a ese yo personal, a ese yo-idea.

El YO profundo, ha sido llamado por varios nombres: nuestro espíritu, el YO superior, nuestra esencia... Los nombres son secundarios, lo que realmente interesa es poder discernir con claridad su significado, y no quedarnos con las palabras como tales. Este es el camino básico que ha seguido Oriente. Desde hace

muchos siglos, vive esa atracción extraordinaria para descubrir la realidad de uno mismo: Atman. En Oriente, Atman es el principio esencial en uno mismo, principio que se considera idéntico a lo Absoluto, a Brahma. Los caminos de autorrealización en Oriente, en general, tienen ese denominador común: no apoyarse en una Realidad trascendente, sino buscar de un modo experimental, en uno mismo, cuál es la base de la propia experiencia, cuál es la naturaleza del sujeto que se encuentra detrás de toda fenomenología. Así, en la India esto se efectúa, principalmente, a través del Yoga. En la línea oriental del budismo se acentúa la no existencia de un alma en nada, el no-ser esencial de las cosas, el modo de llegar a la evidencia de la no-realidad, de la mutabilidad total de todo cuanto existe, para lograr, de ese modo, deshacer la ilusión de una persistencia de los fenoménico. La misma forma de llegar al Nirvana consiste en un trabajo sistemático de introspección, de análisis, de meditación y experimentación por uno mismo. En Oriente, no se apoyan para nada en principios filosóficos, aunque se hayan elaborado allí grandes filosofías. El trabajo real, efectivo, se basa siempre en un trabajo personal, tanto en la línea clásica del budismo Mahayana, como en el budismo Hinyana, o en las formas Zen. El Zen es una derivación del Mahayana, pero ha llegado a tener una independencia en cierto sentido propia por sus métodos; sin embargo, todas estas líneas coinciden en un trabajo cimentado en lo personal. Por ello vemos que van enseñando a meditar y a obtener, primero, una integración de la mente con el cuerpo a través del ritmo respiratorio. Esta práctica, que ha de hacerse durante varias horas diarias, durante meses, y en la que uno aprende a ser consciente de estar ahí, simplemente, respirando, siendo consciente del proceso de la respiración, conduce a la unificación de la mente con el cuerpo, liberándola, así, de la tendencia que posee a huir, a estar constantemente divagando, soñando, teorizando; y, al mismo tiempo, la educa para que aprenda a estar concentrada. Una vez concentrada, se la hace trabajar en aspectos concretos de uno mismo. Por ejemplo, en la escuela Vipasana, que se practica en Birmania, una vez finalizada esta fase previa de educación e integración de la mente, se estimula a la persona a meditar sobre el ritmo respiratorio, pero viendo cómo, en cada momento del vaivén respiratorio, se están produciendo dentro cambios importantes, cómo los tejidos, las células, la afectividad y la mente están en un proceso constante de cambio; lo que en un instante es de un modo, desaparece y vuelve a ser de otro modo en el instante siguiente. Se trata de convertir en experiencia consciente este parpadeo constante de todo cuanto existe, este latido de sístole y diástole, de espiración y de inspiración que se realiza en nosotros sin que nos demos cuenta. La persona aprende, al ritmo de su respiración, a tratar de sentirse todo él como algo que está existiendo y que deja de existir, algo que está cambiando constantemente, hasta que se consigue experimentar en el cuerpo, en los estados internos y en la mente, esta fluctuación constante entre ser y no ser, existir y no existir.

En otras escuelas, por ejemplo, la de Sattipatana, se utiliza no sólo la toma de conciencia sobre la respiración, sino también sobre el andar, sobre el hablar, etc.; se trata de estar constantemente consciente de que es uno el que está moviéndose, hablando, y de permanecer en esta conciencia dentro de los procesos en que estén teniendo lugar. Estos ejercicios, seguidos de períodos de inmovilización total y de silencio, van descubriendo que esa entidad que normalmente uno toma por el YO, es el yo externo, superficial, y así se va desvaneciendo, dando lugar a una conciencia mucho más profunda, de dimensiones completamente nuevas.

Así, cuando en otras escuelas se estimula la meditación sobre la inconsistencia de todo cuanto existe, en el orden vegetal, mineral o psicológico, se intenta hacer tomar conciencia de que todo es un proceso constante de transformación, de creación y de destrucción, para llegar hacia esa experimentación directa de uno mismo.

Esta es la tónica general de Oriente. En el Zen ocurre lo mismo; no se habla de una realidad que se encuentra por encima de nosotros, sino que, de una forma continua, se considera la situación vivida por la

persona en el instante, y se la guía para que ahonde en esa noción de realidad aquí y ahora, impidiéndole que vaya por las nubes con conceptos metafísicos. Se le exige que esté viviendo su realidad hasta el fondo de sí mismo, de este sí mismo que está experimentando toda realidad.

Así, pues, este trabajo de búsqueda de la realidad vivida como sujeto es un camino típicamente de Oriente, aunque no sea desconocido en Occidente. Constituye uno de los enfoques del trabajo de realización: la realidad vivida a través de lo que llamo “yo”, de lo que considero como sujeto.

2º. La autorrealización, a través de lo Trascendente

Esa realidad puede intuirse también como algo trascendente. Es lo que llamamos Dios, Absoluto, Inteligencia Cósmica, Causa Suprema, etc.; de algún modo intuimos la realidad como si estuviera por encima de todo y, al mismo tiempo, envolviéndolo todo. No es algo que viva directamente en mí, sino encima de mí, encima de todo; por eso lo vivo como algo trascendente.

Este ir, este intentar abrirse a la Realidad, este procurar darle paso en nosotros para poder vivenciarla en nuestro interior, de un modo u otro, es el camino de la religión. La religión se dirige siempre a un dios, a un ser superior, trascendente, del cual yo dependo, del cual, de algún modo, yo soy efecto, creación, manifestación, pero con el cual yo trato de armonizarme, de abrirme, para que esa realidad me penetre, me llene, me funda en ella.

Este camino hacia lo trascendente de la religión puede tomar otras formas, que en cierta manera se consideran más elementales, inferiores, pero que no lo son necesariamente; tal es el camino hacia la verdad, hacia el conocimiento, tal como era vivido antiguamente, no como se vive en Occidente. El conocimiento, en Occidente, es un aspecto de nuestra personalidad totalmente independiente del resto. En cambio, aquí nos referimos al conocimiento que yo trato de conseguir con toda mi personalidad, con toda mi mente integrada en mi personalidad, y todo ella abierta a esa intuición de las verdades; de tal modo que, a través de las verdades, lleguemos a la Verdad, hasta el punto que cuando yo progreso en un conocimiento, en una mayor capacidad perceptiva de verdades, esas verdades sean transformantes, no de un sector de mi mente, sino de toda mi personalidad, porque toda ella está integrada en esa mente que se abre, que busca la noción última de Verdad. Entonces, esa noción última de Verdad es una verdad que transforma en una sola cosa todo cuanto es.

Existe, además, para llegar a la autorrealización, el camino artístico, estético: el vivir el arte como capacidad creadora de expresión de algo que existe en todas partes. Todo cuanto existe es expresión de esta belleza, de esta armonía. Este camino es real cuando no es un aspecto más de la persona, sino cuando la persona se centra totalmente en él, y es también camino trascendente. Vemos, por tanto, que lo trascendente posee varias facetas; todas ellas tienen en común el hecho de que uno se encamina hacia esa Realidad superior que lo incluye todo. La persona se abre y trata de dejar que esa Realidad se exprese, más y más, a través de lo personal.

3º. La autorrealización, a través del mundo exterior

Por último, existe un tercer enfoque que consiste en realizar la Realidad de uno mismo a través de lo que llamamos mundo exterior, real, concreto: estoy aquí, trato con personas, esto es una mesa, aquello es una montaña; etc. Lo real vivido a través del mundo que nos rodea. Así, pues, hay una noción de realidad en lo exterior, como la hay en lo interior y en lo superior.

Esta realidad que se intuye en lo exterior nos conduce a buscar la realidad en las personas, en la sociedad, en la naturaleza. Esta es la tónica occidental. El hombre de Occidente se ha preocupado toda la vida de conocer, entender y tratar de ayudar, concretamente, a las personas. De esta tendencia han nacido las ciencias sociológicas, políticas, económicas, por un lado, y las ciencias tecnológicas, por otro. Este es el camino seguido por Occidente, hasta ahora.

Referente a la Realidad veremos, si nos fijamos un poco, que, detrás de todas las formas, estamos viviendo una sola noción de realidad. El científico, así como nosotros mismos en nuestra actuación diaria, valoramos considerablemente el ser muy concretos, el andar con los pies bien firmes en el suelo, este es el sentido de realidad que se impone en nuestra vida diaria. Existe una noción de realidad en el mundo, pero también es cierto que hay una noción de realidad que vivo en mí de tal manera que, incluso cuando el mundo se borra, cuando me alejo o me abstraigo de él, sigo siendo sujeto real, y este sujeto es sumamente importante para mí, es lo más importante. Por lo tanto, existen una realidad que vivo en mí, a través de mí; otra realidad que vivo a través de lo exterior, y, finalmente, hay una Realidad que vivo, intuyo, como lo universal, lo absoluto, lo trascendente. Pero, si nos fijamos, veremos que, de hecho, se trata de una Realidad que vivimos en tres dimensiones distintas, en tres zonas diferentes.

Para mí, personalmente, la realización significa llegar a centrarse en la realidad. Y una realidad que excluyese alguna otra forma o enfoque de realidad no sería una auténtica y completa Realidad. Por tanto, el objetivo es llegar a centrarse en la realidad de mi YO, al mismo tiempo que conseguir abrirme y realizar la Realidad que intuyo como absoluto, como Dios, como la trascendencia, así como la realidad que llamo amigo, persona, sociedad, pájaro o montaña; es decir, el mundo exterior. Hemos de introducirnos en lo más hondo de esa realidad, hemos de poder vivir con toda la Realidad, la única Realidad. Hasta ahora hemos vivido sólo sectores de ella; del mismo modo, las tradiciones apuntan hacia una realidad particular, parcial. Mas cada vez se va imponiendo más en nosotros la absoluta necesidad de vivirlo todo. No podemos quedar satisfechos con vivir aquello que propugna la tradición oriental, esa contemplación interna del propio yo, dejando que el mundo exterior desaparezca. Esto no puede satisfacer nuestra conciencia de realidad y de responsabilidad de lo exterior. Por lo tanto, el camino de Oriente sólo es un paso hacia la solución. Pero tampoco podemos actuar como suele hacerse en Occidente, creyendo que, a través de la ciencia, la tecnología, la acción social, la política o la economía, vamos a conseguir una realidad plena, pues hay en nosotros una exigencia de algo profundo, de algo íntimo, de algo trascendente que nunca podrá ser satisfecho solamente a través de un trabajo de acción exterior, por muy amplio y generoso que éste sea.

Aunque yo viva algunas de las dimensiones de la realidad, hasta que no me abra a la noción de la realidad en sí, de la realidad como absoluto, de la realidad en el sentido total, esférico, no tendré una satisfacción plena, no viviré mi plenitud y sus exigencias en todos los sentidos.

Ahora bien; dentro de esta triple forma de realidad creo personalmente que el paso más importante que hay que dar, en orden al trabajo de realización, el punto de partida, ha de ser la labor que se encamine a la toma de conciencia de la realidad en nosotros, porque nosotros somos los protagonistas de toda nuestra vida. Nosotros vivimos nuestra dimensión de interioridad, pero somos también nosotros quienes hemos de vivir el mundo del exterior y el mundo de arriba. Nosotros somos el común denominador de todas las facetas de nuestra experiencia. Por lo tanto, considero que es fundamental que primero tratemos de descubrir, de vivir, de vivenciar de un modo experimental, qué es lo que realmente YO soy; que desarrolle, que actualice esas potencialidades que hay en mí, porque en el momento que haga esto no solamente habré trabajado en esta línea fundamental, sino que además podré seguir trabajando en los otros enfoques, puesto que estaré más preparado para vivir al mismo tiempo una acción eficaz hacia el

exterior y mi apertura hacia lo superior. En cambio, si pretendo ir hacia el exterior sin haber centralizado mi conciencia, quedaré absorbido, deshecho, diluido en ese trabajo. Y, si pretendo caminar hacia arriba sin primero ser YO del todo, cuanto más me eleve, más me alejaré del exterior. Sólo el trabajo no se diluirá cuando se consiga vivir centrado más en la propia realidad, porque este YO es el mismo que se dirigirá hacia arriba o hacia fuera. Únicamente trabajando desde el centro se puede avanzar simultáneamente en varias direcciones.

Por eso, en este trabajo de realización integral que estamos presentando considero que hemos de empezar –salvo que exista una vocación muy particular en algunas personas– trabajando, en primero lugar, para, a través de nosotros como sujetos, lograr la mayor realización posible de dicha realidad; después vendrá la opción de dar una preferencia hacia lo exterior o hacia lo superior, y esto sí que dependerá ya de gustos personales, o de circunstancias que obliguen más a un aspecto que a otro. Pero insisto en que, desde mi punto de vista y hablando en general, conviene realizarse en primer lugar como sujeto; luego, abrirse a lo superior, a lo trascendente, para vincularse con lo que es la fuente universal, y, finalmente, expresar esta unión o realización vertical en lo horizontal, en la apertura, en la entrega al mundo. Este es el camino que seguimos en la exposición de nuestro trabajo. Hemos hablado y estamos hablando, en este volumen, de la autorrealización a través del YO. En los volúmenes siguientes hablaremos de la autorrealización a través de lo trascendente y del mundo exterior. Como hemos dicho, existen tres posibles enfoques o vías de realización, tres aspectos que hemos de realizar.

VI. LOS TRES NIVELES BÁSICOS

Hasta ahora hemos hablado de enfoques: hacia adentro, hacia fuera o hacia arriba, abriendo así el abanico de nuestra conciencia de Realidad. En cualquiera de los enfoques existen tres factores que hemos de tratar para que la realización sea integral. Son: en primer lugar el factor energía, en segundo lugar el factor mente y en tercer lugar el factor afecto o sentimiento. Porque la realidad tiene en sí, desde nuestro punto de vista, por lo menos estos tres atributos esenciales, y, por lo tanto, yo he de poder descubrirlos primeramente en mí: energía, conocimiento, amor. Luego he de descubrirlos en Dios, de manera que yo vincule mi energía con la energía superior, mi afectividad con la afectividad superior, mi inteligencia con la inteligencia superior. También, al abrirme al exterior, al descubrir el interior de los demás, he de aprender a hacerlo mediante una vinculación de mi energía con la energía del exterior, de mi inteligencia con la inteligencia del exterior, de mi amor con el amor del exterior. Sólo entonces nuestra realización tendrá una perspectiva integral.

Esto, como ya se ve, es un panorama muy amplio, muy rico, muy complejo. Pero ya sabemos que tampoco hemos de pretender llegar de inmediato a alcanzar más allá de lo que nuestra demanda interior nos está presentando y, en este sentido, sabemos que todo podemos realizarlo. Todo lo que hemos explicado y seguiremos explicando se observará que encaja perfectamente dentro del esquema que yo desde aquí exhorto a meditar, a tratar de ver claro, porque ello aclarará todas las posibilidades de trabajo interior y el sentido de unos determinados modos de acción y de experiencia. Es un esquema simple, pero en el cual todo ocupa su lugar.

PRIMERA PARTE: LA REALIZACIÓN DEL YO CENTRAL

CAPÍTULO PRIMERO: EL YO COMO CENTRO

I. HAY EN MÍ UN CENTRO

Comenzaremos por enfocar el tema de la autorrealización a través de la toma de conciencia del YO.

Hay en nosotros un centro idéntico a sí mismo, inmóvil, permanente, del cual surge todo cuanto yo llego a ser en mi vida, todo cuanto soy, todo cuanto puedo llegar a ser, de donde surge toda inspiración y toda intuición de lo que yo creo que se puede llegar a ser. Todo surge de este centro interior. Del exterior me vienen los materiales; del interior surge la fuerza, la inteligencia, la felicidad. Es esto fundamental para todo aquel que intuye que, si realmente existe este centro del cual surge todo cuando pueda yo llegar a vivir, esto ya está de algún modo en mí y puedo llegar a vivirlo directamente. Todo lo que ahora estoy esperando de las situaciones, de las circunstancias, de las personas, carece de fundamento. Todo lo que puede llegarme sólo me podrá actualizar lo que yo ya soy, lo que ya está en mí. No tengo necesidad de depender de nada ni de nadie, para vivir lo que soy. Nuestro patrimonio natural, nuestro derecho de nacimiento, nuestra obligación como seres conscientes si buscamos algo, consiste en buscarlo donde está y no donde no está. Por lo tanto, el hacer este trabajo no es un aspecto más de las múltiples actividades de nuestra vida, sino que de él depende una nueva y revolucionaria forma de enfocar la propia vida.

Hay que ver claro, en primer lugar, que este YO es la fuente de donde surge todo cuanto en mí se materializa. Todo cuando soy puede verse, o bien como energía biológica, moral, afectiva, intelectual, del tipo que sea, o como conciencia subjetiva de bienestar, de amor, de felicidad; o como conciencia inteligente, conocimiento, sabiduría, intuiciones, verdades. Todo ello depende de un principio central de donde surge todo lo que es esencia. Sin embargo, del exterior procede la forma, lo que nos proporciona los elementos para la actualización y materialización concreta de esta energía, de esta inteligencia, de esta felicidad.

Todos podríamos vivir en un estado de plenitud total, cumpliendo todas las exigencias de la vida cotidiana, si, al mismo tiempo, permaneciéramos en este centro donde el YO es. ¿Qué dificultades hay? ¿Qué obstáculos existen para llegar a esta realización de la que venimos hablando?

Obstáculos

1. La identificación. El primer obstáculo radica en la no visión, el no conocimiento de este problema. Toda la vida estamos girando, buscando cosas que sólo están en nuestro interior, creyendo que los objetos, el dinero, el prestigio, las personas, o cualquier cosa o circunstancia externa nos han de dar algo de lo que deseamos. Nada nos puede dar nada. El crecimiento se produce siempre desde dentro. Cuando nosotros podamos centrarnos y apoyarnos en este foco, no dependeremos entonces de nada ni de nadie. Exteriormente dependeremos de todo, porque la vida, en su faceta exterior, en el aspecto manifestado, es un tejido constante de interacción. Mi cuerpo depende de todos los cuerpos, mi afectividad de todas las afectividades, mi mente concreta depende de todas las mentes concretas. La vida humana es una red en la cual, precisamente, es muy difícil, por no decir imposible, distinguir dónde empiezo YO y dónde acaba lo otro.

La primera dificultad, pues, consiste en no darse cuenta que todo viene de dentro, que todo lo que estamos buscando se encuentra en nuestro interior. Porque si yo no estoy convencido de esto, seguiré buscándolo fuera, y esta falsa perspectiva será la causa de una serie de dificultades.

2. Las estructuras mentales. De estas estructuras mentales, la estructura madre es la yo-idea, de la que hablaremos más adelante.

3. Los hábitos. Los hábitos tienen la propiedad de hacernos actuar de una forma mecánica, y allí donde hay mecanismos, no hay conciencia lúcida, y si no hay conciencia lúcida, no hay realización del YO.

4. Los contenidos dinámicos de nuestro inconsciente. Son nuestros Vasanas y Samskaras. Así son conocidos en la India. Hacen referencia a los deseos, temores, ilusiones, frustraciones, ambiciones, orgullo, miedo, etc. Todo esto se encuentra dentro de nosotros y está actuando constantemente en nuestra vida diaria a través de nuestra mente. Interfieren y dificultan a la mente para que pueda tomar conciencia inmediata y clara de las cosas.

El trabajo de realización del YO exige que cada uno remonte esta corriente que nos empuja normalmente hacia lo cómodo, superficial, automático, inconsciente. Nuestra conciencia es el campo donde se reúne, por un lado, una demanda interior de plenitud, de realidad, de claridad, de felicidad, y, por otro lado, donde se recibe esa tendencia hacia lo más fácil, cómodo y sencillo, hacia lo que requiere menos energía, menos esfuerzo.

Lo curioso es que nosotros tengamos que plantearnos la realización de nuestro YO como un problema, como un trabajo, y es curioso porque si yo soy YO, ¿qué más necesito para SER? En Oriente se nos dice que nosotros no tenemos que llegar a ninguna realización, que nosotros estamos ya realizados. Yo ya soy esa realidad espléndida a la que aspiro, lo soy desde siempre, no puedo “alquilarla”. O se ES, o no se ha sido nunca. Nos dicen, asimismo, que nuestro único problema es que creemos que somos de una forma determinada: yo creo que soy fulano de tal, que soy padre de familia, que soy empleado de tal empresa; que soy más que éste y menos que aquel otro, o tanto como el de más allá. Nuestra mente se ha ido creando unas categorías mentales con las que se identifica. Oriente nos dice: dejad de creer que sois tal cosa, dejad esa idea de que no tenéis la plenitud. La plenitud, la felicidad, es nuestra naturaleza, aquí y ahora, siempre. Dejemos simplemente de estar hipnotizados, despertemos a nuestra verdadera naturaleza; dejemos de opinar, de estar pendientes de nuestras ideas. Aprendamos a abrir los ojos de la conciencia para sentirnos como Ser aparte y más allá de toda diferenciación, aparte de toda categoría mental, de toda comparación.

II. ¿QUÉ SOY YO?

Cuando yo dejo de pensar que soy esto o lo otro, cuando dejo de calificarme, cuando prescindo de todos los atributos, ¿qué queda? Al principio me parece que no queda nada, pero realmente queda lo que Es. Lo que es primordialmente, lo que es más allá de toda apariencia, de toda manifestación temporal, de todo nombre y de toda forma. Esta es la técnica magistral. Si alguien es capaz de intuir esto y de poderlo realizar, no necesita nada más. Pero el hecho de que muchas personas no se hayan centrado en hacerlo nos da nuestra del grado de hipnosis, de identificación en que vivimos. Estamos acostumbrados a creer que somos sólo lo que creemos que somos.

Si se toman este trabajo en serio, desde ahora, en él sólo hay una consigna que vale la pena ser vivida, pues, gracias a ella, la vida recupera su sentido. Es, por tanto, la base de todo lo que tiene valor e importancia: llegar a descubrir la verdad de uno mismo. Qué soy YO; no por teorías, filosofías, opiniones ajenas, sino por evidencia directa, inmediata. Que yo llegue a descubrir, a realizar por mí mismo, en mí mismo lo que Soy. Yo soy el sujeto, el actor, el pensador, el protagonista de toda mi existencia. Por lo tanto, si lo que busco es realizar este YO, este sujeto, este protagonista, ésta ha de ser mi pregunta, mi consigna en todo momento: ¿Quién soy YO?, ¿qué quiere decir YO? Esta pregunta ha de estar vigente en cada instante. Así como estamos normalmente pendientes del objeto, el objeto que pienso, el objeto por el que trabajo, el sitio donde voy, la persona con quien estoy..., aprendamos a estar pendientes del sujeto. ¿Quién es el que está hablando?, ¿qué quiere decir “yo estoy hablando”? Esta debe ser la consigna fundamental en todo cuanto hagamos en la vida normal. El ejercitamiento especial en el que vamos a trabajar aquí ha de servir de medio para descubrir esa identidad que uno Es.

La ventaja de este trabajo sobre el YO está en que cuanto más descubra mi identidad, cuanto más me aproxime a mi verdadera naturaleza, mejor me podré desenvolver en mi vida cotidiana. Es un trabajo que no me aleja de mi vida diaria, no me aísla de los demás, ni tampoco mis facultades, sino que me sitúa más y más en el centro de todas ellas. Me capacita para hablar, actuar y pensar mejor, para hacerlo todo mejor. Cuanto más YO sea en lo que estoy haciendo, mejor lo haré. Esta es la gran ventaja del enfoque inicial que tomamos. Partir de nuestra realidad presente, ahondar en ella mientras seguimos nuestra vida diaria, aprovecharla para sentirnos más vivos, para descubrirnos sobre la marcha.

Yo no soy nada de lo que estoy haciendo, porque soy YO quien lo hago; soy YO quien está detrás de la acción, no soy la acción, la acción sale de mí. YO soy el actor, no la acción; la acción es una expresión de mi YO, YO me mantengo idéntico detrás de todo, soy el centro del cual surge todo, mi vida, toda mi existencia; es un caudal que va tomando formas diversas, pero que no es nada más que la expresión de una fuente inagotable. Yo he de tratar de descubrir qué es esa fuente; no me he de dejar llevar sólo por ella, siguiendo la corriente por pura inercia. He de tener la fuerza de remontar hasta su origen, buscando la fuente en mí.

Yo no soy nada de lo que pueda pensar, porque todo pensamiento es un producto de mi YO, es una expresión de él. YO soy el pensador, el que se mantiene idéntico a sí mismo cuando piensa y cuando no piensa, cuando piensa “blanco” y cuando piensa “negro”. El que piensa no se altera, no cambia. Por lo tanto, yo no podré encontrarme a mí mismo pensando, porque pensando sólo estaré girando alrededor del YO.

YO no soy ningún sentimiento. Los sentimientos, incluso los más profundos, los más sinceros, los más auténticos, los más íntimos, surgen del YO, son expresión, más o menos valiosa, del YO. El YO es el que siente, no es lo sentido. Así vemos cómo este YO está más allá de todo nuestro campo de experiencia normal; esto quiere decir, que todo lo que experimento de algún modo está en el YO, puesto que surge de él; significa que toda mi capacidad de conocer, mi inteligencia aplicada, mi capacidad de amar, de gozar, de disfrutar, que yo he sentido en cualquier momento, está y surge del YO. NO hemos de confundir nunca el Yo con sus efectos. Esta es, precisamente, una de las características de la realización del YO: que cuando se realiza, no hace referencia a nada más, tiene un carácter irreductible, definitivo, único. Una fuerza es real cuando es idéntica a sí misma, cuando no depende de otra y cuando lo que no es real tiene su fuente en ella; cuando contiene en sí mismo, por lo menos todo lo que vemos en las apariencias.

Por hehecho de que yo en i vida he sentido unas experiencias determinadas de alegría, de bienestar de felicidad, de inteligencia, de energía, pienso que el YO, por lo menos, tiene esto, está constituido por esto, aunque probablemente tenga mucho más por seguir siendo fuente.

III. CAMINOS HACIA EL YO

¿Cómo podemos acercarnos a este YO? En principio no es difícil, porque el YO es el centro de todo cuanto vivimos, la fuente de donde surge todo lo que vivimos. Ello quiere decir, pues, que todo lo que estamos viviendo nos conduce a la fuente: si estoy hablando o escribiendo, ese hablar o escribir surge del YO. Si estoy percibiendo que me encuentro con unas personas en una conversación, esta percepción surge del YO y, a través de ella, puedo remontarme a la fuente, al YO.

De hecho tenemos tres modos principales para llegar a realizar esto que ya somos:

1º. Exteriorización activa

El primer modo es aprovechar todo lo que sale del YO, lo que nosotros decimos que sale del YO, o sea, todo lo que es elemento activo. Cuando yo me muevo o hago un esfuerzo físico, este esfuerzo, esta energía surge del YO. Cuando expreso un sentimiento, esta expresión surge del YO. Cuando pienso, este pensamiento surge del YO. Cuando me dedico a una labor, a un trabajo profesión, social, del tipo que sea, surge también del YO.

Por lo tanto, el primer tipo de trabajo que hemos de utilizar es el que ya estoy realizando, sea en el plano físico, afectivo o mental. Convertir la expresión en un medio para buscar el sujeto de la expresión.

Así, por ejemplo, la finalidad del Hatha–Yoga no consiste sólo en sentir el cuerpo, el brazo, el vientre, que se van moviendo, sin en sentirlos dándome cuenta de que soy YO quien los está sintiendo y que soy YO quien los está moviendo. Tener esa conciencia clara de sujeto presente que está actuando y entonces ver al mismo tiempo con claridad lo que estoy sintiendo y el YO de donde está surgiendo eso. Ello nos conducirá a una especie de experiencia más honda, profunda. Me sentiré YO, aparte de la sensación que tengo al mover o al respirar, aparte del hecho de hacer. YO como protagonista.

Así, pues, todos los ejercicios de Yoga se amplían en su trabajo interior, incluyendo, fundamentalmente, esa atención a la noción clara de sujeto que actúa, que experimenta. Por tanto, hemos de aprovechar nuestra vida diaria, sobre todo esos momento que podríamos llamar espontáneos, en los que nos surge algo de dentro que nos pone en alerta, para tomar una clara conciencia de sí mismo. Cuando yo digo YO, ¿qué quiero decir? Hay que sentirse mentalmente, pero hemos de tener en cuenta que no se trata de buscar un YO mentalmente, sino que se trata de sentirse a sí mismo, y ahondar en este sentimiento, procurando tener siempre una clara conciencia de realidad. Este YO no es una idea, ni un ideal. Es el alma misma de nuestra experiencia cotidiana. Por lo tanto, sólo ahondando en nuestra experiencia cotidiana, caminaremos hacia nuestro centro. He de sentir mi cuerpo. Cuanto más yo sienta mi cuerpo, más próximo estaré del sujeto que siente ese cuerpo; en cambio, si mi conciencia del cuerpo es superficial es periférica, entonces esta superficialidad de conciencia impedirá que yo tenga una conciencia más honda de mi YO. Al expresar sentimientos, procurar que todo YO esté allí, que toda mi alma esté viviendo esa expresión. Cuanto más ponga toda mi alma, cuanto más viva la situación como total, más próximo estaré de la conciencia inmediata del YO.

Todo lo que es, pues, movimiento, expresión, todo lo que es hacia fuera, se convierte en medio de trabajo interior, a condición de que no nos quedemos atados al objeto, aunque no hemos de desatenderlo. Hemos de encontrarnos cada vez más y más centrados en tratar de ver claro quién es el que está actuando, qué es lo que queremos expresar cuando decimos YO.

2º. Interiorización activa

Aparte de la expresión, otra forma de trabajo es el otro movimiento complementario, alternante con la expresión, que es la impresión. Expresión: movimiento hacia fuera; impresión: movimiento hacia adentro. La impresión incluye todo lo que capto, lo que percibo, todo lo que es centrípeto, todo lo que, desde lo que yo llamo “fuera”, me viene hacia adentro. Todo lo que percibimos va directamente al YO. Si siguiéramos la trayectoria de todo lo que percibimos, realizaríamos automáticamente el YO. Nuestro problema consiste en que nos cerramos a la percepción, incluso a la percepción que nos agrada. Nos cerramos porque nos hemos habituado a estar cerrados para protegernos de heridas, lesiones, contrariedades con respecto a las ideas que tengo de mí, no estando nunca abierto para recibir al otro y a lo otro. Nunca estoy abierto para recibir nada de nadie. Todo lo recibo desde lo más superficial de mí, desde la barrera, desde mi muro defensivo.

Así cuando quiero escuchar música, no sé admitir la música; y, al querer escuchar el rumor del bosque, no me acabo de abrir a este rumor para dejar que penetre dentro; al contemplar una obra de arte, impido que la obra penetre hasta mi fondo, deteniéndome en unas consideraciones intelectuales, críticas, de valoración estética; si alguien me expresa su amor, aun deseándolo, no sé abrirme del todo, y, de este modo, no dejo que ese amor entre hasta el fondo de mí mismo, allí donde se encuentra la demanda de amor.

Hemos de aprender a abrirnos. Al principio nos cerramos por temor, y permanecemos así por hábito. Es por esto por lo que ahora, cuando nos encontramos en situaciones en las que deseamos ahondar, a las que queremos abrirnos, nos encontramos con que no podemos, que no sabemos cómo hacerlo. Al estar inmersos en una conciencia medio dormida, poco lúcida, no nos damos cuenta de cómo funcionan estos hábitos y, por lo tanto, no sabemos cómo contrarrestarlos.

Un camino directo para aprender a abrirnos es el expresarnos conscientemente. Cuanto más capaz sea de vivir conscientemente lo que siento al expresarme, más me estoy preparando para percibir, recibir y aceptar en mí lo más hondo de los demás. Por tanto, la ejercitación activa de la autoexpresión, hecha de esta manera consciente, es un medio de trabajo extraordinario, no sólo porque me sensibiliza, sino también porque me da fuerzas, neutralizando así los temores que, en su origen, causaron mi actitud defensiva de cierre.

Cuanto más capaz sea de expresar energía, amor, sentimiento, comprensión, inteligencia de un modo profundo y autoconsciente, más fuerte seré; fuerte no ya en el sentido del YO, que no necesita de fuerza, sino en el sentido de mi personalidad profunda. La personalidad profunda se fortalece mediante la ejercitación de la fuerza. Esto es lo único que fortalece. Por esto, cuanto más aprendo a expresar mi sentimiento, mi energía, mi inteligencia, mi amor, mi felicidad –la sienta o no la sienta, esté justificado o no–, cuanto más me obligue a movilizarlos, más se refuerzan, se fortalecen, crecen. Y cuanto más me siento en mi interior profundo como energía dinámica, como potencia, como comprensión, más tranquilo estoy, más invulnerable soy y más puedo abrirme sin problemas.

31. Vivencia del silencio

El tercer camino es el del Kumbhak, el camino del instante, en que no hay movimiento, ni hacia adentro ni hacia fuera. Todo cuanto existe en la manifestación es movimiento, pero, al mismo tiempo, junto con el movimiento, hay unos instantes renovados constantemente de no movimiento, de quietud, de silencio, de vacío. Todo cuanto existe es vibración y la vibración es por definición un movimiento intermitente. Existen, por tanto, unos momentos de vacío entre movimiento y movimiento. De igual forma funciona nuestra conciencia. Nosotros estamos siempre pensando o haciendo cosas, hacia adentro o hacia fuera, pero hay un momento que no estamos ni dentro, ni fuera, ni en medio; un momento en que he dejado de mirar hacia adentro, pero todavía no he mirado hacia fuera. Así ocurre en la respiración, en la que existen unos puntos muertos en que he dejado de inspirar, pero todavía no estoy espirando. Esos instantes, esos kumbhak, esas paradas, silencios, vacíos, son caminos directos, un atajo para ir al YO. Porque en estos instantes no hay no–yo; lo único que hay es YO.

Curiosamente, no percibimos esos instantes, o, si se nos presentan delante de nosotros, los recubrimos con la idea de que eso “no es nada”. Esa idea nos impide percibir esa nada de un modo positivo, nos hace huir de esos instantes de silencio y nos vuelve insensible, ciegos a ellos. Así volvemos a buscar el movimiento, la apariencia, el nombre y la forma.

Cuando no hago nada, cuando no hay movimiento, acción, cuando no hay fenómeno, ¿qué soy YO?, ¿qué es lo que queda? Cuando no hay ninguna cosa, ninguna apariencia, ningún fenómeno, ninguna experiencia de ninguna clase, simplemente Soy. Esto, que desde un punto de vista intuitivo resulta claro, no tiene significación en la práctica, porque no hemos ahondado en esa vivencia del YO soy. Para ahondar, hemos de mirar la experiencia, hemos de poder vivir esos instantes de silencio con todo el alma, como vivimos los momentos de máxima plenitud con toda nuestra intensidad, con toda nuestra atención, con todas nuestras ganas, nuestra ansia, nuestra energía interior. Vivir el silencio, vivir la nada con esa intensidad.

En resumen, vemos, así, el triple enfoque de lo que ha de ser el trabajo interior:

- Aprovechar lo que es movimiento natural hacia fuera, para buscar el sujeto que está detrás.
- Aprovechar lo que es movimiento centrípeto, de recepción, para buscar el sujeto receptor.
- Y aprovechar los momentos en que no hay movimiento –ni hacia fuera, ni hacia dentro– para captar simplemente quién soy; para sentirme.

CAPÍTULO SEGUNDO: LA AUTOEXPRESIÓN

I. LA AUTOEXPRESIÓN COMO TÉCNICA LIBERADORA Y REALIZADORA

Ya hemos dicho que uno de los medios para llegar a esta autorrealización consiste en utilizar el movimiento natural de salir fuera, la tendencia a la expresión. Por ello vamos a pasar en este capítulo a desarrollar un poco el tema de la autoexpresión como técnica liberadora y realizadora.

El hombre como sistema de energías

Todo en nosotros está hecho de energía, energía que está en constante proceso de consumo y de reestructuración y, por tanto, sujeta a un proceso de gasto y de salida, de consumo, con el correspondiente proceso de alimentación. De hecho una estructura o un sistema funcional es más potente cuanto más energía circula a través del circuito. Es una ley fundamental de crecimiento dentro de lo que es dinámico, que éste se produzca principalmente a través del consumo. Cuanto más energía consumimos, más naturalmente se repone, y, esta reposición no sólo busca equilibrar la que se ha consumido, sino que tiende siempre a reponer un poco más de la que se ha consumido, lo cual produce un crecimiento, un desarrollo.

Si lo miramos desde un punto de vista estático, adoptamos solamente un criterio conservador: yo soy fuerte en la medida en que “entro”, “acumulo” y no gasto. Es el criterio que se utilizaba hace algún tiempo y todavía es mantenido por algunas personas en política económica: acumular, pero no gastar. El resultado de ello tenía que ser riqueza, capital. A través del tiempo y de la experiencia se ha visto que esto no es así, ya que la economía, que es un reflejo de la dinámica del ser viviente, es algo también viviente, dinámico y por lo tanto no responde a esos esquemas simplistas. Se ha visto que es necesario una política de inversión, de circulación para que se produzca un crecimiento.

Pues bien; esto que se ha descubierto y comprobado en lo económico, muchas personas todavía no lo ven en el aspecto humano. En el aspecto humano ocurre igual, cuanto más nos obligamos a consumir, más nos estimulamos a desarrollar, ya que el proceso de reposición es automático; esto desde luego tiene sus límites, límites de resistencia física en cuanto al consumo y límites en cuanto a la edad en que la reposición

de energía que se produce es inferior a la que se ha consumido. En estos casos ya no hay incremento, pero en líneas generales este proceso es exacto y siempre vigente en el campo psicológico.

II. DIVERSOS SISTEMAS DE CIRCUITOS

Podemos ver que estos circuitos de energía funcionan a varios niveles.

Circuito vital

La energía puramente vital se compone, por un lado, de lo que constituye nuestro instinto, nuestra necesidad de conservación biológica, la necesidad de comer, de respirar, de descansar, de hacer ejercicio, además de la necesidad de tipo sexual y el impulso de combatividad que hay en todos nosotros. Todo esto forma un gran conjunto que denominamos circuito vital y que es de suma importancia, ya que cuanto más cómoda y confortable ha sido nuestra vida y cuando más sofisticada por una educación y unas convenciones sociales, menos se ha ido desarrollando esta capacidad combativa, estas fuerzas existentes en nuestro interior. El resultado es que estas energías, a pesar de estar dentro, no se han podido exteriorizar de un modo consciente, aceptable. Rara es la persona que no posee gran cantidad de este tipo de energía acumuladas, que, como veremos más adelante, están obstruyendo el funcionamiento en el aspecto físico, en el aspecto afectivo y en el aspecto mental.

Cuanto más funciona en nosotros el circuito vital, mayor capacidad tenemos de acción física, de lucha, mayor euforia; tenemos psicológicamente un mayor sentido de realidad. Esta energía vital sirve, cuando funciona de un modo pleno, de base para todo lo que es nuestra expresión en el mundo físico, bien sea expresión afectiva o expresión intelectual. Lo vital es un soporte y un instrumento de expresión en el mundo material. Cuando lo vital está funcionando de un modo deficiente, hay también deficiencia en la expresión de todo lo demás.

Muchas personas consideran que el circuito vital no es importante, porque están viviendo en un mundo más ideal, de cualidades superiores; pero, mientras nosotros estemos encarnados en el cuerpo físico, mientras necesitemos funcionar a través de una biología, esta biología será una base necesaria y una ayuda indispensable para que lo que llamamos valores superiores puedan encarnarse y expresarse en el mundo de lo concreto.

Circuito efectivo

Aquí se vuelve a repetir el mismo problema que exponíamos referente al circuito vital. Nosotros necesitamos recibir afecto y expresar afecto, y sólo mediante esta expresión aseguramos la recepción; sólo a través de este circuito de expresar y de recibir crece en nosotros la energía afectiva, la fuerza con la que vivimos lo afectivo, la potencia, la estabilidad, la solidez y la profundidad de nuestra dinámica afectiva. Lo afectivo no es solamente aquello que nos sirve para tratar, para relacionarnos con la gente; lo afectivo es lo que nos hace gustar la vida. La persona que tiene bloqueado, reprimido, el circuito afectivo es aquella persona que, aunque funcione mucho en otros niveles, se encuentra siempre aislada, sola, va sintiendo que su propia existencia no tiene sentido, que se va sintiendo, en fin, cada vez más negativa, porque lo negativo es precisamente la no expresión de lo positivo –que está ahí, pero reprimido.

Circuito mental

Este circuito requiere que yo haga funcionar mi mente a través de su proceso natural de comprender, de relacionarse con las cosas, de elaborar respuestas, de hacer abstracciones, etc. También este circuito se refuerza mediante el ejercitamiento. Ejercitamiento y descanso es la ley básica de todo crecimiento dinámico; cuanto más ejercicio y, paralelamente, cuanto más descanso se haga, mayor intensidad energética existirá. La expresión sirve para gastar, el descanso para reponer, para realimentar, para reforzar. Por lo tanto, estos dos tiempos son absolutamente esenciales, y cuando nosotros no funcionamos adecuadamente, cuando no nos sentimos bien en el aspecto que sea, es porque hay algo de nuestra función de expresión o de reposición, sea en el nivel físico, en el mental o en el afectivo, que no funciona debidamente.

Circuito espiritual

Es un circuito compuesto que consta de un aspecto de energía, un aspecto de mente superior intuitiva y otro de afectividad superior. Sigue aquí rigiendo el mismo criterio: solamente el ejercicio produce la actualización de las capacidades y el crecimiento y fortalecimiento de estas facultades.

Eso conviene verlo claro, ya que existen muchas personas que pretenden crecer mediante el no gasto. Por ejemplo, muchas personas intentan ser más espirituales leyendo libros o escuchando conferencias, y haciendo esto solamente se crece en el sentido receptivo de la inteligencia; nunca el escuchar o el leer, ni siquiera el entender, incrementará en nadie la seguridad o la alegría; la decisión o la inteligencia creadora no desarrollará el crecimiento de nada, ya que solamente se puede crecer mediante la ejercitación activa. Nosotros nos desarrollamos justa y exactamente en la medida en que hemos expresado activamente lo de aquel nivel; no hay otro camino. Por eso es necesario ver claro este proceso dinámico de nuestra personalidad

III. FUNCIONES DE LA EXPRESIÓN

La expresión se convierte, así, en una ciencia, una técnica, mediante la cual nosotros podemos, por un lado, ponernos al día, recuperar, normalizar lo que no funciona bien hasta ahora y, por otro lado, hacer crecer aquello que puede y debe crecer; por último, gracias a estas dos funciones, mediante la expresión conseguimos llegar a lo que es el centro de nosotros mismos.

Como vemos, la expresión puede realizar tres tipos de funciones:

1) Como medio de normalización plena de todos los circuitos: vital, afectivo y mental o espiritual.

2) Como medio de desarrollo positivo, a través también de estos tres niveles.

3) Finalmente, como medio de encontrar el YO, el centro, la fuente de donde surge todo lo que se está expresando. De aquí la importancia y seriedad que requiere la técnica de la expresión. Importancia que es resaltada por aquellas personas que miran y valoran el aspecto puramente centrípeto en el enfoque de Oriente, particularmente de los YOGAS como técnicas de interiorización.

La expresión como técnica de normalización y limpieza

Las técnicas de interiorización son absolutamente necesarias, pero muchas veces no podemos llegar precisamente a una interiorización porque hay en nosotros unas energías que deben ser exteriorizadas pero que al quedar estancadas a mitad de camino nos impiden llegar a este centro: es lo que en Oriente se

expresa con los nombres de Vasanas y Samskaras; son las latencias que quedan dentro y que tienen un dinamismo propio, impidiendo que yo pueda conectar con lo que es realmente mi fuente, que pueda utilizar mi mente, que pueda ver con claridad, o sentir de un modo profundo. Por lo que es necesario llevar primero a cabo una limpieza, y para ello no hay nada más directo que la expresión.

La limpieza no se puede hacer ni pensando, ni mirando, ni soñando, sino solamente actuando. Todo lo que tengo para vivir he de vivirlo, todo lo que está en mí de dinámico ha de ser expresado dinámicamente y no puede ser sustituido por ningún otro proceso, y menos por la representación mental. Por eso, las personas que tienen problemas de angustia, de inseguridad, y se protegen a través de consejos y de la lectura de tantos libros, creen haber resuelto sus problemas, al conectar su mente por unos momentos con esas ideas más positivas, más agradables, pero luego a la hora de vivir se encuentran con que no ha habido variación, ya que allí no ha existido transformación interior.

Cuando nosotros utilizamos la autoexpresión para esta función primordial, básica, de limpieza, de sacar de dentro todo lo que está atascado, todo lo que está retenido, no sólo limpiamos el interior, sino que con ello eliminamos todo lo que es origen de estados negativos que la persona vive. El problema de los miedos, de las angustias, de las inseguridades, de la susceptibilidad tiene su origen en no vivir plenamente lo que uno es.

Cuando uno convierte en expresión directa, activa, consciente, viva, las energías que estaban dentro, eso se transforma en una nueva fuerza, en una real consistencia de sí mismo y desaparece como por encanto todo lo que eran temores o miedos de cualquier clase. La persona que puede vivir todo su caudal, todo su capital energético de un modo consciente e integrado, es totalmente fuerte, totalmente positiva. Lo negativo en nosotros siempre es la negación de lo positivo. Cuando yo no he vivido mi capacidad de conocer, de amar, de actuar, esta falta de vivir tales capacidades se transforma en lo que llamamos defectos o aspectos negativos de la persona.

Poder eliminar realmente los temores, las angustias, los deseos, quiere decir eliminar de nuestro interior una cantidad de problemas, de conflictos tremendos, empezando por los problemas orgánicos, o funcionales, cuya raíz psicológica va descubriendo cada vez más la medicina moderna; se elimina los problemas creados por las tensiones interiores; las disfunciones de tipo digestivo, de tipo neurológico, de tipo circulatorio, etc., desaparecen por completo. La persona es capaz de vivir una vida afectiva directa, espontánea y positiva; mentalmente la persona aumenta su lucidez, su capacidad de comprender las cosas, su claridad de visión. Empieza a ser ella, aunque sea en esa dimensión puramente psicológica, sin hablar ahora de honduras, de profundidades; simplemente en la dimensión de la vida cotidiana, la persona empieza a ser algo totalmente positivo.

La expresión como medio de incremento de las energías internas

La misma expresión se convierte, además de en un medio de normalización, como apuntábamos más arriba, en un medio de desarrollo positivo, en virtud de este principio: cuanto más ejercito una capacidad, más estoy desarrollándola. Si yo, dado que intuyo que mi YO es la fuente de toda la energía que pueda llevar a vivir, desde la energía del plano más elemental hasta la más superior, e intuyo que este YO es la fuente de todos los estados afectivos positivos, desde los más superficiales, como una amistad ocasional, hasta la profunda alegría, la profunda felicidad, el profundo gozo inherente a un mismo que no depende de nada del exterior, cuando esto se intuye, se comprende también que mediante la ejercitación activa de

todo ello, mediante la expresión, se desarrolla; porque está ahí. Así como, mediante la ejercitación a nivel mental, yo desarrollo lo que es mi inteligencia activa creadora.

IV. LA EXPRESIÓN COMO MEDIO DE ACERCAMIENTO AL YO

La tercera función de la expresión es el acercamiento al YO. Es el objetivo principal de la expresión; por ello queremos resaltar y hacer hincapié en este punto. Mediante la expresión nos acercamos más y más a la realización central, porque cuando yo voy viviendo la expresión de un modo más entero, más profundo, cuando me ejercito en expresarme más todo yo, más próximo estoy a esto que expreso, o bien, más esto que expreso está próximo a mi YO; cuanto más profunda es la expresión, cuanto más todo yo estoy metido y lanzado a ello, más inmediata es la percepción directa del actor, del sujeto que está ahí.

Es decir, que cuando expresamos, hemos de expresarlo todo, y cuando lo hayamos expresado todo, nos quedará el YO. Mientras estoy expresando hay un camino abierto, directo, hacia la fuente de donde surge esto, hacia este YO central. Por eso, he de aprovechar esta entrega, esta dinamización total, y he de ser más y más consciente de lo que está ocurriendo en mí para poder llegar a estar consciente del YO que está detrás de todo esto.

Requisitos para recorrer este camino

La expresión requiere:

1. Sinceridad. No se trata de que yo haga algo simplemente porque se me dice que lo haga, sino que ha de consistir en que yo vea y sienta la necesidad de expresar simplemente porque YO soy aquello, porque aquello está en mí y quiero ser todo YO en expresión, como un acto de afirmación de mí mismo. Yo hago esto porque yo lo tengo, porque está en mí, porque es viviente, porque necesito exteriorizarlo para sentirme yo del todo. Esa ha de ser la motivación básica de la expresión, no como quien toma una cucharada de medicina porque se lo ha recetado el médico, ya que, siempre que estamos subordinados y dependiendo de una idea externa, no nos podemos lanzar en totalidad a ello; solamente me lanzaré cuando para mí sea evidente que la expresión es la autorrealización, que yo soy YO en la medida en que todo yo estoy lanzado en aquello de un modo consciente, verdadero.

2. Conciencia. Es preciso, además de esta sinceridad y de esta totalidad, que yo viva esta expresión de un modo muy consciente. Consciente quiere decir que me dé cuenta de que soy YO el que está expresando aquello; que mi conciencia esté plenamente consciente en todo momento, que nunca quede desbordada, que nunca la acción, el ímpetu, de lo que se expresa disminuya o anule por un instante la conciencia clara de –YO que estoy presente al hacer aquello.

Resultados

Cuando se ejecuta de este modo, los efectos de la expresión son fulminantes. Es imposible hacer expresión y quedarse como antes, cada sesión de expresión vivida de esa manera es transformante, y transformante de un modo definitivo, inevitablemente, en la medida en que todo YO me obligue a salir. Todo aquello que yo expreso, por un lado limpia, por otro lado me hace crecer y, por otro, me obliga a tomar conciencia más profunda y positiva de mí. Esos son los tres aspectos que constituyen realmente el crecimiento de lo que la vida está produciendo en nosotros.

Por esto insisto tanto en que es absolutamente necesario aprender a hacer la expresión con toda entrega. El trabajo será fuente de resultados en la medida en que se sepa estar allí del todo, en que se sepa vivir la situación de un modo pleno, total y sin reservas, sin protecciones, sin miedos, o a pesar del miedo. Es mediante la expresión como nosotros estamos rompiendo barreras, barreras artificiales creadas por nuestras estructuras mentales, barreras de costumbre, de modos de reacción que han quedado estereotipados en nosotros, que nos hacen actuar como máquinas. Mediante el esfuerzo de ser yo en la expresión estoy ensanchando mi horizonte, estoy ampliando mi esfera de existencia. Nadie me ensanchará mi campo de conciencia, soy yo quien he de ensancharlo desde dentro. Vemos que hay personas que a pesar de encontrarse ante buenas oportunidades, en buenos ambientes, viven interiormente en estrechez y limitadamente, a pesar de todo cuanto se rodean, porque nadie puede vivir más allá de lo que le permiten sus estructuras mentales, sus hábitos de pensamiento, de actitud, de conducta; todo esto va modelando en nosotros un mecanismo que nos lleva a funcionar como verdaderos autómatas, exactamente como sucede en los surcos de un disco donde se graban unas impresiones y de allí no puede salir nada distinto de lo que está grabado.

Nosotros podemos ensanchar este campo de acción, este campo de vivir, de existir en todos los aspectos, pero lo podemos hacer sólo en la medida que, mediante una entrega total de expresión, ensanchemos lo que estamos acostumbrados a hacer, para sentir de un modo más profundo y nuevo, para hacer lo que no hemos hecho, de manera que cada vez lleguemos un poco más lejos en cuanto a expresión y un poco más profundo en cuanto a conciencia de la fuente de esta expresión. Entonces nos estamos creando de nuevo, nos estamos recreando, en el doble sentido de la palabra: como una creación que vuelve a ser nueva, distinta y como una auténtica satisfacción y afirmación de uno porque estamos hechos para esto, para crecer, para vivir con plenitud, y por eso la estamos buscando por todas partes, la estamos mendigando de formas tan variadas. Plenitud que sólo encontraremos cuando nosotros mismos nos preparemos para vivirla, cuando nosotros mismos nos obliguemos y ejercitemos a que esta plenitud se manifieste; y se manifestará cuando quitemos los límites.

Dificultades para la comprensión del YO como fuente de energía

Hay muchas personas que sienten mentalmente una gran dificultad en esa afirmación que postula que el YO es la fuente de todo lo que podemos vivir. Parece que se esté diciendo una cosa muy aventurada, existiendo interiormente una resistencia a aceptarlo. ¿Por qué? Simplemente porque tenemos la idea de que el YO es una cosa pequeñita que está enfrentada a otros yoes y sobre todo a la fuerza de la naturaleza, de lo desconocido. Y porque nos basamos en esa idea y no en una experiencia viviente, porque nos apoyamos en ideas que nos han venido, que se han ido fabricando en combinación con muchas cosas, sin ser nosotros ninguna de ellas, permanecemos víctima de ellas. Hemos de saber romper con estas ideas, romper con este yo-idea, ensancharlo más y más, en la medida que nuestra experiencia nos proporcione la evidencia de lo que somos; no ensanchemos estas ideas sólo para adoptar otras que nos digan que son mejores. Hemos de crecer a través de nuestro propio proceso, y sólo así lo que vivamos nos dará experiencia directa, inmediata y evidente de lo que somos. Yo no podré nunca poner en duda una realidad si la estoy viviendo. Por lo tanto, la única forma que hay para crecer en ideas más verdaderas, para cambiar el punto de vista sobre la vida, para modificar nuestra capacidad de acción, es ejercitarnos en expresar, en actuar más hacia fuera y más desde dentro. Que nuestra mente y nuestra conciencia se ensanchen de un modo esférico, hacia arriba, hacia abajo, hacia fuera, hacia adentro. La expresión, pues, se convierte en un medio para que nosotros decidamos cómo queremos ser y hasta dónde queremos ser. No hemos de echar la culpa de nuestras deficiencias ni a las circunstancias, ni a la educación, ni a nuestros padres o abuelos. Lo importante es, dado que ahora yo soy de tal manera, plantearse con claridad y Valentía: ¿Qué puedo

hacer? ¿Cómo aprovecho esto que puedo hacer? Porque en la medida que lo aproveche, en esa medida viviré de un modo satisfactorio, viviendo de un modo experimental, recuperando lo que es mi patrimonio, lo que es mi naturaleza; y todo ello sin apoyarme para nada en criterios ajenos.

V. UN MÉTODO DE AUTODESCUBRIMIENTO

Lo que estamos sugiriendo aquí es un método de autodescubrimiento, una hipótesis de trabajo para que cada cual verifique lo que Es. Incluso cuando decimos que el YO es energía, que el YO es tal o cual cosa, apoyándonos en unas intuiciones y argumentos que cada uno puede constatar, es a título meramente provisional, para que se vea el fundamento de la práctica. Pero nada más. Matemáticamente, en la medida que la persona se entregue, practique, se lance con esa conciencia plena a la expresión, en esa misma medida crecerá, y crecerá en el sentido de claridad, de profundidad, de seguridad, de amplitud. Y todo esto tiene una aplicación inmediata en la vida diaria, pues todo ello no es nada más que una pequeña expresión de lo que es el YO. Empecemos por aquí, ya que conviene que nosotros descubramos nuestra fuerza interior, nuestra capacidad, que vivamos esa cosa positiva que somos, pues sólo así podremos soltar las muchas cosas a las que estamos agarrados, que estamos sosteniendo basados en convenciones sociales, en la dependencia de la opinión de los demás, en la subordinación afectiva que tenemos de la gente, en las ideas que me ha expresado y que yo no he acostumbrado a aceptar. Sólo podré conseguir mi independencia cuando viva mi propia fuerza y realidad por mí mismo y de mí mismo. Entonces, esta misma fuerza y claridad interior me permitirán reconsiderar todo esto y ver claramente lo que acepto y lo que no acepto; podré reconstruir, reedificar mi sistema de valores para que éste no sea un producto de la presión de unas personas o de unas circunstancias que me han condicionado de una manera, sino auténticamente mío. Entonces, cuando crezcamos hacia afuera, cuando aprendamos a tener un contacto con lo exterior, este contacto será realmente positivo, porque estaremos viviendo con una fuerza nuestra que nos hará independientes, que no nos hará depender de los demás. De un modo similar, cuando más adelante tratemos del contacto con eso que llamamos la realidad absoluta, Dios, o el nombre que queramos darle, explicaremos que se trata de una relación realmente positiva, constructiva, de un nuevo descubrimiento y no de un querer utilizar a Dios como tabla de seguridad, como un mecanismo de compensación del que dependemos para poder calmar nuestras angustias, pero que en la medida que dependemos de él para compensar nuestra inseguridad quedamos cogidos y condenados a no poder vivir nunca la cosa como realmente es.

Por esto, este camino que nos lleva a un autodescubrimiento por medio de la expresión, es un camino real, un camino regio, porque ya de entrada nos prepara para vivir más nuestra vida cotidiana, a la vez que nos prepara para descubrir lo que hay en otras dimensiones.

VI. EXPRESIÓN EN TODOS LOS NIVELES

Toda nuestra vida es una oportunidad para expresar nuestro yo: nuestro trabajo cotidiano y nuestra vida familiar, nuestros ratos de descanso, todo nuestro quehacer. Aunque es cierto que existen técnicas concretas para aprender a expresarse totalmente, técnicas que pueden practicarse en sesiones especiales.

De momento, todo lo que hemos dicho se aplica al método que utiliza como instrumento la música. En otras partes de esta obra veremos que eso mismo se aplica, exactamente, a nuestra actitud hacia las demás personas, en el contacto humano, en nuestra actitud hacia el trabajo, así como en nuestra relación con Dios, en nuestro contacto con eso que llamamos lo trascendente, lo superior.

Todas las técnicas especiales de expresión, como la música, son medios para dar salida a todas las energías afectivas o vitales retenidas. Es en estos dos niveles donde todas las personas tienen más problemas, incluso aquellas que creen no tenerlos. Toda persona que tiene problemas de concentración, de no ver claro lo que siente, lo que le pasa, que tiene dificultad en profundizar en una visión simple, directa, inmediata, de lo que pasa dentro, toda persona que tiene una gran susceptibilidad con respecto a las opiniones de los demás sobre uno mismo, que tiene un estado emocional propenso a grandes altibajos, generalmente desproporcionados con la importancia del estímulo, está indicando que existen dentro de ella estas energías que actúan a modo de barrera y que piden ser expresadas.

Muchas veces no se distingue el problema allí donde está, sino que, indirectamente, se percibe por los síntomas a que da lugar. Al aprender a expresar bien todo esto, lo demás mejora: la capacidad de discernir, de hablar, de defender las actitudes, de encajar las dificultades. La mejoría se va produciendo automáticamente en todos los niveles de la personalidad, y ésta es, precisamente, la señal de que el trabajo se está llevando a cabo de forma correcta. En él, las señales del progreso no consisten en que me sienta muy feliz o muy desgraciado. La señal auténtica es que sienta un empuje, que antes no tenía, en mi vida diaria, que sienta una capacidad de respuesta, de reacción, de invulnerabilidad nueva, etc. Estas son las notas constantes que se desarrollan, con independencia de los estados de ánimo, los cuales, en un momento, pueden ser de euforia y, en otro, todo lo contrario.

CAPÍTULO TERCERO: LA AUTOEXPRESIÓN

(Continuación)

I. RECAPITULACIÓN

Estuvimos hablando en el capítulo anterior de la función general de la autoexpresión y de los requisitos que exige. Así, decíamos que, en primer lugar, se ha de tener como consigna una actitud de investigación constante, tratando de descubrir, a través de la autoexpresión, quién es el que se está expresando; tratar de sentirse y de verse más a sí mismo. Otro de los requisitos era que, al expresarnos, no hemos de forzar, sino que la expresión ha de ser cada vez más espontánea, más completa, más total, más auténtica. Esto es general para todo tipo de expresión. Pasamos a continuación a estudiar la música como técnica de autoexpresión, así como también las diversas funciones que la autoexpresión realiza: función de limpieza, función de desarrollo superior y función de autorrealización a nivel espiritual.

De hecho, todo lo que se refiere a autoexpresión puede ser considerado o bien como técnica, o bien como modo de vida diaria. Son dos facetas distintas que tendremos que ir observando y ejecutando en todo. Y, por último, conviene recordar que la autoexpresión, como hacíamos, ha de hacerse a todos los niveles: a nivel físico–motor, afectivo, mental y, después, a nivel espiritual.

II. REVISIÓN DE LOS MODOS DE AUTOEXPRESIÓN EN LOS DISTINTOS NIVELES

1. A nivel físico

Como técnica – El Hatha Yoga

Yo, como ser humano, me expreso a través de un organismo físico, a través de una acción, de un movimiento. Este movimiento surge, como todo lo que es viviente en mí, de un centro, de este YO espiritual. Puedo aprovechar este movimiento, no sólo para desarrollar mi calidad y mi capacidad de moverme, sino también como un medio de concienciación de este YO. Para ello he de utilizar el

movimiento físico como medio de conciencia. Encontramos entonces, entre las técnicas del YOGA, una que nos sirve de maravilla para ver este funcionamiento: el Hatha Yoga.

En el Hatha Yoga yo estoy ejercitando todos mis músculos, órganos, funciones, etc. Aprendo a sentir la sensación del organismo y a ser consciente del movimiento que con él estoy haciendo. Tenemos, pues, una técnica excelente para esta toma de conciencia, a condición de que yo trate, a través de la misma, de darme cuenta de quién soy YO, de que hay un YO detrás del movimiento, un YO detrás de la sensación. Por lo tanto, mi atención ha de abarcar no sólo los movimientos y las sensaciones, sino, sobre todo, el YO. Sentirme YO; YO en la acción, YO en la sensación.

Otras técnicas de autoexpresión física: los deportes

Los deportes son otras formas de autoexpresión física. El Judo es una de las técnicas más excelentes por lo que tiene de aprendizaje progresivo y sistemático, y porque requiere una conciencia muy clara de todo lo que se está ejecutando; tiene, además, la ventaja de que requiere una especial atención al no-yo (aspecto que trataremos al hablar de la realización con respecto al mundo exterior). Pero, incluso desde este ángulo, desde el cual lo estamos mirando ahora, como realización directa, inmediata, del YO dentro de mí, el Judo es una técnica excelente.

Todos los deportes se convierten en técnica de autoexpresión, cuando aprendo a ser consciente del hecho de hacer, a darme cuenta de que soy YO quien estoy actuando, a sentir más y más mi presencia auténtica detrás del hecho de hacer, de tal forma que no sea un mero automatismo. Un deporte se aprende, se consigue dominar, cuando uno no tiene que pensar en él, cuando los automatismos están ya educados para responder con rapidez y precisión a las incidencias del juego, pero, precisamente, porque hay una parte que ya está educada, que no requiere la presencia activa de mi mente consciente, es por lo que puedo estar, deliberadamente, atento al hecho de ser YO quien estoy jugando. Esto requiere una disciplina, ya que la mente está habituada a estar pendiente del exterior, o pensando en otras cosas. Pero, cuando se disciplina en este sentido, de tomar clara conciencia de sí, con mayor conciencia de que soy YO quien me estoy lanzando a jugar, de que el juego es una expresión del YO, de mí que me expreso, que me proyecto, a través del juego, a través de la acción, entonces, no sólo este juego se vuelve más eficaz, sino que el YO y el juego, o deporte, se viven con una plenitud nueva. El deporte se vive como algo que da plenitud, no sólo en el aspecto físico de euforia vital de la personalidad, sino que se convierte en una práctica total.

Es una pena que hoy en día, mientras se está haciendo tanta propaganda de cara al deporte –tantos slogans publicitarios, además del “contamos contigo”–, en ningún sitio la práctica del deporte se enseña desde esta dimensión profunda, ya que, entonces, sí sería, realmente, un elemento de educación, de desarrollo integral de la persona.

En la vida diaria

También en la vida diaria la expresión física es un medio de trabajo. Nosotros solemos estar pensando en las cosas que nos preocupan, que nos ocupan; esto es correcto, normal. Pero también hemos de prestar atención al cuerpo. Es estupendo, excelente, que tome conciencia de que soy YO quien está andando por la calle. Que yo me sienta andar, pasear, moverme, que sienta el aire, o el calor, y que me dé cuenta que YO soy quien lo siente. Es decir, es provechoso centrarnos en nuestra vida, de vez en cuando, no siempre, sobre nuestro cuerpo y sentimientos, y vivir todo ello de una forma consciente.

Movimientos espontáneos. Constituyen otro aspecto de expresión a través de lo físico. Se trata de dar al cuerpo, de vez en cuando, la libertad de moverse según desee. Estamos acostumbrados normalmente a hacer siempre los mismos movimientos; continuamente hacemos lo mismo con unas variantes muy pequeñas.

El cuerpo necesita movilizarlo todo. Lo que no funciona, lo que no se mueve, necesita funcionar. A veces, uno está horas seguidas sentado, de pie o andando. El cuerpo tiene unas demandas, que al no ser atendidas, al no prestarles atención, quedan pendientes, frustradas, sin respuesta. Aprendamos a sentir el cuerpo. Así como es normal que uno por la mañana, al despertarse, sienta la tendencia a lo que se llama desperezarse, que es considerado de mala educación si se hace en público, pero que es excelente para el organismo, porque estimula la circulación rápidamente, y por esto existe la tendencia instintiva a hacerlo. De un modo semejante hay muchos movimientos que nuestro cuerpo se ve impulsado a hacer y que no sólo serían beneficiosos para el cuerpo, sino que, además, serían provechosos para el desarrollo de la conciencia, puesto que a través de esta espontaneidad del cuerpo, soy más consciente de mi YO que se está expresando de este modo tan natural.

2. A nivel vital

Lo vital está constituido, fundamentalmente, de impulsos de conservación: comer, moverse, descansar, impulsos sexuales y agresivos.

Como técnica

Ya vimos que la música es un medio para ejercitar la autoexpresión; es, además, un camino vital y afectivo, entre otros muchos.

En la vida diaria

La vida diaria la hemos de convertir en un medio de expresión, y, por lo tanto, de ejercitación interna de la conciencia, siempre que utilicemos el nivel vital o afectivo. En un grado u otro esta atención debería estar presente en todo lo que hacemos.

¿Cómo se consigue esto? Cuando yo esté viviendo algo que sea vital o afectivo, cuando esté haciendo una funciones de tipo vegetativo, sexual, motriz o del tipo que sean, he de aprender a ser plenamente consciente de aquello y he de dejar que se exprese de un modo pleno; que yo enriquezca mi vida con toda la fuerza, con toda la salud, con todo lo dinámico que hay detrás de estos movimientos, y que me dé cuenta que soy YO quien se expresa a través de aquello. No tengamos miedo de recuperar esa atención necesaria, aunque sea en las funciones vitales, cualquiera que sea la que estemos realizando, tanto en las funciones de alimentación como en las de eliminación, lo mismo en las funciones de descanso que en las de movimiento, o en las euforias sexuales, en las descargas del nivel vital, al cantar, al gritar, o moverme, por ganas, simplemente, de descargar energía. Aprendamos a dar esta plena expresión consciente, siempre que exteriormente sea posible y sea adecuado a la situación. Vivamos aquello como realmente positivo. No pensemos que, por el hecho de ser puramente expresión del cuerpo, es algo bajo y que nuestros niveles superiores están muy por encima. La espiritualidad no está en los niveles superiores; la espiritualidad no está en ningún sitio. La espiritualidad está sólo en el espíritu central del sujeto, y si aprendo a ser consciente de este centro que YO SOY, todo cuanto haga será espiritual. Si estoy hablando de niveles muy superiores o estoy tratando de hacer una meditación profunda, pero lo estoy haciendo con mi mente, de hecho la verdad es que un simple bostezo, bien despierto, es más espiritual que esta meditación o esta

discusión sobre temas muy elevados. Aprendamos a tener esta visión más directa, más inmediata de nosotros. La espiritualidad no está en hacer una cosa, lo espiritual es ser consciente de que soy YO, como espíritu, quien está haciendo aquello.

3. A nivel afectivo

En la vida diaria

Cuando yo exprese afectividad, sea a través del contacto humano, con los amigos, familiares, con la persona que más ligado afectivamente me encuentre, es exactamente lo mismo. He de hacer que yo viva consciente esta expresión afectiva, que la utilice, que la aproveche para vivir aquello plenamente, que no deje que la rutina sustituya lo que es algo único, viviente, total en el instante. Yo no puedo estar expresando todo el día una intensidad afectiva, pero sí puedo, en algunos momentos del día, realizar una expresión intensa y plena afectivamente, con toda mi presencia, dedicación y entrega. Esto es de lo que se trata: que aprendamos a utilizar incluso estas facetas de la vida diaria de un modo más pleno. Cuando estoy con aquellas personas con las que me encuentro bien, y debería encontrarme bien con todo el mundo, he de obligarme a dinamizar mi afectividad, mi cordialidad, el gusto de estar allí. Que aprenda a darme cuenta de que aquello es estupendo. Que yo le dé vida, no que espere a ver si sale algo o no sale nada, si siento o no siento. Soy yo quien he de movilizarme, soy yo quien he de mover mis herramientas, mis instrumentos; no he de estar viviendo a remolque de lo que se produzca en mí. La afectividad es algo que depende directamente del YO. Cuanto más consciente sea yo de mí, la afectividad que yo viva será más voluntaria y potente; la afectividad, no la emotividad, sino la afectividad, sentimiento de amor, de amistad profunda. Este es un medio de desarrollo no sólo a nivel más o menos superior, sino que es un medio para aproximarse más a este YO central.

Hay otras facetas involucradas en la expresión afectiva, de las cuales hablaremos más adelante. Estas se refieren, principalmente, a la relación directa con alguien: bien a través de la oración con Dios, o de la relación humana con lo otro, como elemento fundamental, etc. Por ahora nos hemos centrado en el sujeto y en la expresión como medio de autodescubrimiento del YO, que es el sujeto central de toda nuestra existencia.

4. A nivel mental

Como técnica

Requiere un trabajo que puede llevarse a cabo cuando uno se reúne con varios amigos con los que tiene cierta semejanza u homogeneidad mental. Consiste, como en todo lo que es autoexpresión, en que me obligue a expresar lo que yo vea como auténtico, como verdadero, sin dejarme llevar por los automatismos mentales, las ideas convencionales, por los clichés que están registrados dentro y que constituyen el 80 o el 100% de nuestras conversaciones. Que me obligue a estar despierto cuando hablo, a que no salga de mí una sola palabra sin que sea de mi YO auténtico. La inercia se neutraliza automáticamente, si me encuentro muy despierto. Entonces seré YO en un acto libre quien, en cada momento, elija el contestar con una frase convencional, o de otra manera distinta. Este es el primer requisito. Porque, si me dejo llevar porque me dicen tal cosa y, al mismo tiempo, se exige de mí otra clase de respuesta, mientras esté preocupado en dar una respuesta que le corresponda, me muevo dentro de un circuito cerrado, donde no hay vida, no hay expresión auténtica, no hay nada.

Acostumbrémonos a utilizar esta concienciación plena, de modo que, en cada momento, sea YO quien hable. Oblígame a buscar qué es lo más real en mí, no lo que acostumbro a decir o a pensar, sino mirar en cada instante cuál es para mí la verdad de aquella cosa que se plantea, cuál es mi verdadera idea, mi verdadera opinión. Uno de los objetivos de la expresión mental es romper moldes, pues mientras me esté moviendo dentro de los moldes habituales no avanzo. Romper moldes, sí, pero no romperlos arbitrariamente, sino cuando las circunstancias exigen que yo tenga una respuesta nueva, creadora.

La técnica de la conversación puede convertirse en un medio fabuloso, cuando la persona es inteligente. Todos somos inteligentes, pero aquí me refiero, al decir inteligente, a que no haya factores que estén neutralizando la inteligencia. Porque si yo tengo unos miedos, éstos me crean unos prejuicios que me impiden responder o atender con verdadera inteligencia, haciendo que reacciones irracionalmente. De este modo, la autoexpresión de la mente no es afectiva. Por esto se requiere que la persona haya limpiado, ordenado por lo menos todo lo que está a nivel vital y afectivo, para que la conversación a nivel mental pueda tener una operatividad, pueda producir una revolución y transformación interior. Ahora, cuando oímos una palabra que nos cae mal, que contrasta demasiado con nuestros sentimientos, con nuestros estados o costumbres, la escuchamos simplemente, pero no la asimilamos, no le damos paso libre, convirtiéndose en algo estéril.

Por eso digo que, cuando la persona es inteligente, la conversación es fabulosa, ya que a través de ella podemos manejar todo lo que son clichés mentales, por medio de las ideas, así como todo lo que son identificaciones o estructuras del Yo-idea y del Yo-idealizado. Así, se puede intentar deshacer estas estructuras para que la persona pueda ver de un modo directo, intuitivo, lo que hay detrás. Esta búsqueda de autenticidad, de ver lo que es realmente verdad para mí, en cada momento, es un trabajo que me obliga a estar muy despierto detrás de cada cosa.

En la vida diaria

Se trata de hacer lo mismo, aunque en un campo mucho más reducido, ya que, en ella, nos movemos dentro de unas convenciones aceptadas de las que no nos podemos salir alegremente, sino que, por el contrario, hemos de respetar lo que son valores para los demás, dentro de lo posible. Ciertamente algo podemos hacer, pero este algo quedará siempre mitigado por la rigidez del ambiente, por el modo de ser de los demás. Yo puedo vivir aquello que contesto de un modo realmente despierto, y, aunque sea contestando una cosa habitual, estar todo YO despierto, consciente de que estoy contestando aquella cosa banal, porque estoy siguiendo el juego de la sociedad, pero no porque el juego me arrastre, no porque esté metido o confundido en el juego, es decir, sin darme cuenta de lo que ocurre en él, sino porque creo que he de seguir, ahora, este juego, al mismo tiempo que sé que encontraré otras oportunidades para expresar nuevos puntos de vista, nuevas ideas, nuevas formas. Pero estando siempre atento a que esta expresión no sea inadecuada, para que no me encuentre inadaptado a las exigencias del exterior.

En resumen, vemos cómo en la vida diaria, cada instante nos ofrece la oportunidad de poder expresarnos, de poder utilizar esta expresión como un medio de estar todo YO presente. Por lo tanto, me descubre, al mismo tiempo, la posibilidad de desarrollar algo más positivo –a condición de que yo no viva dormido, sino despierto y consciente.

5. La vida, activa como servicio

Hay otro aspecto que entra, también, en la autoexpresión: la vida considerada como un todo.

En la vida podemos tener una actitud egocentrada, como suele ocurrir. La vida, generalmente, es para conseguir unos medios que me den seguridad, tranquilidad para mí y los míos; yo me esfuerzo, pero luego descanso; me divierto, obtengo una cierta satisfacción y así voy tirando. Esto es natural, inevitable; podríamos decir que es la primera fase de la motivación humana y nadie puede pasar más allá hasta que no ha superado esta primera etapa. Pero llega un momento en que uno descubre que no vive sólo para sí, sino que vive con los demás, y que quizá, también, debiera vivir por y para los demás. Es el momento en que la vida se convierte en expresión: la vida vivida como servicio, la vida vivida como función hacia los demás; no ya la vida enfocada de cara a mi seguridad, a mi estabilidad, a mi satisfacción, sino que, cuando estas actitudes han sido superadas, se puede pasar a la fase en la cual la vida tiene sentido, no sólo vivida para mí, sino, también, cuando la vivo para los demás, en una función constante de servicio.

¿Qué es servicio? La actitud de servicio consiste en que, en el modo que yo pueda, ponga toda mi capacidad, mi experiencia, mi energía, mi inteligencia, para el bien de los demás, para ayudarles un poco más; esto no ha de neutralizarme, no ha de hacer que olvide mis obligaciones, mis necesidades, etc. No es tanto un problema de tiempo, de si me dedico a esto y no me dedico a lo otro, sino un problema de actitud. Uno ha de tener una actitud que incluya, al mismo tiempo, lo suyo y lo de los demás. Cuando yo intuyo ser útil a alguien, a los demás, de un modo sencillo, se siente una satisfacción extraordinaria, un sentido de ensanchamiento profundo, de algo que tiene realidad. En el fondo, YO soy lo que soy gracias a los demás, ya que en conjunto, cada elemento se puede ver, únicamente, en función de los demás elementos. Si yo miro retrospectivamente mi historia, veré que soy el producto de una serie de hechos, circunstancias y factores agradables y desagradables, positivos o negativos. Todo lo que yo soy y pueda tener de valor ahora lo debo a un conjunto de posibilidades, de disponibilidades y de medios con los que me he encontrado. Esos medios me han permitido adquirir una cultura, una experiencia, etc., y, siempre, ha sido en una interrelación estrechísima con los demás. Soy como soy en todos los aspectos gracias a los demás, aunque a veces pensemos que es “a pesar de los demás”. En el fondo es como si mi personalidad la debiera a los demás.

Cuando yo presto este servicio no hago nada más que restituir, devolver a los demás lo que ellos me han dado, aunque ellos no tengan, ni yo tenga tampoco, conciencia de esta donación. Cuando yo lo doy todo (suponiendo que yo lo diera todo) no hago ningún favor; simplemente, estoy devolviendo las cosas al lugar de donde proceden. Ya hablaremos ampliamente de ello más adelante. Por el momento, podemos decir que aquí hay una nueva modalidad de expresión. Ya no es una expresión del sentimiento, de la mente o del cuerpo, sino que se trata de una expresión del alma, de lo espiritual. Lo espiritual se expresa en forma de servicio a través de nuestra personalidad.

Lo que hemos ido observando a nivel físico, afectivo e intelectual existe, de un modo similar, a nivel superior, en ese nivel espiritual en el que se vive más y más la unidad de todo. Esa unidad superior que hay arriba se expresa, a través de lo de abajo, en un sentido de responsabilidad, de colaboración, de servicio. Por lo tanto, cuando yo desarrollo mi verdadero sentido de servicio, no estoy nada más que expresando, a través de toda mi personalidad, lo que es la cualidad fundamental de mi Yo espiritual. Es una forma distinta de verlo, y, por el hecho de ser distinta, cuesta percibirla, cuesta entenderla bien. Aunque todos acepten que el servicio es bueno, el verdadero sentido de la existencia y de la fuerza de este servicio permanece oculto para muchas personas.

6. La reactividad profunda y espontánea

Dentro del campo de la autoexpresión hay, por último, otra modalidad importante. Hace relación no ya a la acción que mi YO decide realizar e inicia, sino a la acción que surge de mí como respuesta. Hasta ahora he partido siempre de ser yo quien actúa, quien hace; pero, en la vida, en la mayoría de los casos, contemplo que no soy yo quien tiene la iniciativa, sino que me encuentro enlazado en un conjunto dinámico en el que son los demás quienes la tienen. Alguien me dice o me hace y entonces yo he de responder, he de reaccionar. Una cosa es que yo actúe por mí mismo y otra que yo deba reaccionar a un estímulo, a algo exterior. El arte de reaccionar, de responder, no sólo verbalmente, sino de la forma que sea, es una de las cosas más bellas que tenemos a nuestro alcance para conseguir una realización profunda, porque precisamente en el momento en que alguien me motiva y yo respondo, se produce en mí un circuito completo; se produce, de entrada, un circuito que llega hasta el fondo y que produce una reacción de respuesta de dentro hacia el exterior. Por lo tanto, se forma en mí un circuito o recorrido completo, que resulta ser una oportunidad excelente para que no solamente me sienta vivir a mí mismo, sino que además me dé cuenta de que YO estoy ahí.

Para esto es necesario que esté realmente receptivo (más adelante veremos el aspecto de la recepción), que no ponga barreras a lo que me viene del exterior, que no esté escondido detrás de mi mente tratando de registrar, de asegurar, todo lo que llega para que no me haga daño. Es preciso que adopte una actitud totalmente receptiva, mediante la cual admita hasta el fondo todo lo que procede del exterior, sin enjuiciarlo ni valorarlo. Generalmente no actuamos así, puesto que nuestra mente tiene constantemente una actitud defensiva. No dejo que las cosas pasen de mi mente exterior, donde las analizo, las contrasto, las comparo con mis ideas y deseos. Esa frontera que establezco es lo que impide que yo entienda de un modo instantáneo, de un modo profundo; es lo que impide que se realice nada en mí auténtico. A veces quisiéramos entender algo un poco más y hacerlo más nuestro, pero nos damos cuenta de que aquello no deja de ser una idea, ya que hemos cerrado la puerta para que no entre tal conocimiento. De este modo, sólo penetra la parte extrema, la parte que resalta, produciendo un condicionamiento de nuestra mente que, a su vez, y con retraso, produce la respuesta, la parte final de mi respuesta. Por lo tanto, sólo percibo del estímulo la parte superficial, y, en la respuesta, sólo manifiesto esta parte superficial; mientras que, de todo lo que es trayecto de entrada y de salida, yo no percibo nada. Si fuera consciente del hecho de percibir algo y del hecho de responder, si fuera consciente de ese instante en que no estoy recibiendo, y en el que todavía no se ha efectuado la respuesta, ese mismo instante sería la realización del YO. Como dicen algunos maestros Zen, nuestro perfil de estímulo–respuesta tiene semejanza a la imagen del gong. Cuando yo golpeo el gong, suena, y el golpear y el sonar son instantáneos. En esta intersección se produce la realización. Si yo me abriera al impacto de cualquier cosa –ver un objeto, oír un sonido, oler una flor, etc.– permitiendo que penetrara hasta el fondo de mí mismo, desde donde se producirá mi respuesta, esto llevaría consigo la realización, la toma de conciencia del centro. Por eso decimos que todo lo que YO haga es camino de realización. Hay que expresar más y más profundamente para recibir desde un nivel más interior, para acercarnos a ese punto donde lo que viene de dentro y lo que viene de fuera coinciden. Por lo tanto, es bueno que en las situaciones que no comporten una responsabilidad externa uno aprenda a ser más espontáneo en sus respuestas, en su reacción, que no tenga que estar asegurándose, a través de la mente, que aquello merece el visto bueno de nuestros clichés mentales, que aprenda esta espontaneidad. Si lo intentan hacer, experimentarán que aparece un miedo desde dentro. Esto se debe a que, por un momento, hemos lesionado los mecanismos por los cuales yo quiero reflexionar primero para asegurarme. Esto es muy natural y muy correcto en nuestra vida de obligaciones. Pero, ¿por qué, cuando estoy en un plan puramente recreativo, con amistades o simplemente solo, necesito también pensar? Porque me he acostumbrado a responder de segunda mano, a no ser yo de un modo directo, fresco, espontáneo el que responda. Aprendamos a responder con espontaneidad y a descubrir de dónde sale esa respuesta; a ser capaces de vivir en cada uno de estos instantes donde se

produce la respuesta; lo importante es la espontaneidad con la que se produzca y la toma de conciencia que esto proporciona.

Tenemos, por lo tanto, la técnica de la reacción espontánea, inmediata, como un medio maravilloso de realización. Al no existir en nosotros una reacción espontánea, una apertura auténtica, esto es lo que hemos de tratar de conseguir. Aprender a percibir y a responder sin pensar, sin pararnos en ver si es correcto, sin asegurarnos de lo que vamos a hacer. Esta reactividad profunda y espontánea actualiza el verdadero sentido de libertad. Nunca somos libres, porque siempre somos unos prisioneros de la mente. Todo ha de pasar por el beneplácito de la mente, y en ningún momento somos nosotros de veras. Así que, cuando es posible llegar a una expresión interna, aparte de la mente, entonces uno descubre una verdadera autenticidad, una liberación que siempre se traduce al exterior como una creación, ya que esta expresión desarrolla, en nuestro interior, el verdadero sentido de creatividad.

CAPÍTULO CUARTO: LA RECEPTIVIDAD, CAMINO HACIA EL YO

I. EL FENÓMENO DE LA RECEPTIVIDAD

Dentro de la línea de realización del YO, nos falta hablar de otra vía fundamental.

Hasta ahora hemos hablado de la expresión, de la utilización del dinamismo natural centrífugo que hay en nosotros para eliminar tensiones interiores, actualizar contenidos latentes e ir al mismo tiempo desarrollando una conciencia de profundidad, hasta acercarnos al YO, fuente de donde surgen todos esos dinamismos.

Hemos hablado también, aparte de esta expresión que puede hacerse a nivel vital, afectivo, mental y espiritual, del silencio en el que nosotros suspendemos por un momento la dinámica natural del existir y tratamos de tomar conciencia del hecho simple de ser aparte de todo fenómeno, de todo proceso.

Nos falta hablar del otro movimiento básico que se da en toda la existencia: el movimiento centrípeto, hacia adentro, el movimiento de admitir, de entrar. Todo acto surge del YO; es expresión de esta realidad central. La percepción es también un acto y esa percepción, cuando es una percepción consciente y aceptada, surge del YO. Sabemos que hay percepciones a nivel no consciente, de tipo reflejo, cuyo circuito se queda limitado a determinada altura de la médula espinal sin pasar a las zonas del cerebro superior. En estos casos no hay una percepción consciente, sino subliminal, por debajo del umbral de la conciencia; no podemos decir, en tanto que foco consciente, que percibimos, aunque algo en nosotros percibe.

Estamos ahora hablando de nuestra percepción consciente y voluntaria. Toda percepción consciente y aceptada se produce cuando la mente pone en contacto unos datos –símbolos o señales– con el YO. De esta interacción, de este contacto surge el reconocimiento, la noción de realidad de lo percibido. Una percepción lo es cuando llega al yo y mientras no llega al yo no se puede hablar de percepción. Se puede hablar de circuito automático, reflejo, pero no de percepción consciente y aceptada. Parece, pues, que toda percepción es una avenida para llegar al YO. Sin embargo, nos pasamos la vida percibiendo cosas y no llegamos al YO.

Existen en nuestra mente barreras, que realizan una función defensiva, y que están constituidas por estructuras mentales supeditadas a la estructura matriz que es el yo–idea. Yo tengo una idea de mí, creo que soy una idea, una configuración de datos, y, en la medida en que yo creo ser esto, trato de defenderme, de afirmarme, de realizarme según esta idea; por ello instalo mi cuartel general en ese campo mental del yo–idea y trato de vivir toda la vida desde allí; trato de registrar, analizar, valorar, contrastar,

juzgar todos los datos que vienen del exterior en función de los objetivos que defiende el yo-idea, de lo que va a favor de ese yo-idea; y al mismo tiempo trato de rechazar, anular, ignorar todo lo que va en contra del yo-idea. De ahí nace ese mecanismo nuestro por el cual estamos constantemente procurando racionalizar todo lo percibido a unos datos previos, a unos esquemas, a unos puntos de referencia. Yo me identifico con esos esquemas de valoración porque el YO se confunde con esos esquemas. Entonces me parapeto detrás de ellos, en una actitud defensiva y de ataque; por ello, mi mente se transforma en una plataforma de grandes tensiones y conflictos, y necesito constantemente saber claro qué es lo que está pasando, tener ideas concretas y definidas sobre las cosas y las personas, sobre la situación, para poder pronunciar y sentirme seguro respecto a aquello. Por eso me siento inseguro, angustiado, cuando hay cosas que no entiendo, cuando me enfrento a lo desconocido, a cosas que desbordan mi sistema mental de puntos de referencia. En ese momento, el yo-idea se siente amenazado.

Esa actitud de alarma general que hay en nuestra mente es la que impide que vivamos el fenómeno perceptivo de un modo abierto, total. Mientras estemos juzgando y valorando desde nuestra mente, ese juicio y valoración tendenciosos del yo-idea nos impedirá llegar a la raíz, al centro, a la base.

La receptividad, como medio para llegar a una percepción más completa

De ahí, pues, la absoluta necesidad de aprender a percibir, de darnos cuenta de esta maniobra que se da en nosotros en orden a descubrir en nosotros y en lo exterior nuevas dimensiones, nuevas realidades cuando somos capaces de dejar que lo exterior penetre en el interior sin defensas, sin contrastes, sin juicios, sin cerrarnos. Hemos de ejercitarnos en dejar que lo exterior entre, nos penetre, nos fecunde; y nos fecunda porque a través de la aceptación de lo percibido se realiza en nosotros la toma de conciencia del Yo que percibe; del Yo que está detrás de todo.

La necesidad de mantener una actitud realmente receptiva explica por qué cuanto más una persona quiere razonar, más difícil le es llegar a esa realidad central; por eso se afirma tan rotundamente que hay que superar el nivel de la mente, porque la mente es lo que mata lo real, y lo mata porque está constantemente etiquetando las cosas con nombres, con símbolos; y se conforma con esos símbolos y nombres puesto que los puede hacer encajar dentro de su sistema general de ideas, pero con el inconveniente de que vive solamente la realidad de un modo indirecto, de un modo representativo; no se vive nunca la cosa directa, sino que se vive sólo una mera fotografía, una imagen, una reproducción. Si entendemos el funcionamiento de este mecanismo y adoptamos la actitud correcta, podremos aceptar lo exterior, someternos a su influjo sin necesidad de buscar defensas, puesto que nada puede lesionar al Yo real.

Desde el momento en que intuyo que este Yo auténtico está más allá de toda lesión, de toda contingencia, entonces descubro que no necesito defenderme. Pero si creo que soy tal cosa y no tal otra, que yo soy en tanto que inteligente o persona muy respetable, o en tanto que padre, dueño, rico o lo que sea, en la medida en que yo crea que soy esto, en esa medida necesitaré defenderlo y rechazar lo contrario.

Se explica que la receptividad vivida tal como hemos explicado se convierta en una técnica de autorrealización, de autodescubrimiento, tan importante como lo es la expresión.

Podemos cultivar esta receptividad en todo momento, pero ya sabemos que cultivar algo de un modo constante resulta muy difícil porque estamos acostumbrados a adoptar unas actitudes habituales y no podemos cambiar de repente nuestro modo de actuar, de reaccionar. Pero sí podemos, en cambio, ir

introduciendo dentro de nuestro modo habitual de funcionar unos instantes, momentos o sesiones especiales, en las que ejercitemos de un modo particular esta receptividad, esta apertura incondicional a lo exterior.

II. LA RECEPTIVIDAD COMO TÉCNICA ESPECÍFICA

Es conveniente cultivar esta receptividad durante momentos especiales, hasta que poco a poco se vaya instaurando en nuestra vida diaria. Para ello se pueden organizar sesiones especiales donde se ejerciten los distintos modos de receptividad.

Receptividad a lo interno

En principio, el trabajo a realizar abarca todo nuestro campo perceptivo, empezando por lo que son percepciones del interior, ya que, de una forma continuada, estamos registrando percepciones que nos vienen de dentro.

Iniciaremos este trabajo por la atención al cuerpo. Hemos de preguntarnos: ¿Quién es el que percibe el cuerpo? El cuerpo no se percibe a sí mismo, es el YO quien lo percibe. Por lo tanto, esa sensación que nos viene del cuerpo ya es, en sí, una invitación, una oportunidad para este trabajo de realización. Hemos de abrirnos a la percepción del cuerpo. Generalmente, somos inconscientes del cuerpo; nos damos cuenta de él sólo cuando marcha mal, cuando está enfermo. No es que tengamos que preocuparnos obsesivamente del cuerpo, como algunas personas hacen, atentas sólo a su tensión, a sus dolores, etc. No se trata de cultivar esta tendencia hipocondríaca sino de aprender a tener una conciencia abierta a lo que realmente somos. Yo me expreso a través del cuerpo; éste forma parte esencial de mi personalidad. Por ello, hemos de estar abiertos a los mensajes que el cuerpo nos está enviando. Así, por ejemplo, cuando ando, debo procurar darme cuenta de que ando. Si hago ejercicios, que sienta mi cuerpo viviente al estar realizándolos, cómo funcionan sus energías, qué sensaciones me llegan de los músculos, del sistema nervioso, de todas las partes del cuerpo. Cuando estoy descansando, durante el ejercicio de relajación en Yoga, cuando me voy a dormir, abrimme plenamente a la conciencia que me viene de bienestar, de descanso, de placidez., pero no sólo para quedarme detenido en esta sensación, sino dejando que ésta penetre hasta el fondo, hasta el YO; que sea el Yo central el que reciba, registre, sienta la placidez. Por lo tanto, no se trata de quedarme en este nivel intermedio de sensaciones, sino aprovecharlas como medio para llegar a la estación Terminal que es el centro, el YO.

Hemos de habituarnos, de la misma manera, a percibir nuestros estados afectivos, mentales y espirituales que se producen en nosotros, todas nuestras intuiciones y sentimientos elevados. Démonos cuenta de que los percibimos y dejemos que funcionen, manteniéndonos mientras tanto receptivos a lo que vivimos, sobre todo de cara a lo superior. La percepción de lo superior hace que éste se desarrolle, que se manifieste, de un modo más activo en nosotros. Por consiguiente, conviene cultivar esta perceptividad de lo espiritual, de lo que son intuiciones, abriéndome a los sentimientos de amor, de belleza, de bondad, etc.

Receptividad a lo exterior

Además, hemos de cultivar la receptividad de todo lo que proviene del exterior. El sentido de la vista nos permite captar unas facetas del mundo externo, de riqueza indescriptible. Cuando una persona está privada de la vista, siente esta privación como una verdadera desgracia, y, si logra recuperarla de nuevo, tiene una alegría inmensa porque descubre el enorme gozo que encierra el hecho de ver, que lleva consigo

un modo nuevo, no un modo más, de percibir la realidad. De ordinario no solemos apreciar lo que poseemos de un modo habitual, por eso necesitamos apreciar ese don y vivirlo, con el mismo gozo de quien ha recobrado la vista.

Intentemos aprovechar la facultad de ver, abriéndonos, si no en todo momento –esto nos resultaría imposible al principio–, por lo menos en determinados momentos, a la impresión que se percibe visualmente. Que todo YO esté presente en la percepción, sobre todo ante cada uno de los elementos de la naturaleza: paisaje, mar, montañas, cielo, etc., que dé entrada libre hasta adentro a esa percepción, sin frenarla, sin reaccionar, juzgar, comparar, sin exclamaciones; porque, cuando reacciono así, este circuito impide que la percepción entre hasta el fondo. Así pues, se trata de dejar que la piedra caiga –valga la comparación– en el pozo hasta que escuchemos su golpe en el fondo. Cuando nuestra mente se dedica a valorar, a poner calificativos a lo percibido, el circuito queda cortado, únicamente percibimos una pequeña parte de su entrada y de su salida, pero todo el proceso interior nos queda en el inconsciente, ya que estamos detenidos en nuestras estructuras mentales.

Y del mismo modo podemos cultivar el sentido del olfato, siempre, naturalmente, que sean olores agradables. El oído es una facultad también maravillosa. La música nos está ofreciendo continuamente la oportunidad de aprovechar esta facultad, no sólo como vía para recibir los sentimientos más o menos hermosos, sino, sobre todo, para ir más allá de esos sentimientos, dejando que esta percepción penetre hasta el sujeto, hasta el YO, sin conformarnos con lo que es producto de la expresión de este YO, sino en todo momento buscando aquello que es causa, fuente y centro.

Hemos de cultivar la receptividad de los sentimientos que nos vengan del exterior. Allí donde podamos apreciar un sentimiento de bondad, de amor, de belleza, abrámonos a ellos dejando que aquella percepción penetre, a través de la vía propia de la afectividad, hasta el fondo.

Lo mismo debemos hacer con el sector mental: dejar que la idea, el conocimiento, la comprensión, penetren hasta el fondo. Vosotros mismos podéis observar cómo, cuando escucháis o leéis, estáis constantemente detenidos en la mente; la mente es la que está expresando; “yo no entiendo esto”, “esto significa tal cosa”, etc. Está, de manera continua, interpretando; no vive el fenómeno de percepción de un modo abierto, libre, sin controles, sin condicionamientos, porque estamos en cada instante reaccionando frente a lo que percibimos.

Hay dos modos de cultivar la receptividad, de una forma más específica y sistemática. Uno de ellos es a través de la música, cuando se utiliza como ejercicio de expresión, y el otro consiste en la percepción de la persona humana.

El ejercicio de la música tiene dos fases muy definidas:

1ª. Percepción. Esa percepción consiste en admitir la música, no a un nivel meramente auditivo, sino dejando que produzca en nosotros su respuesta plena, respuesta de sentimiento, de grandeza, de profundidad, de fuerza, de delicadeza, de lo que sea. Esta primera parte es la que podemos aprovechar más y más para que, al percibir, me encuentre tan abierto, tan incondicional, que aquella percepción extienda su resonancia hasta el centro del YO, que no la frene a mitad del camino, ni en la cabeza ni en el pecho; que esté tan entregado a ello, tan incondicionalmente abierto que aquello llegue a resonar cada vez más hondo, hasta que resuene en el YO.

2ª. Expresión. En la respuesta, se trata de expresar, de dar salida, a todo esto que siento, que se moviliza en mí a través de gestos, de movimientos, de todo un peculiar modo de expresar. Después de una percepción honda, la expresión que se haga será auténtica, espontánea, total. En la medida que la percepción no llegue directamente hasta el centro, la respuesta tampoco se producirá desde el centro de un modo total y auténtica; será una expresión interferida, condicionada. Por eso vemos que, en ese ejercicio de la música, estamos constantemente enfrentados con esta posibilidad de percepción total, en la cual llego hasta el Yo, y de respuesta total, en la cual el Yo puede expresarse de un modo total, y, por lo tanto, de tomar conciencia, dinámicamente, de ese Yo. Se amplía, pues, la conciencia perceptiva o centrípeta y la conciencia expresiva o centrífuga.

No nos quedemos detenidos en el campo sentimental, en la música; dejemos que penetre más y más, hasta que todo yo sea percepción.

Receptividad a la persona humana

El otro modo de practicar la recepción, especialmente útil y fecundo, consiste en aprender a percibir el ser humano. El ser humano es el elemento más rico para nosotros como escuela de percepción, porque a través de él podemos aprender a percibirnos a nosotros mismos. Si consigo evitar que ante una persona haga yo funcionar mis calificativos, mis etiquetas, prescindir del papel que he de hacer en relación con aquella persona o de la función que aquella persona pueda hacer respecto de mí, si yo prescindo de consideraciones convencionales y vivo simplemente el hecho de la persona como un fenómeno único y total, cada vez que aquella persona hable, gesticule, se exprese de un modo u otro, aparecerá ante mí un campo de percepción riquísimo, en el que puedo percibir a través de la vista, de la mente, de la afectividad, del subconsciente, de la intuición. No he de tener miedo a que el otro y su expresión me penetren; no temamos a nadie, puesto que nadie nos va a quitar nada que sea auténticamente nuestro –aunque quisiera, no podría hacerlo–, así como nadie nos puede dar nada de lo que es genuino, de lo que es nuestra realidad central. En cambio, cada persona nos está dando de hecho la oportunidad de descubrir esa realidad central, de expresar más y más nuestra autenticidad, de crecer más en la conciencia de nosotros mismos, de enriquecernos con nuestra capacidad interior. Pero esta capacidad de enriquecimiento solamente se producirá, se actualizará, cuando yo viva la presencia del otro de un modo incondicional, sin fronteras, cuando deje que el otro me impacte mental, afectiva, emocionalmente, en todos los niveles, sin dejar de ser YO, es decir, sintiéndome, pero estando todo YO abierto.

Estas enormes posibilidades que encierra la relación humana me impulsan a insistir tanto en el contacto humano, en la conversación, como ciencia maestra en el arte de la autorrealización, del autodescubrimiento. ¿Qué sucede cuando consigo comprender mejor a una persona? Está funcionando en mí un mecanismo más profundo. El conocimiento, la comprensión que tengo de la otra persona no es nada más que un reflejo, un espejo de la comprensión que tengo de mí; por eso, comprender más a la otra persona es descubrirme, realizarme más a mí mismo; en la medida en que soy más capaz de captar, de comprender, de aceptar hasta el fondo a la otra persona, en esta misma medida me estoy revelando más a mí mismo, me estoy autorrealizando más. Y eso es algo que se conoce muy poco. Parece como si tanto las ciencias plásticas de Oriente como la psicología moderna no hubieran llegado todavía a ese descubrimiento, a esta dimensión del contacto humano vivido del todo como medio de autorrevelación y de autorrealización.

III. CONDICIONES PARA UNA BUENA RECEPTIVIDAD

Para estar realmente receptivo es necesario:

1º. Dejar de estar pendiente de uno mismo, puesto que cuando estoy preocupado de mis cosas, estas preocupaciones se convierten en una muralla que me aísla del exterior, incapacitándome para toda auténtica percepción y contacto; soy un ser estéril que está encerrado en sí mismo, pretendiendo ser una unidad aislada.

2º. Cultivar el interés por el otro, por lo otro; un auténtico interés, que intuya y trate de descubrir que el otro, es por lo menos, tan importante como yo; si no hay ese interés, no tendré por qué escuchar, atender y tratar de descubrir.

3º. Conciencia de mí como sujeto. Es preciso que aprenda a estar muy despierto, consciente de mí como sujeto; cuanto más lúcido más conciencia de mí mismo tendré, y, manteniendo esta conciencia, he de tener todo lo demás suelto, relajado: el cuerpo, la afectividad y la mente. Mientras esté apretando mi cuerpo, mi afectividad o mi mente, no hay receptividad posible.

La tarea de mejorar la receptividad ha de ser objeto de trabajo especial, el cual se puede hacer durante un tiempo fijo dentro de grupos organizados con este fin, por ejemplo, como ya hemos dicho, en las sesiones de música o de conversación, o bien puede ser realizado simplemente con personas que participen del mismo interés, de la misma inquietud, dedicando unas horas al día, especialmente con un control crítico de lo que se ha conseguido, de lo que falla, por qué motivo falla, etc. Y se pueden ir aplicando las nuevas actitudes, poco a poco, a la vida diaria. Veremos cómo esto nos va abriendo a una nueva comprensión de las personas, y cómo aparece en nosotros una resonancia más profunda, una autenticidad, decisión y seguridad en nosotros mismos. Es un ensanchamiento de la conciencia, gracias al cual yo percibo más y más de lo que los otros viven, sienten y son; de tal manera, que se desarrolla una auténtica capacidad intuitiva y, hasta cierto punto, clarividente, capacidad que es natural e inherente a todo el mundo, y un efecto simplemente del cultivo de esa dimensión. Y, así, nos beneficiamos a nosotros y a los demás, porque todo lo que es realización de la autenticidad, de la verdad, redundará en beneficio de todos.

CAPÍTULO QUINTO: EL YO, CENTRO Y FOCO DE TODO NUESTRO CAMPO DE CONCIENCIA

Para poder tener un control de la autoexpresión es preciso un conocimiento de sus mecanismos, ser conscientes de su funcionamiento. Es por ello, por lo que pasamos a analizar en qué consiste y dónde surge nuestro campo de conciencia.

Hay muchas personas que al hablar del Yo central, del Yo superior, del Yo espiritual, denotan poseer una idea muy confusa y vaga. No es que podamos criticarlas, pues nadie puede tener una idea clara de lo que es el Yo espiritual ya que está más allá de toda idea. Pero, entre tener una idea confusa y tener una idea mínimamente clara de lo que nuestra intuición nos indica sobre el Yo, va una gran diferencia.

¿Por qué es tan importante realizar el YO? Porque ese Yo es lo único real, lo único auténticamente real que hay en nosotros, porque el YO es lo único que da entidad a todo lo que vemos, a todo lo que percibimos, a todos los valores que observamos en todo cuanto existe. Porque este Yo es la fuente de todo lo que constituye la vida, hasta en sus más mínimos detalles. Es, realmente, la esencia de nuestra verdad, de nuestra realidad y, sólo realizando este YO podemos encontrar la solución a todos los problemas y dificultades.

I. NUESTRO CAMPO DE CONCIENCIA

Este YO será una realidad para mí cuando se actualice en mi campo de conciencia. Nosotros vivimos todo aquello de lo que nos damos cuenta. Nuestra vida está compuesta de percepciones y de fenómenos de conciencia. Toda mi vida no es nada más que un gran campo de conciencia, un campo constituido por todas las cosas y aspectos que percibimos. Esto es lo que nos permite darnos cuenta, ser conscientes de todo lo que vivimos.

Conciencia interna

Nuestra conciencia abarca dos planos: un plano interior y un plano exterior. A través del plano interior somos conscientes de nosotros mismos; tengo la percepción de mi propia energía vital, de mis procesos fisiológicos; me doy cuenta de unos sentimientos, de unos estados de ánimo, de unas nociones de gusto–disgusto, de atracción–repulsión; tengo unas ideas que me he formado sobre mí mismo. El conjunto de todas esas cosas es mi conciencia, mi noción del YO, la noción que me he formado de mí. Toda noción, conocimiento o experiencia que tengo de mí vienen dados por esas percepciones, sean de tipo vital, afectivo o mental.

Conciencia externa

Nuestra conciencia tiene otro plano a través del cual percibimos lo que llamamos exterior y que constituye parte de nuestro campo de experiencia. Ese exterior aparece como algo muy rico, grande, variado, que, en resumidas cuentas, no deja de estar constituido nada más que por una serie de fenómenos que percibimos a través de los sentidos. En esa gama tan amplia del mundo exterior vemos que existen unos aspectos constituidos por formas, por ejemplo: personas, cosas, naturaleza, que no son sólo formas, puesto que tienen un sentido, una intencionalidad, un significado; por otra parte se encuentra el mundo exterior, como simples significados: las ideas, el patrimonio cultural, etc.; y, por último, el mundo exterior como potencia, como fuerza, como energía. Todo esto despierta nuestra valoración, provocando el rechazo o la atracción, según los casos. Pero observemos que todo ello sólo existe para nosotros en la medida que somos conscientes de él. Lo que hay en el campo de la conciencia es lo único que conocemos, que experimentamos.

En Oriente se dice que todo elemento exterior que captamos por los sentidos consta de nombre y forma –lo que ellos denominan namarupa–: formas son las cosas que percibimos por los sentidos; y nombres corresponde a los conceptos o abstracciones hechas a partir de los datos recibidos por los sentidos.

Sin embargo, nosotros creemos que hay un mundo ahí fuera con una vida propia, cuyos componentes y funcionamientos conocemos. Esto es falso. Lo conocemos sólo en la medida que ya es vida nuestra, en que está incorporado, aprehendido, y sólo eso es lo que conocemos. Podemos atribuir, teorizar, pero lo único que realmente conocemos es aquello que está en nosotros a través de los sentidos, aunque lo atribuyamos al exterior. Esto quiere decir que todas las ideas que podamos tener sobre los espacios infinitos, sobre el universo, todas las cosas con sus maravillosas cualidades, toda la potencia cósmica, o potencia de la tierra, en fin, todo lo que podamos percibir del exterior, existe sólo en la medida en que lo hemos percibido, y esta percepción es un fenómeno interno que no podría existir si no se produjera en mí un reconocimiento de la cosa percibida. Lo que yo percibo no es la cosa, sino mi propia respuesta al estímulo. Mi conciencia funciona de manera que sólo conozco la cosa cuando me pronuncio sobre ella. Si sólo tengo una percepción puramente sensorial sobre la que mi mente no actúa, no seré consciente de lo que percibo. Cuando mi conciencia se pronuncia sobre aquello, catalogándolo con unas cualidades o características, es

cuando llego a conocerlo. Por lo tanto, todo conocimiento que tenemos, toda experiencia, sea del mundo exterior o del mundo interior, es el resultado de nuestra respuesta, el resultado de algo que se desencadena desde dentro de la conciencia, de nuestra acción sobre aquel estímulo que se ha presentado. Cuando, por ejemplo, una montaña me despierta un sentido de majestad, de grandiosidad, de fuerza inamovible, de potencia, porque la veo frente a mí, porque la puedo tocar, etc., todas esas impresiones y valoraciones acerca de la montaña son sólo respuestas mías ante un fenómeno de conciencia; el sentido de grandeza, de solidez, de majestad, son por entero una respuesta mía. Si en mi interior no se hubiera producido la respuesta, aquello no tendría ningún significado, ningún valor para mí.

II. EL YO CENTRAL COMO FUENTE

Todo cuanto vivimos, en todos los aspectos, son fenómenos de conciencia, y esos fenómenos de conciencia son expresiones del YO. El YO es la fuente, la causa, de todo lo que pueda poseer en mi conciencia. La conciencia es un fenómeno que se actualiza en mí. Ante un fenómeno de conciencia, que llamo exterior, se produce en mí otro fenómeno de conciencia interior; esto es lo que me lleva a afirmar que aquello ES. Toda nuestra vida sólo es conciencia, y todo cuanto existe o pueda llegar a existir en esa conciencia, es expresión de lo que hay en su centro, en ese YO central. Todo valor, toda cualidad que podamos conocer, desde la más superior a la más elemental, toda sensación posible, toda la potencia que puedo llegar a desarrollar, así como toda la felicidad y sabiduría, no son nada más que una expresión del YO.

Si se reflexiona sobre ello, comprenderemos claramente cómo todos los problemas que podamos tener son problemas puramente de nuestra conciencia, y cómo la solución de los mismos se encuentra en el trabajo que desarrolla y actualiza esa conciencia. Todo crecimiento, todo desarrollo posible, se produce en nuestra conciencia, y sólo puede surgir del centro del YO. Por eso, tratar de realizar el YO, equivale a realizar todo lo que nosotros necesitamos, todo lo que podemos desear y aspirar en todos los aspectos; desde lo más espiritual hasta lo más material existe en nosotros como fenómeno de conciencia: lo más material (la propiedad, el dinero) sólo son fenómenos de conciencia; las cosas más elementales (la salud, el cuerpo) existen sólo como fenómenos de conciencia.

Realizar el YO es realizar la causa que mueve todos estos fenómenos. Significa entrar en la posesión de todas las cualidades, de todos los estados más elevados, de todo conocimiento e intuición. Por eso, realizar el YO no es realizar algo, un punto en nosotros, solamente por afán de ser auténticos, más reales. Realizar el YO es encontrar la verdad, la realidad, el bien el único bien para nosotros posible, la única realidad, el único conocimiento posible para nosotros.

Yo personal y Yo superior

Mas, para seguir ampliando este trabajo de realización, hay que distinguir, en primer lugar, entre esto que llamamos YO espiritual o YO central y eso a lo que nosotros solemos dar el nombre de "yo". Nos hemos acostumbrado a dar este nombre a un pequeño sector de contenidos de conciencia, a la representación mental que nos hemos formado de unas percepciones que nos vienen del cuerpo, así como a una serie de sentimientos, deseos e ideas que nos formamos sobre nuestro pasado, presente y futuro; al conjunto de estos elementos le llamamos "yo". Dichas ideas van conectadas con mis deseos, conocimientos y experiencias. Mas este yo no es más que un pequeño instrumento temporal, superficial, que abarca una minúscula fracción de nuestra realidad, y aun esa minúscula fracción está distorsionada, ya que, a través de aquello que llamo "yo", pretendemos vivir toda la riqueza que intuimos que posee. Pero nunca podré vivirla desde este YO superficial, sino desde el YO central. Las susceptibilidades, la falta de fortaleza, la

tendenciosidad, etc., del YO superficial, son debidas a este papel falso que le hacemos realizar. Porque estamos conociendo parcialmente, vivimos en este error que nos afecta de una forma negativa, ya que, gracias a él, creemos ser este pequeño yo, cuando realmente somos todo un caudal de riqueza que existe en nuestro interior. De este modo, tratamos de buscar para este yo unas compensaciones, unas satisfacciones, que sólo nos pueden venir de dentro.

III. LOS OBSTÁCULOS QUE HAY QUE SUPERAR

Identificación con el Yo-idea

Lo primero que hay que conseguir para poder llegar a esa realización auténtica de nosotros mismos es saber descubrir en nosotros ese pequeño yo al que llamamos “fulanito de tal”, que estamos manejando constantemente, para darnos cuenta que sólo es un personaje funcional, de emergencia, que está cambiando de una forma continua, que no tiene ninguna substancialidad en sí. Todo valor que este yo personal posee le está viniendo de dentro, del verdadero ser que somos. No negamos las características positivas que tiene, pero todas ellas no son propias del yo personal, del yo de superficie, sino que le viene del inmenso patrimonio interno. Este yo personal es una delimitación de nuestra mente: “Yo soy eso y no otra cosa”, “yo soy hasta aquí y no más allá”. Está formado de deseos, de ideas y de temores. Y es esta idea que tenemos de nosotros el obstáculo más importante que existe para llegar a descubrir nuestra verdadera realidad.

Miedo de aceptar la inmensa realidad del Ser central

Parece un absurdo el que tengamos que descubrir nuestra realidad, parece una contraindicación de términos, y ciertamente lo es, ya que esta realidad profunda que somos, lo único que es conciencia. Pero sucede como si por encima de esta conciencia de ser amplia, profunda e inmensa se hubiera superpuesta una conciencia más pequeña, la del yo personal.

¿Por qué no descorremos este velo que nos cubre? Ocurre como cuando vemos la posibilidad de que nos acontezca un bien grande, inesperado; la mayoría de las veces, tememos aceptar tal posibilidad por miedo al desengaño, a la desilusión que nos inundaría, si aquello fuera falso; dicho temor nos hace encogernos, mantenernos aparte, no gozando, no atreviéndonos a aceptar que si yo realmente tengo aquello, aquello es mío. Algo parecido ocurre con este YO profundo. Existe de una manera actual, presente, en nosotros, pero tenemos miedo de aceptarlo. Por eso nos hemos conformado con unas ideas parciales. Se convierte sólo en un deseo, en una aspiración, en una noción de posibilidad, pero tenemos miedo de aceptar que eso sea nuestra Realidad.

Vencer los hábitos de actitud y de conducta

Hemos de superar la inercia de funcionar según costumbre, de funcionar con unas ideas, con unas actitudes, en fin, de un modo determinado que nos mantiene cerrados en nuestro movimiento, dentro de fórmulas rígidas y pequeñas. Despertemos en cada momento lo que es auténtico dentro de nosotros. Que nuestros actos no sean puramente energía, sino que, sobre todo, tengan verdadera vida.

IV. MEDIOS PARA CONSEGUIR ESTA REALIZACIÓN

Reconocimiento discriminativo

Todas las cosas pueden tener una realidad fuera de sí, pero si yo las percibo es porque se produce en mí el sentimiento, la respuesta, por la cual yo digo: sí, esto es así. Podemos intuir (ya que lo que ha de funcionar en este campo es la intuición), que el trabajo de realización del YO es el trabajo central de nuestra vida, lo único que tiene sentido, lo único que puede dar sentido, pero a condición de que distingamos claramente entre el yo de superficie –ese pequeño personaje que tiene unos nombres y unos apellidos, que hace de jefe, de padre, de lo que sea– y el verdadero Ser profundo, que es quien alimenta a este personaje, así como a todo lo demás. Cuando hablamos del YO con mayúsculas, nos referimos siempre a este Yo central.

Esta es la realización que buscamos, no aquella que puede ser muy importante a nivel personal: ser muy sabio, muy listo, muy considerado, etc. Si esto viene, que venga, mas no es lo que nos va a solucionar los verdaderos problemas. Se solucionarán cuando pueda vivir lo que SOY, cuando tenga una conciencia actual, permanente, de esta potencia, de esta felicidad, de este amor, que son mi propio patrimonio, mi propia naturaleza. Todos los demás fenómenos que voy viviendo no son nada más que pequeñas chispas, limitadas manifestaciones de este YO. Esto es, exactamente, lo que queremos realizar cuando nos planteamos la pregunta: ¿Quién soy yo? Cuando sentimos conscientemente la resonancia que acompaña a la palabra “yo”, estamos yendo por ese camino de búsqueda de la realidad profunda.

Continuamente estamos hinchando nuestra vanidad, nuestra autoestimación, que son patrimonios del yo personal, del yo de superficie. Esta conducta es constitutiva de su naturaleza, porque, precisamente, al tener un campo de visión, de conocimiento tan restringido, sueña con ser más. Pero, en la medida que uno trabaja en esta dirección, ahondando para captar, de un modo más inmediato y experimental, la verdadera potencia, la verdadera verdad, amor y felicidad, deja de soñar, puesto que hacerlo carece de sentido. La actitud de orgullo, de vanidad, se desintegra, así como todos los problemas que únicamente provienen del yo pequeño, que quiere jugar a ser grande.

Si esto se ve, resultará claro cómo, por un lado, hemos de trabajar, tratando de intuir, de un modo más permanente, ese amor que me hace amar, esa inteligencia que me hace comprender, toda esa fuerza.

Aprender a SER desde el fondo

He de saber utilizar el mundo concreto, las ideas, todo. El problema radica en que, ahora, sólo estoy pendiente de las formas concretas de mi inteligencia, de mi afectividad, de mi cuerpo. He de aprender a estar centrado en esa inteligencia, amor y fuerza, y no en lo que son problemas últimos, acabados de estas funciones; que aprenda a centrarme en la fuerza de esta inteligencia, en la fuerza que hay en mí detrás de esas ideas, en la verdadera intuición que hay de conocimiento, o de felicidad, detrás de mis pequeñas emociones de superficie. He de aprender a Ser desde el fondo.

Expresar el SER, a pesar de la resistencia

He de permitir que este Ser se exprese y lo haga más allá de las barreras, de las condiciones, de los hábitos, que tiene nuestro yo–idea; nos hemos de obligar a que salga. Sólo obligándole a que se exprese, lo descubriremos; descubriremos eso que hay en nosotros, permitiremos que crezca y que se fortalezca. Tomaremos una conciencia real, clara, experimental de esa potencia y todo ello nos acercará más y más a la fuente.

Para ello, hemos de saber asumir el riesgo de expresar cosas que van más allá de nuestra costumbre, de nuestra actitud habitual. He de poder aceptar algo que está por encima de las ideas que tenía de mí, así

como las implicaciones reales del Yo Soy. Si no lo hacemos, es por miedo. Hay que obligarse a expresar, presionar para que nuestro yo-idea se calle. Hemos de dar nacimiento a lo que es auténtico en nosotros.

V. LA REALIZACIÓN ESTÁ EN NOSOTROS

De hecho no se trata de que nosotros nos realicemos, sino que hemos de permitir a esa realización que ya existe que se exprese a través nuestro. Necesitamos para ello ser sencillos, ser simples, dejar que lo que existe salga. Cuanto más quiero hacer, conseguir, realizar personalmente, más estoy levantando una barrera mental que impide que eso se manifieste. La realización siempre es un proceso que va de dentro a fuera. Nosotros no realizamos el YO; es el YO quien se realiza en nosotros. No hemos crecido por nosotros mismos, es el crecimiento quien nos ha empujado. No somos nosotros quienes vivimos, sino que es la vida quien nos proporciona la fuerza para vivir. El proceso siempre sigue esta dirección, es nuestro yo personal quien tiene la pretensión de manejar, de ser el dueño, de querer hacer y deshacer. El Yo central, esa plenitud, ya está ahí, en nosotros. Eso es lo que somos, esa plenitud.

El yo personal se mueve por la ley de autoafirmación. El Yo profundo ES. Para que el Yo profundo se exprese, el yo personal ha de estar silencioso, se ha de ir disolviendo, mas eso sólo se consigue mediante la verdadera simplicidad. Detrás de ella surgirá nuestra verdadera fuerza y conocimiento, nuestra total capacidad de acción. Ahora, en cambio, quiero ser yo, personalmente, quien actúe. Este pequeño yo está obstruyendo, con su minúscula porción de energía y de inteligencia, todo el torrente de fuerza, de conocimiento y de felicidad que existe en nosotros.

Entendamos esto. Necesitaremos mirarlo muchas veces para verlo claro, para que nuestra mente rechace la idea de querer apoyarse en ser alguien, de un modo meramente personal. Todas las cosas grandes que han sido hechas, han surgido a través de las personas, pero nunca ha sido la persona, en tanto que fulanita de tal, quien las ha realizado. Toda persona que ha ejecutado algo importante en la historia de la humanidad manifiesta que el hecho se ha producido a través de ella, que le ha venido el impulso de hacer, que le ha venido la idea, es algo con que se encuentra, algo que aparece, que no lo ha fabricado ella de arriba abajo, que no es un producto del yo personal. En todo caso el yo personal pone ahí su sello deformando lo que hay de genialidad, pero todas las creaciones, las grandes obras, sean instituciones, obras de arte, descubrimientos científicos, son obras que vienen, que se producen a través de la persona, pero nunca es el yo personal quien las fabrica. Esto nos tenía que dar testimonio de que no es el yo personal quien hace ni deja de hacer nada importante. En nosotros mismos descubrimos esta experiencia, aunque luego nuestro yo personal se haya apropiado el resultado. Me ha venido una idea y entonces digo: "yo pienso"; pero en realidad no he sido yo quien ha pensado la idea, personalmente. Si somos un poco sinceros en nuestra autoobservación, veremos que esto funciona así y funcionaría muchísimo más si nosotros abriéramos la puerta. La expresión es uno de los medios para que esto se produzca.

En la expresión yo he de aprender a dejar salir de mí aquello. Si hay en mí un sentimiento de alegría, dejar que ese sentimiento se exprese y, si yo expreso verdaderamente alegría, me daré cuenta de que esa alegría es profunda.

Lo que hace el yo personal es comparar, pero nunca crea nada de auténtico valor. El yo personal está hecho de ideas concretas y, por tanto, lo que es producto del yo personal siempre es de orden concreto, elemental. La creación siempre viene de más arriba.

He de aprender a través de la música que lo verdaderamente auténtico se expresa prescindiendo del yo personal, dándome cuenta al expresar lo que sea que estoy sintiendo aquello, que hay en mí una noción de

Ser, una fuerza, una realidad que está ahí, sin nombres ni apellidos, y de esta forma nos iremos acercando más y más a esa actualización. Siempre es el yo personal quien interfiere en la expresión, quien ahora no quiere hacer esto o no siente nada. El Yo profundo está lleno de vida; es la vida. Es el yo personal quien pone pegos, quien está comparando, frenando; ciertamente, cumple su función en la vida diaria, pero, una vez que se ha desarrollado para organizar nuestra conducta exterior, hemos de aprender a no quedar eternamente supeditados a esa estructura, a no quedar a su servicio. El yo-idea tiene una función real, pero transitoria, y nada más; nunca es nuestra realidad. La realidad es la fuente de donde surge todo lo que yo puedo vivir. Esa es mi realidad, eso es lo que yo he de aprender a vivir, a experimentar directamente. Lo que tiene valor, lo que es real no son las ideas que me formulo de mí, sino lo que se expresa detrás de mí.

Lo importante es que lo que realmente Es, con mayúscula, se vaya expresando a través de mí, de mi personalidad; que eso que tiene un nombre y un apellido sirva de vehículo para encarnar y expresar en ese mundo de nombres y de formas, en el mundo de nuestros semejantes, esas cualidades superiores traducidas a un lenguaje inteligible, a unas normas prácticas, a algo a nivel de nuestra vida diaria. Pero, no caigamos en la ilusión de creer que somos nosotros la fuente de ello; no nos atribuyamos lo que no es realmente patrimonio del yo personal.

En ese Yo profundo, en esa realidad profunda no hay criterios de superioridad, de inferioridad, de esto es mío y esto tuyo, sino que ahí hay una abundancia exhaustiva de cada cosa que se expresa con sencillez, como lo hace en la vida diaria la grandeza del universo, la naturaleza, con sencillez y majestuosidad constantes.

CAPÍTULO SEXTO: EL YO COMO POTENCIA

I. ¿QUÉ ENTENDEMOS POR EL YO COMO POTENCIA?

Podemos desglosarlo en dos apartados:

1º. El YO es la fuente de toda la energía que vivimos y que hemos vivido en todos los aspectos. Es la fuente de la energía física, vital, afectiva, mental y espiritual. Todo fenómeno que nosotros percibimos, toda realidad que vivimos no es nada más que energía; según que se exprese a través de un nivel, o de otro, aparece ante nosotros como un fenómeno físico, emocional o mental. Pero todo es energía. Toda esta energía procede de una fuente; esa fuente única, central, es el YO.

2º. Es también fuente de toda conciencia de energía o de realidad que tenemos de todo cuanto percibimos como exterior. O sea, no sólo es la fuente de nuestra energía de la que hemos vivido y vivimos, sino que asimismo lo es de la conciencia de la energía que apreciamos en el exterior: Energía humana, de la naturaleza, cósmica, nuclear; es fuente de todo tipo de energía de la que nosotros tomamos conciencia, y esa conciencia que tenemos de esta energía procede toda del Yo central.

II. ¿QUÉ SIGNIFICA ENERGÍA Y EN QUÉ SE TRADUCE?

La energía es la substancia de todo cuanto existe, de todo cuanto somos, de todo cuanto es. Todo es energía y al mismo tiempo mente. La mente es la que configura, la que determina una modalidad de energía u otra, una forma u otra, es la que dirige y modela la energía. La naturaleza de todo cuanto existe es energía y mente.

Cómo vivimos la energía

Aunque vivimos la energía de muchas maneras, siempre hay unos modos preferentes de vivirla que relacionamos más estrechamente a unas u otras situaciones o estados. Cuando, por ejemplo, nos damos cuenta de que estamos alegres, eufóricos, de que amamos, de que somos felices, todos estos estados son estados de energía, pero, sin embargo, para nosotros es más significativa la actualidad que experimentamos y a la que damos el nombre de felicidad, que no su aspecto substancial. Por eso, aunque la felicidad y el amor sean energías, nosotros lo percibimos más como felicidad o amor, como estado, que como energía.

Vivimos la energía directamente relacionada con:

1º. La realidad y consistencia de las cosas. Para nosotros una cosa es más real cuanto más energía funciona en nuestra conciencia con respecto a ella. Si trazara una escala de valores preguntándome cuál es para mí el orden de lo real, de lo más o menos real –no de sus cualidades a nivel mental–, esa escala demostraría cómo está funcionando mi conciencia con respecto a la energía. Si para mí lo más real es mi cuerpo y el mundo material que percibo, ello quiere decir que en mi psiquismo el nivel vital y físico es el que está funcionando con más energía y por eso yo lo percibo como más real. En cambio, en otros momentos podemos percibir como más real un estado afectivo o emocional muy intenso. Por ejemplo, cuando decimos de alguien que está “ciego de ira”, o también que “el amor ciega”, lo que queremos expresar es que la intensidad de energía que está funcionando en el nivel afectivo de dicha persona hace que aquello sea vivido por ella como la máxima realidad en aquel momento.

El que una cosa sea real para mí depende, por un lado, de la densidad de energía que funciona en mí dirigida hacia esa cosa; por otro, de la exclusividad con que la mente está identificada con ella. En todos los casos la energía es el factor común que hace que las cosas aparezcan ante nosotros como reales.

¿Por qué este YO de que hablamos no es real para nosotros? Pues porque en nuestra conciencia nuestro Yo no responde a una energía; en cambio, aparecen como más reales nuestros problemas diarios. Cuando consigamos que la energía consciente funcione más y más a un nivel profundo, entonces descubriremos la realidad del YO. Por eso es absurdo pretender cambiar valores, opiniones o modos de ser sólo transmitiendo ideas o explicaciones, ya que las explicaciones, aunque aclaran las ideas, no transforman energía. Se precisa una transformación interior, una gimnasia, un modo de circular diferente de las energía para que el YO se refuerce, para que aquello que parece inconsistente adquiera una consistencia, una realidad, en nuestro campo de conciencia.

El secreto de la conciencia de realidad está en la energía consciente que circula. Cuanta más energía funcione conscientemente, más real será aquello.

Miremos cómo está estructurada nuestra vida práctica. Todos solemos decir, por ejemplo, que lo más importante es el deber, bien sea el deber familiar o el deber profesional. ¿Por qué? Simplemente porque el sector de la mente y de la afectividad que están relacionados con ellos están funcionando con más energía y, como desde la infancia nos han ido enseñando a alimentarlo, progresivamente se han ido reforzando esos circuitos, esos sectores, de manera que por ellos circula una carga extraordinaria de energía, lo cual tiene como consecuencia que aquello tenga prioridad para nosotros. En cambio, no nos sentimos inclinados a realizar otras cosas que vemos que valen más desde un punto de vista cualitativo, pero que tienen menos carga de energía. De lo dicho se deduce el esfuerzo que requiere el cambiar, el desarrollarse interiormente. ¿Por qué continuamente decimos que hay que estar atentos, que tomar conciencia del interior, que hay que centrarse en esto o en lo otro? Simplemente porque de este modo la mente está dirigiendo la energía

normal hacia ello. La mente hace no sólo de foco de toma de conciencia, sino también de distribuidor de energía. Cuando dirigimos la mente a un sector, la energía va a aquel sector y, por lo tanto, esa zona va aumentando su voltaje, su intensidad energética.

2º. También vivimos la energía como manifestación de fuerza: fuerza física, moral, de carácter, fuerza de la personalidad, magnetismo, irradiación, etc. Cualquier vivencia en la que el factor fuerza sea apreciable no es nada más que una manifestación de esta única energía, pero que es percibida por nosotros como más relacionada con un factor concreto.

Dentro de las facultades, la que más directamente está relacionada con la energía es la voluntad. Cuanta más energía consciente maneje una persona, más voluntad tendrá. Sobre todo, la voluntad como capacidad de hacer algo, a pesar de las dificultades, depende de la energía que esté a disponibilidad de la mente consciente. Cuanta más energía, más capacidad de hacer se posee. De ahí que todos los ejercicios que estamos haciendo, en la medida en que son una toma de conciencia de energía circulante en un nivel u otro, están aumentando nuestra capacidad volitiva, nuestra capacidad de hacer.

Mas, realmente, la voluntad no es eso. La voluntad real no es nada más que la conciencia directa que se tiene de Ser. Aquí encontramos otra aceptación relacionada con el factor energía. Cuanta más energía, más noción de ser. El ser lo vivimos ante todo no solamente como algo que es verdad, sino, sobre todo, como algo que tiene en sí fuerza, potencia, consistencia.

Psicológicamente lo que está más directamente relacionado con la energía es la seguridad. La seguridad se opone a todo lo que es miedo, timidez, angustia, a toda gama de estados negativos. La conciencia de energía es lo que da aplomo, fuerza interior. Proporciona una seguridad total, absoluta, y, por lo tanto, limpia, neutraliza todos los estados negativos, que no son nada más que una negación o carencia de esa misma energía.

Los grados de energía

La energía existe a tres niveles:

1º. Como potencia, que no es propiamente nivel, sino que es el punto del cual proceden los niveles de energía y de fuerzas. La potencia se encuentra allí donde la energía existe aún no manifestada fenoménicamente. Es la fuente de donde todo es, donde el ser del todo, donde el ser es potencia absoluta.

2º. Como energía. Podríamos decir que es la expresión primaria, primordial, de esa potencia, en acto, en sentido técnico.

3º. Como fuerza. Cuando esas energías se mezclan unas con otras produciendo unos efectos ya determinados, entonces las consideramos como fuerza. Es una energía terminal, es una energía que se ha puesto en contacto con otros campos, dinamizándolos, transformándolos, poseyendo a su vez una capacidad de acción. O sea, la energía está en un orden primordial y la fuerza es un orden terminal.

Nuestra personalidad y lo que llamamos yo-idea se mueven sólo en campos de fuerza. La vitalidad, nuestras emociones y sentimientos personales y nuestra mente concreta son campos de fuerza, porque son manifestaciones ya elaboradas de lo que es algo más primordial, las energías. Podemos decir entonces que los niveles superiores, nuestro nivel afectivo superior, nuestra mente superior y nuestro nivel de la voluntad superior, son primariamente energía. Así, las fuerzas del alma son energía y las fuerzas de la

personalidad son fuerza. La energía es la manifestación de lo más superior y esa es la naturaleza de lo que llamamos campo espiritual o campo del alma.

Esta energía se manifiesta, luego, a través de una personalidad, a través de una estructura compleja formada por un cuerpo, una estructura afectiva y una estructura mental. Cuando las energías se manifiestan a través de esta estructura concreta personal son fuerzas, fuerzas que a su vez tienen un poder de acción sobre otras fuerzas.

III. SOBRE QUÉ NIVEL HAY QUE CENTRARSE PARA EL TRABAJO INTERIOR

De cara a lo que nosotros hemos de trabajar, esta distinción sobre los grados de energía es fundamental, porque si queremos crecer interiormente no hemos de desarrollar las fuerzas. Estas necesitan ser desarrolladas un mínimo indispensable para funcionar; pero, desde el punto de vista de evolución interior, desde el punto de vista de realización interior, lo que interesa es tomar conciencia de las energías, no de sus efectos. En el momento de autoexpresión, podrá comprenderse la importancia de dicha distinción. Cuando se expresa solamente energía vital, si la captamos en su circuito antes de convertirse su movimiento en acción, estamos tomando conciencia de una energía, y, al expresarla, estamos captando la fuerza. Cuando se expresan cargas emotivas, se está tomando conciencia de una fuerza de la personalidad, y cuando se expresa el contenido de ciertas ideas concretas que uno tiene del pasado o del presente, se está expresando fuerzas de la personalidad.

El progreso, el crecimiento se produce cuando nosotros podemos elevarnos de la personalidad a lo que es la causa de la personalidad, a lo que es el alma, el campo espiritual.

REQUISITOS:

Desarrollo de la personalidad.

A pesar de la importancia que hemos dado al campo de energías y a su cultivo, para el trabajo de la autorrealización, no debemos menospreciar el trabajo de expresión y de limpieza de la personalidad, puesto que, si hay represiones, si existen miedos, actuarán a modo de obstrucción para que la conciencia pueda tender a unos niveles más profundos, más elevados. En este sentido, es necesario para el trabajo interior, en principio, que se desembarace uno de todas estas trabas y cargas interiores. Pero, una cosa es este trabajo de limpieza, de normalización, y, otra, el proceso positivo de crecimiento.

Uno crece, se desarrolla, en la medida que va tomando conciencia de las energías del alma. Es en esta proporción como podremos irnos acercando, más y más, de un modo inmediato, a lo que es el Yo central, donde la potencia se encuentra. La potencia, ya lo hemos visto, es el grado superior de todas las energías, pues todas aquellas que constituyen el campo de nuestra conciencia, no son nada más que pequeñas chispas (para proporcionar una imagen que nos facilite su comprensión) de ese foco central. Por lo tanto, creo que se puede intuir fácilmente la importancia, consistencia y realidad fabulosas de este núcleo central.

De cara a la expresión, de cara al trabajo, incluso de cara a nuestra vida diaria, aprendamos a vivir más centrados en lo que son energías del alma, y menos en lo que son fuerzas. Aprendamos a dar paso libre a estas energías y no a estar apoyados, puramente, en la expresión de los campos de nuestra personalidad. Mas sólo se puede conseguir esto cuando uno consigue estar tranquilo tanto física, como vital, afectiva y mentalmente; es decir, cuando, en el momento de actuar, sea como ejercicio de expresión, sea en la vida diaria, consiga que mi cuerpo, mi vitalidad, mi afectividad y mi mente pensante estén tranquilos, sin

intervenir activamente. Hemos de actuar sólo a modo de instrumentos de materialización, pero no como elementos activos, o factores de iniciativa, sino simplemente como instrumentos de ejecución, pasivos, al servicio de lo superior. Cuando yo me mantengo con todos los sectores personales en silencio y me abro a la noción de energía, de amor, de creación, de felicidad, de ser, a todo lo que es del campo superior, ¿qué sucede? Notaré que se produce en mí un movimiento de expresión de esas energías, ya que se encuentran ahí, en mi interior, todo el tiempo. No las percibimos porque nuestra personalidad está en constante agitación; y, si alguna vez algo se escapa de este nivel, sale mezclado con nuestros factores emocionales y mentales. Es gracias a esa energía que está ahí empujando y tratando de expresarse que la persona sienta la aspiración de autenticidad, de ser realmente sí mismo y de vivir más la verdad.

Silencio de las estructuras personales

Se debe, pues, acallar nuestra personalidad, ponerla en punto muerto, pero permaneciendo interiormente por completo abierto, receptivo, atento, y en esta actitud dar paso a aquello que sienta que se dinamiza allá en lo más profundo, procurando que mi mente pensante esté tranquila, así como mi emotividad y vitalidad, actuando sólo en la medida que se requiere para dar expresión a aquello. Pero que mi mente no se quede nunca dependiendo de lo que es sólo un medio de expresión, una forma. Que se mantenga atenta, abierta, conectada, sintonizada con lo que es este campo de energía.

Al principio, si intentáis hacerlo, veréis cómo parece que no se percibe nada. Estamos tan acostumbrados a percibir solamente nuestra fenomenología más grosera, más elemental, que cuando esto se calla, parece que se calla todo, que no hay nada más. Pero, si permanecéis despiertos, tranquilos, en silencio, receptivos, notaréis que hay algo allí que quiere expresarse. Esos son los requisitos fundamentales en orden a la práctica. A través de esos pasos, se está elaborando un proceso de toma de conciencia nuevo; se trata, realmente, del nacimiento a un nivel del alma, a un nivel superior, real. Este trabajo para distinguir entre lo que son niveles de la personalidad y niveles del alma es absolutamente necesario de cara a la realización.

IV. EN LA VIDA DIARIA

Al vivir desde este nivel del alma se aprende a transformar nuestro mundo concreto, al expresar en él esa paz, felicidad, comprensión y fuerza serenas e inmutables que residen en este nivel. Es un modo de expresar serenidad, de convertir las cosas en armónicas, en algo realmente creador, es dejar paso a que la intuición se exprese en nuestra vida diaria, sea en el campo que sea. En fin, es cambiar rotundamente nuestro modo de vida.

Aquellas personas que sientan su personalidad agitada por fuerzas que tienden a expresarse, que las expresen, pero dándose cuenta de lo que hacen, observando cómo lo hacen. Hay que intentarlo una, dos, cien veces, las que haga falta, para aprender a distinguir claramente cuándo es mi nivel afectivo, mental o vital el que se expresa. Dar expresión a lo que se sienta, ya que, en la medida en que nosotros tomemos más rápida conciencia a través de la dinámica del hacer, en esa misma medida descubriremos y viviremos lo auténtico. No podemos descubrirlo primero y expresarlo después, pues, si queremos hacer esto, lo haremos con nuestra mente pensante, y, cuando actúa esta mente pensante, de entrada, está ya negando, condicionando, apartándose de lo que es auténtico. O sea que la vida, con sus valores auténticos, sólo puede vivirse cuando se está despierto, mientras se vive, mientras la vida se expresa en nosotros; sólo entonces nos damos cuenta de lo que se está expresando; descubriremos la vida a medida que la vivimos, nunca un poco antes. Cuando quiero pensar antes de hacer, realizo una maniobra de mi mente al servicio de mi miedo. Esto es correcto en la vida diaria, dado nuestro modo elemental de funcionamiento. Pero,

cuando se está haciendo un trabajo para el desarrollo interior, hemos de aprender a funcionar con espontaneidad, con este silencio de la mente, al que nos hemos venido refiriendo. No pensar lo que se vaya a hacer, sino dejar que la vida hable por ella misma, dejar que lo auténtico se exprese. Solamente descubriremos el YO cuando dejemos que se exprese, no cuando yo quiera descubrirlo. Esto parece absurdo, imposible; pues, lo cierto es que cuando más intento descubrirlo, más me estoy contraponiendo, más me estoy separando de él. En cambio, cuando me callo, estoy en condición de que el YO se exprese, se manifieste. No soy yo quien ha de expresar el Yo, sino que es el YO el que se ha de expresar y el que ha de absorber al “yo” con minúsculas. La expresión siempre viene de dentro a afuera, así como todo crecimiento y toda realización.

CAPÍTULO SÉPTIMO: ¿A QUÉ NIVEL SE VIVE EL YO?

Una de las preguntas que podemos hacernos, en relación con el presente trabajo, se centra en nosotros mismos, y consiste en tratar de averiguar a qué nivel estamos viviendo nuestro propio yo. Todo el día estamos pendientes de eso que llamamos yo. En nuestros pensamientos, juicios, acciones y conversaciones estamos constantemente nombrando este yo. Y ¿quién es este yo al que estamos haciendo referencia continuamente?

En el capítulo anterior estuvimos hablando de cómo podemos establecer en nosotros tres categorías de realidades: una categoría a nivel de fuerzas, o sea de energías finalizadas. Una segunda categoría a nivel de energía, campo que podríamos llamar, propiamente, espiritual. Por último, un punto, un foco, un centro, que es donde se hallaría la sede del Yo central, la naturaleza del espíritu (o cualquier otro nombre con el que queramos calificarle).

I. NIVEL DE LA PERSONALIDAD

Vamos a tratar ahora acerca del yo de la personalidad. Intentaremos sugerir, a continuación, unas líneas de investigación, de observación, para que cada uno trate de determinar a qué nivel está viviendo y, de este modo, distinga cómo puede ir evolucionando y viviendo lo mismo desde una zona superior.

Características

¿Qué características tiene el yo que se vive a nivel personal, a nivel de fuerzas, a nivel de lo que, en la terminología de San Pablo, se llamaría el “hombre viejo”? La personalidad, ese hombre viejo, está constituido por nuestro cuerpo físico, nuestra vitalidad, con todo su mundo de necesidades y de mecanismos psíquicos, así como el nivel afectivo y el nivel mental pensante. A este cuádruple plano es a lo que llamamos personalidad, cuando se vive de modo que:

1. Necesita definirse constantemente por sus atributos concretos y por comparaciones: “yo soy esto”, “yo soy así, y no de otro modo”, “yo soy tanto como..., más que”. Esta es una de las características fundamentales del yo que se vive a nivel de la personalidad.

2. Si lo observamos, siempre está juzgando a otro yo: “ahora podría hacer esto”, “yo me considero más”, es un yo que está hablando a otro yo. Existe este diálogo interno porque este yo personal siempre es objeto, objeto de sí mismo.

3. Es variable, depende de las circunstancias internas y externas: si las cosas me van bien, considero a mi yo valioso; si me van mal, éste ya baja de categoría. Si hay salud, si siento una euforia vital, entonces me encuentro lleno de empuje, de fuerza, de realidad; por el contrario, si tengo enfermedades incurables o

peligrosas el yo se siente disminuido, acabado. Cualquier circunstancia externa lo puede hacer variar. Más adelante veremos algunas de ellas.

4. Siempre quiere o pretende ser más, y cuando no tiende a ello es porque se siente demasiado inferior, pero nunca se vive tal como es. Tiene un movimiento dinámico, bien hacia arriba, queriendo hincharse, queriendo ser más, o hacia abajo, en descenso, con depresión y desánimo.

5. Es un yo que se constituye en centro aislado respecto a todo lo demás. Se siente como isla, una isla en la que puede tener buena relación con los demás, pero el yo se vive como algo completamente aislado en sí mismo, extraño a todo.

6. Necesita, siempre, estar formulando ideas concretas sobre sí. Necesita, por esta tendencia a la que nos hemos referido, vivir apoyado en la comparación, evaluarse, definirse, concretarse de una forma continua. Es como si quisiera llegar a ser porque de algún modo se da cuenta de que no es.

7. Su naturaleza dinámica está constituida por la ley del recibir, más que la de dar. Quiere recibir seguridad, apoyo, dinero, afecto, y, cuando da, es a condición de que esta donación revierta en un nuevo beneficio para él. Esta es la ley que rige este nivel de nuestro ser. Está, por lo tanto, inevitablemente supeditado al temor, al enfado, al desengaño y a la desilusión, así como a las opiniones propias y ajenas.

Como vemos, el yo centrado en la personalidad es un yo tambaleante, inestable, inseguro. Es un yo que lo es todo menos YO. Trata de serlo, juega a ello, pero nunca lo es auténticamente.

Al decir YO, queremos decir, de algún modo, realidad, autenticidad; algo estable, firme, de valor intrínseco. El yo que hemos analizado no tiene ninguna de estas características.

¿Nos sentimos encuadrados dentro de las características enumeradas? ¿Nos vivimos de este modo? ¿Sentimos de esta forma nuestro yo en la vida diaria? Si es así, ello significa que estamos centrados en nuestra personalidad.

II. NIVEL DEL ALMA

Características

Las características de la conciencia de sí mismo, cuando se vive a nivel del alma, a nivel de lo que podemos llamar energías primordiales, de la vida espiritual, del hombre nuevo, como nos diría San Pablo, son:

1. No necesita definirse, ni poseer ideas sobre sí mismo. La necesidad de definirse, de concretarse, de depender de unas ideas, reside siempre en la creencia de que lo que uno es consiste en tal idea. Por lo tanto, hay una necesidad constante de reafirmarse, de reflexionar, de acabar de encontrar la idea perfecta que pueda definirle a uno.

El yo no es ninguna idea, y cuando se eleva por encima de estos niveles de la personalidad, esto llega a vivirse de un modo inmediato, real; uno deja de sentir la necesidad de definirse, incluso la de opinar sobre uno mismo. Vive la realidad de uno mismo como energía, como amor, como felicidad y como comprensión, en un grado u otro. Esta es la naturaleza de la intuición que uno tiene de sí mismo; nunca está en relación

con nada, nunca se refiere comparativamente a otra cosa. Es vivir, es ser. Uno se siente ser esas cualidades de un modo intrínseco, sin más.

2. Cuanto más da de sí mismo, de eso que es, cuanto más expresa, en todos los sentidos, eso que se siente ser, más crece y más es. Esto es muy importante, porque así constatamos una contraposición exacta con el mecanismo que sigue el yo de la personalidad. Esto último siempre está temiendo perder, perder afectos, dinero, posiciones, garantías, seguridad, y, para asegurarse más, quiere tener más, recibir más y dar menos. Pero cuanto más permanece en esta tónica, más inseguro vive. En cambio, al vivir en este nivel superior, cuya naturaleza es esencialmente centrífuga y creadora, el darse y el expresarse es seguir su propia ley de afirmación y de crecimiento.

3. Cada vez se siente más próximo al interior de los demás. Así como hemos dicho que el yo centrado en la personalidad se siente aislado, por el contrario, uno se siente al vivir, en las fuerzas anímicas, en las fuerzas espirituales, cada vez más cerca del interior de los demás y de todo lo demás. La naturaleza adquiere una vida, los animales llegan a mostrar a nuestra percepción interna una conciencia que antes no detectábamos y las personas gozan de una proximidad, de un parentesco, de una relación estrechísimas.

4. La persona consigue, en este nivel, una libertad interior; obtiene, progresivamente, una independencia de las opiniones que los demás puedan tener de él. No depende de la opinión, porque no se apoya en una idea de sí mismo y, por lo tanto, no puede existir ninguna otra idea que pueda negarla; una vez más, está en contraste con el yo personal que quiere ser de un modo determinado y que siempre está en peligro de que alguien le diga que no es como se cree ser. Por esto, el yo personal está continuamente pendiente de las opiniones ajenas y es tan susceptible que basta con decir algo que sea contrario a sus deseos para que la persona que vive desde este yo se sienta mortalmente herida en su dignidad, en su amor propio. Por el contrario, cuando se vive desde esta fuerza interior, uno se da cuenta de que la opiniones de los demás no tienen ninguna sustantividad, ninguna realidad, ninguna fuerza, que no cambian en nada lo que uno realmente es.

5. Otra de las características es que la persona tiene completa independencia del sentimiento de posesión. Nos referimos a cualquier tipo de posesión, no sólo a la de bienes materiales. Por ejemplo: poseo una familia, un prestigio, unas ideas, un conocimiento, etc. Cuando uno vive centrado en este nivel más interior se da cuenta de que todo lo que posee no tiene nada que ver con lo que realmente es el Yo. Todo lo que pueda poseer lo considero mío, de mí, pero no Yo. Cuando se vive este YO en esa realidad inmediata, todo lo que no sea él se vive como extraño a este YO, de modo que uno no depende, no se apoya en ello. En resumen, lo que queremos decir aquí no es que no utilicemos o no queramos lo que llamamos nuestras posesiones, sino simplemente que no dependamos interiormente de ellas.

6. Y, por último, y de una forma total, se es independiente de toda clase de circunstancias externas e internas que puedan afectar a la personalidad: si uno tiene mala o buena salud, esto no le afecta para nada interiormente; quizá tenga repercusiones externas, pero el modo de vivirse uno a sí mismo no queda afectado en absoluto. Lo mismo sucede con las circunstancias, sean éstas agradables o molestas, favorables o adversas. Nada que afecta a mi cuerpo, a mi nivel emocional, a mis ideas o a mi mente puede afectar mi modo de vivirme internamente. Uno no depende de cómo van las cosas, de si cambian o no, de si el mundo se hunde o no. Esto no significa que uno sea indiferente, apático. Lo que quiero señalar es que no le afectan en su modo de vivirse a sí mismo; afectará quizás a su trabajo, a su modo de expansión y de expresión, pero no afecta para nada a su equilibrio, a su solidez, a su modo intrínseco de ser él mismo.

III. NIVEL DEL ESPÍRITU

Y para completar este análisis, llegamos al nivel del espíritu, que más que como un nivel debe ser considerado como un centro. Nos referimos al YO central o espíritu, o, dicho de otro modo, a lo que se ha llamado conciencia Crística o Dios en nosotros; son distintas formas de expresar lo mismo. Vivir desde este Yo central, estar en este centro, no es lo mismo que vivir alrededor de ello, como sucedería a quien se detuviera en el perfume de una flor, sin ir a la flor que es la fuente y la causa del perfume.

Lo que se puede realizar desde este centro es difícil de expresar, puesto que es algo ilimitado, y fácilmente las palabras nos darían una imagen inexacta de la realidad que intentan reflejar. Por lo tanto, nos hemos de contentar con decir que lo que se puede realizar desde este centro es la realización de la unidad con lo que ES en sí, lo que los hindúes llaman Atman y cuyos atributos esenciales son Sat-Chit-Ananda. Sat es la existencia absoluta; Chit, el conocimiento absoluto, y Ananda, la felicidad absoluta. Vivir en este centro significa ser uno, realmente, con este poder único, ser uno con esta inteligencia creadora única que existe, ser uno con esta plenitud, con esta felicidad, con este amor único. Pero quizás, al llegar a este punto, se imponga el silencio, para no desvirtuar o desfigurar esta Realidad tan inefable con nuestras pobres palabras. De momento tenemos suficiente trabajo con intentar profundizar en el nivel de la personalidad y en el del alma para aclararlos y delimitarlos con precisión. Esto es necesario y fundamental, porque podemos ya comenzar a reconocerlos en nosotros de un modo más claro.

Los niveles del alma no son una realidad que se encuentra aparte, sino que se trata de algo que estamos viviendo. Lo que sucede es que como solemos estar identificado con nuestro nivel personal, cuando se expresan en nosotros energías de niveles superiores tienen poca estabilidad, poca viabilidad porque van mezcladas con la gama de sectores más elementales. Hemos de aprender a prestar atención y a reconocer cuándo suena en nosotros la nota auténtica, cuándo se da en uno esa expresión más genuina de lo que viene de arriba, del centro; a detectar este sentimiento que, aunque moviliza todo lo que se encuentra más abajo, procede de una zona más alta y tiene un sabor, una calidad distintas. Aprendamos a reconocer esto que es distinto, que se vive como energía, como cualidad afectiva en el sentido de paz, de amor, de gozo, de libertad, etc. Del mismo modo, en el campo de la mente, hay una comprensión tejida de claridad que nos viene de arriba. No es un proceso que elaboramos nosotros, sino que consiste en una comprensión que se presenta ante nosotros, como si descendiera sobre mi mente. Hemos de aprender a reconocerla y a sentir su carácter liberador; es como si nos hiciera sentirnos mentalmente más despejados, más amplios.

Pero es preciso que estemos atentos para descubrir estas diferencias, ya que ahí se encuentra el camino para que aprendamos a centrarnos más y más en esas energías superiores. Lo superior crecerá en nosotros en la medida en que mantengamos la atención sobre lo que nos viene de un nivel superior. Si sólo estamos atentos a lo inferior, aunque poseamos cualidades muy buenas y aunque éstas salgan, nunca las reconoceremos, las identificaremos, ni podremos darles paso conscientemente.

Ello requiere que nazca en nosotros este criterio de discriminación; aprender a distinguir lo que es superior de lo que es inferior, de tal modo que este aprendizaje nos permita centrarnos, poco a poco, en ese nivel superior, para vivir y utilizar lo inferior desde allí. Lo inferior existe, está ahí, pero ha de vivirse como instrumento, dentro de su propio nivel, sin que nos esté confundiendo u ocultando lo que es superior. Por lo tanto, esta atención, esta discriminación es fundamental. Si queremos trabajar y llegar a la autorrealización, hay que pasar por este camino de ir descubriendo lo que es moneda auténtica y moneda falsa. Pero ello requiere, necesariamente, esta atención en los ejercicios prácticos y, después, en la vida diaria.

CAPÍTULO OCTAVO: EL YO COMO PLENITUD DE AMOR, DE GOZO, DE FELICIDAD

I. ALCANCE DE ANANDA – FELICIDAD SUPREMA

Otra de las facetas centrales, fundamentales, del Yo superior, es lo que en Oriente se llama Ananda. Ananda quiere decir felicidad. Así como en Occidente se habla más bien del amor como cualidad suprema, en Oriente se habla de felicidad como cualidad intrínseca de la espiritual. De hecho es lo mismo, porque al hablar de amor, se entiende que en Dios este amor es un estado beatífico, lo cual equivale a este concepto de Ananda.

¿Qué queremos significar al decir Ananda? No lo sabemos; todas las definiciones que nosotros hacemos sobre la naturaleza intrínseca de lo espiritual son sólo aproximaciones, aproximaciones ciertas, porque aunque no podamos mediante el testimonio verbal e incluso intelectual llegar a una evidencia, ciertamente estas cualidades responden en un grado u otro a nuestra experiencia; son cualidades reales, que ya existen. Lo que no seremos capaces de concebir, hasta que no lo podamos vivir experimentalmente, es el carácter total, permanente, absoluto de esta cualidad.

Al decir Ananda, que es la naturaleza esencial de Atmán, de nuestro Yo central, queremos decir, por lo menos, todo lo que nosotros hemos vivido, todo lo que hemos intuido, todo lo que somos capaces de aspirar, anhelar, desear en el plano de amor, felicidad, plenitud, en el plano de gozo, alegría, bondad, belleza. Decir que el Yo superior es Ananda, ese gozo, esa felicidad, ese amor, esa plenitud, significa que todo cuanto nosotros relacionamos con nuestros estados placenteros, con cualquier forma y grado de amor, con cualquier forma y grado de gozo, de bienestar, todo eso procede únicamente de Atmán, de ese Yo central. Toda nuestra felicidad, en todas sus gamas, con independencia de las circunstancias, procede de nuestro centro único; son, como si dijéramos, avanzadillas que surgen de este centro, de este sol central, son un testimonio, una promesa de lo que hemos de llegar a vivir.

Yo quisiera que aprendiéramos a relacionar todo cuanto de placentero vivimos, o esperamos y deseamos vivir, con su verdadero origen; que aprendiéramos a desconectar esta asociación que hemos hecho de todo ello con el mundo exterior. Todo placer, toda vivencia que tenemos de felicidad, en el grado que sea, solamente procede del YO central; solamente puede proceder de él, puesto que no hay nada que nos pueda dar ni un poco de felicidad. Lo único que nos puede dar felicidad es lo que es en sí felicidad, es decir, nuestro YO central.

II. NEUTRALIZAR LA TENDENCIA A BUSCAR ESTO EN UN OBJETO

Todo cuanto vivimos de agradable, de bello, de bueno, lo vivimos por actualización pequeña, minúscula de nuestro YO central. Por lo tanto, hemos de aprender a referir todo lo que a nosotros nos gusta, todo lo que buscamos o deseamos, a este YO, no a unas personas, situaciones o elementos materiales, porque esto último es falso. La felicidad, el amor, la armonía interior y la plenitud únicamente nos pueden venir de dentro, porque están dentro. La felicidad es nuestra naturaleza, y no la gozamos directamente porque esperamos que esa felicidad nos venga dada por algo, porque estamos identificados con el mundo de nombres y de formas.

Es como si nos hiciera falta cambiar por completo toda la polarización de nuestra vida subjetiva. Estamos viviendo siempre esperando del exterior, de las circunstancias, de las personas o bienes, para sentirnos felices, dichosos, plenos; estamos siempre pendientes de algo externo, porque tenemos la experiencia de que, ante ciertos hechos, gozamos por un tiempo de un estado de bienestar, de felicidad, de alegría, etc., y hemos asociado esto que sentimos con tal circunstancia exterior de modo que le atribuimos la felicidad.

La búsqueda en el exterior condiciona, limita

Nosotros somos la felicidad, pero, como funcionamos a través de un espejismo mental, condicionamos nuestra aspiración a la felicidad a unas ideas, a unas condiciones determinadas. Eso que quiero, que siento, que anhelo exteriormente, esto que pugna por expresarse, pienso que lo viviré cuando trabaje de tal modo o en tal circunstancia, cuando encuentre las personas que me comprendan o me quieran, cuando llegue a tener suficiente patrimonio para hacer esto y lo otro, cuando sea reconocido como persona inteligente, buena, hábil o lo que sea (con lo que estamos poniendo siempre condiciones mentales).

Nuestra vida es un aprendizaje para poder estructurarlo todo sobre unas condiciones mentales de las cuales quedamos prisioneros y, naturalmente, en la medida en que esta condición mental se cumple, se actualiza en mí la parte correspondiente que había condicionado a esta idea, pero tal actualización no depende en sí de la idea, sino que soy yo quien la he condicionado a ella. Sucede como en la superstición: la superstición es la creencia de que sólo determinadas circunstancias o requisitos permitirán que una cosa salga bien o mal y, gracias a esa convención que existe, a esa sugestión, a ese condicionamiento mental, si no puedo efectuar aquel pequeño rito, aquella pequeña maniobra, o si me suceden unas cosas que para mí son signos maléficos, entonces, me siento negativo respecto a aquello, y creo necesariamente que aquella cosa saldrá mal. Por el contrario, si me condiciono positivamente al efectuar el rito, al realizar aquellas condiciones que acepto, entonces siento que lo que he de llevar a cabo saldrá bien; es una pura convención mental.

Podríamos aprender a funcionar bien, si actuáramos simplemente al margen de toda especulación, de toda ideación y dejásemos que la vida se expresara en nosotros de un modo pleno. Pero se da el caso de que desde pequeños estamos aprendiendo a aceptar una jerarquía de valores que nos indica que, para ser aceptados, hemos de ser personas que triunfen, que valgan mucho en esto o en lo otro, que hemos de ser de una manera y no de otra. De esta forma nos hemos estado condicionando. No digo que estos condicionamientos no tengan su razón de ser. Lo que afirmo es que nos hemos autolimitado, nos hemos condicionado totalmente a esto que nos ha dado la educación y esto nos priva de poder vivir de un modo directo lo que hay en nosotros, lo que YO soy por mí mismo y en mí mismo.

Hemos de meditar con insistencia sobre esto para verlo claro. Cuando nos sentimos bien, felices, con alegría interior, hemos de examinar: ¿Qué pasa? Se trata de verlo; no sólo de teorizar, sino descubrir el mecanismo, porque entonces veremos que el que de repente yo me sienta feliz o desgraciado, el que me sienta lleno o me sienta vacío depende de unas ideas que son convencionales. Es absurdo que yo dependa de unas ideas para sentirme de un modo o de otro, como si yo fuera de esta manera y no de aquella, como si variara mi modo intrínseco de ser según las ideas. Recibo una noticia que es desagradable y me siento hundido, triste, sin solución; si a continuación me desmienten la noticia, me sucede lo contrario: me siento feliz, exaltado, eufórico, expansivo, afirmado, como el dueño del mundo. ¿Qué ha cambiado? Solamente han cambiado unas ideas, nada más. He estado teniendo todo el tiempo la capacidad de sentirme feliz y satisfecho, lo único que moviliza o bloquea esta capacidad son las convenciones mentales. Si analizamos toda la felicidad, todo el gozo, cualquier cosa positiva que vivimos, veremos que obedece siempre a este mecanismo: las ideas tienden a estimular o a negar, a dar luz verde o luz roja a algo que en todo momento está dentro. Hemos de aprender a descubrir esta fuente directa allí donde está. No esperemos nada de las cosas, nada de las personas, no lo esperemos, porque ni las personas ni las cosas nos pueden dar nada aunque quieran; las personas, en el mejor de los casos, responderán a unos deseos nuestros; pero ese amor, esa plenitud y alegría, esa felicidad, esa satisfacción interior solamente se movilizará en nosotros de dentro a afuera, porque en todo momento está ahí.

Mientras me apoye en ideas para vivirme a mí mismo y me esté interpretando, en lugar de vivirme de un modo directo, siempre estaré pendiente de si la situación exterior confirma o niega estas ideas.

La expresión de dentro hacia fuera libera

Sólo cuando descubra que YO soy y que esto que soy es algo que he de exteriorizar y actualizar a través de mi vida activa y de mi personalidad, que es de dentro a afuera que he de movilizar las cosas, que es un reconocimiento interior, inmediato, instantáneo que he de realizar de mí mismo como ser, como felicidad, como plenitud, y que nada exterior puede añadirme o quitarme ni un poco de lo que soy realmente, en la medida en que lo reconozca y lo vaya expresando, se irá actualizando a través de lo que llamo mi personalidad.

Entonces la vida se convierte en algo evidentemente centrífugo. Mi vida es para expresar lo que Soy, lo que soy auténticamente, no sólo lo que soy a niveles del subconsciente, lo que está en mí retenido, sino a unos niveles genuinos, auténticos de mi propio YO. La vida es un medio para estar expresando, dando a cada instante. Cuando más doy, más Soy; cuanto más expreso, más crece en mí esto mismo que expreso. Esta es la ley del crecimiento de mi personalidad. Todo lo que puedo desarrollar ya está en mi interior, en el centro, donde se encuentra la fuente inagotable. Ahora bien, sólo existirá para mi conciencia personal, en la medida en que me obligue a expresarlo; y lo expresaré en la medida en que pueda reconocer intuitivamente que YO soy eso. En este mismo momento, toda la polarización de mi vida cambia, se convierte en una vida centrífuga, en una vida de comunicación, de exteriorización, de expresión. Darme a mí mismo, pero darme en ese sentido genuino, en ese sentido auténtico, porque cuando más me dé, más seré YO; y, cuanto más me dé y más sea, mejor estímulo seré para que otros lleguen a la realización de su propio YO.

III. ¿QUÉ ES EL AMOR?

Estamos acostumbrados a pensar que el amor es una cualidad que depende siempre de alguien: el amor es algo que doy a alguien y que alguien me da a mí. Efectivamente, esto es así a un nivel de la personalidad en que aparece como si fuera una cosa transitiva, que se comunica, que se traslada del sujeto al objeto. Pero, pensemos que este amor es sólo una manifestación elemental de lo que es el verdadero Amor. El verdadero Amor es el estado de éxtasis de Ser, es la conciencia de plenitud de Ser del todo. El Ser, cuando se vive directamente, es un estado tan perfecto, tan total, tan único, tan simple, tan complejo, que se transforma en felicidad suprema. El Amor es esta conciencia subjetiva de realidad, de unidad, de simplicidad, de plenitud. Esto es el Amor. Sólo en el aspecto personal esta plenitud interior se desborda, se exterioriza en un grado menor; a esto es a lo que llamamos amor transitivo. Lo mismo ocurre exactamente con una flor: la flor no necesita dar su perfume a nadie, pero la naturaleza de la flor es que su perfume se irradie; por el mismo hecho de ser perfume, irradia perfume, pero no es que su función sea la de irradiar, es su misma naturaleza lo que hace que esta consecuencia sea inevitable. Y lo mismo vemos en el sol: su naturaleza consiste en ser luz y esta luz tiene su razón de ser en llenar el cielo de luz dando lugar a lo que llamamos día. Su naturaleza consiste en ser luz y esta luz tiene una razón de ser en sí misma, que es única y simple; lo que sucede es que esta razón de ser se manifiesta de un modo irradiante, pero no posee este carácter transitivo con el que se nos manifiesta. Igual pasa con el Amor: el Amor es la conciencia subjetiva de Ser, la felicidad de Ser del todo, y esto, inevitablemente, trasciende, se irradia. Todo lo que llamamos amor en nuestro mundo fenoménico, en el mundo de la personalidad, no son nada más que unos pequeños aspectos de esta irradiación del Amor que Es. De hecho, son muchas las personas que tienen problemas en este campo afectivo; podemos decir que un noventa por ciento de los problemas que tienen las personas en general provienen del hecho de no sentirse amados, de la frustración, de los fracasos afectivos, de los

desengaños, de la soledad. Y son simplemente problemas de la personalidad. Lo que ocurre es que la persona está intentando vivir del exterior una cosa que ya es de un modo total en su centro. Estos problemas no existirían si la persona tomara conciencia de que el Amor es algo de su propia naturaleza, que es un Amor cuyo papel es el de irradiar, y no el de recibir.

El amor genera amor

Cuanto más amor demos, más amor viviremos, y cuanto más amor demos y vivamos, en este sentido activo, paradójicamente, más amor nos devolverá el mundo, aunque esta segunda matización sea secundaria. Hemos de aprender a vivir lo que somos, a amar no proyectándonos en alguien, sino porque nuestra naturaleza es ser amor, ser feliz, aunque las circunstancias no favorezcan nuestros deseos, porque nuestra felicidad es algo que Es intrínsecamente. Por tanto, dejemos la puerta abierta para que lo que está en el centro salga y se irradie. Nada ni nadie nos podrá quitar o disminuir esa plenitud, ese amor, esa felicidad, ese gozo, esa alegría. Es algo semejante a lo que sucede con la belleza: podemos ir a institutos de belleza, o hacer todo tipo de arreglos en los vestidos, peinados, etc.; sin embargo, la belleza solamente puede salir de dentro. Somos belleza y hay que dar salida a esa belleza que somos. En la medida en que lo consigamos, se expresará en nosotros armonía y belleza, aunque desde un punto de vista geométrico, desde un punto de vista de formas, esta belleza no encaje con los esquemas estéticos de una época, de un momento dado. Habrá una belleza –aunque nuestros rasgos físicos sean desastrosos– que tendrá un valor mucho más considerable y que todo el mundo percibirá; es una belleza que, a medida que transcurra el tiempo, crecerá, pues no depende de nada. Nadie nos puede dar esa belleza; en cambio, sí que podemos hacer que esta belleza crezca más y más, viviéndola y expresándola.

IV. CARACTERÍSTICAS DEL AMOR SUPERIOR

Para todos es de suma importancia llegar a realizar esta naturaleza central del Amor, del Bien y de la Armonía, ya que los mayores problemas que tenemos se generan ahí. Cuando uno aprende a vivir el amor de un modo sumamente expresivo –no de un modo centrípeto, sino centrífugo– toda nuestra personalidad se integra.

Valor unificador

El Amor tiene un poder de integración; ésta es una de sus grandes características. Tiene un poder de difusión, tiende a fundir en un solo elemento lo que era diverso y múltiple; el Amor tiene un efecto sintetizador. Además, fortalece por ser una energía formidable. Con esto no nos estamos refiriendo al amor apasionado, al amor vital. El Amor, cuanto más desde arriba se vive, es una energía dulce, suave, pero con un poder transformante enorme; es algo que penetra hasta lo más hondo, que transforma desde la raíz, que se mueve desde nuestra misma base y nos hace despertar del sueño profundo. Por eso, el amor, en este sentido auténtico, tiene un poder extraordinario; es una fuerza que no es detenida por nada, absolutamente por nada, ni por la fuerza vital, ni por la fuerza mental. No hay nada que detenga esa fuerza de penetración, de plenitud de Ser, cuando está actualizada.

Si ya hemos hablado de que el noventa o noventa y cinco por ciento de los problemas que tenemos son problemas de la afectividad, podemos comprender cómo el hecho de ejercitar, de reconocer y dar, de abrir la puerta para que el Amor se exprese en todo momento a través nuestro, es algo que soluciona, que elimina de raíz nuestros problemas de autocompensación, de sentirnos víctimas o mártires. Todo esto desaparece y vemos que es algo absurdo, pues nos estamos quejando como niños que no comprenden nada de lo que les está ocurriendo. Hemos de descubrir el Amor en nosotros y le hemos de dar paso; no es

algo que demos a alguien como un favor, sino que, por el contrario, las personas son la ocasión para ejercitar nuestro amor. Es gracias a las personas que yo puedo ser cada vez más YO. Por tanto, soy yo quien ha de estar agradecido por el hecho de poder expresar afecto, por poder sentir amor por alguien o por algo, ya que soy el primero beneficiado de todo el auténtico amor que pueda expresar y sentir. Así, pues, expresar Amor es un poder maravilloso. Únicamente esto es lo que nos hace desarrollarnos, lo que nos llena, lo que nos hace sentir de veras.

Valor iluminador

El Amor tiene un poder iluminador. Hemos hablado de un poder de unión, de fusión, de síntesis, fortalecedor. Ahora añadimos que el Amor tiene un poder iluminador, porque, curiosamente, cuando se ama de este modo todo se ve claro. Hablamos del Amor auténtico, no del amor exaltado de la vitalidad, de la emotividad, sino del Amor profundo que nos proporciona serenidad y visión, amplitud, calma interior. Nos aclara tanto lo interior como lo exterior. No desarrolla en sí la inteligencia, pero hace que lo que tenemos funcione con mayor perfección y, a la larga, llega incluso a producir una mejora afectiva en nuestra inteligencia, ya que el Amor produce en nosotros el despertar de una nueva intuición, una intuición característica de este Amor; intuición mental que es distinta de la intuición que se produce cuando se trabaja la realidad de la mente. Por lo tanto, incluso en este aspecto mental, el Amor es algo sumamente eficiente.

Valor purificador

El Amor es también un elemento purificador. Hemos dicho en diversas ocasiones que nosotros tenemos dentro miedos, sentimientos de culpabilidad, hábitos, ambiciones, diversos contenidos negativos que hemos reprimido, porque nuestra sociedad prohíbe su expresión. Hemos visto cómo ello interfiere en nuestra posibilidad de ser auténticos, se interfiere en nuestra posibilidad de vivir con plenitud. Pues bien, el Amor posee un efecto purificador; a medida que se va manteniendo y expresando, va quemando todos esos elementos energéticos de tipo elemental y al mismo tiempo los va sublimando. Ya conocemos que sublimar consiste en el paso de un cuerpo del estado sólido al gaseoso directamente; es la transformación en un estado más sutil. Esto es lo que hace realmente el Amor.

Es evidente que, cuando uno quiere vivir el amor de esta manera, tropieza con hábitos, con miedos, con toda esa cantidad de escombros que hay en nuestro subconsciente; esto produce crisis en la transformación y evolución de ese amor; lleva a momentos en los que uno se siente incapaz de amar de esta manera, en los que uno convierte el amor en una exigencia, en algo egocentrado, momentos en los que el verdadero Amor ni se siente. Uno ha de tener suficiente visión par entender que no se puede desarrollar una actitud nueva sin esfuerzo, sin ejercitamiento constante; esto sucede con cualquiera de nuestras facultades. Por lo tanto, el desarrollo, la actualización en nosotros, de este Amor pasará por altibajos, por una serie de resistencias que hemos de poder superar sin alterarnos, sin dramatizar.

V. DISTINCIÓN ENTRE EL AMOR DEL ALMA Y EL AMOR DE LA PERSONALIDAD

¿Cómo podemos reconocer cuándo es auténtico el amor? El Amor siempre es auténtico, porque incluso el más egoísta, el más pasional, siempre procede del único Amor, siempre es una chispa que surge del mismo fuego central. Por lo tanto, todo amor es auténtico. El problema reside, únicamente, en ver si vivimos el amor desde un nivel de la personalidad –a un nivel vital, emocional, o mental– o desde un nivel del alma.

Todo lo que se expresa a través de la personalidad tiene siempre una naturaleza egocentrada, busca siempre la afirmación personal, la satisfacción, la seguridad, tiene una tendencia posesiva y acumulativa; esta es la ley de la personalidad; por lo tanto, es natural que así sea. No hemos de pretender no ser así; somos así; lo que sucede es que hemos de aprender, paralelamente, a tomar conciencia, para que se exprese este Amor, del que venimos hablando, a ese nivel superior; es el mismo amor, sólo que, al pasar a través de niveles inferiores, adquiere una dirección distinta, como la luz que se desvía al refractarse. Y, aunque la fuente es la misma, la forma que adopta es distinta.

Hemos de aprender a distinguir el Amor genuino del alma, que tiene de por sí una naturaleza afirmativa, irradiante, luminosa, liberadora, de lo que es el amor vivido a través de la personalidad, que tiene una naturaleza posesiva, acumulativa, de querer retener, de querer asegurarse a través de la posesión.

Ciertamente, hemos de amar a nivel personal, pues no somos espíritus puros. Nuestra personalidad ha de vivir y expresarse según nuestra naturaleza; el que sintamos necesidad de afecto, de seguridad afectiva, es natural. Pero hemos de distinguir entre esto y el Amor en su nivel original, el Amor con mayúscula. Cuanto más cultivemos el Amor a nivel del alma, cuanto más nos abramos a ese Amor, plenitud y gozo, menos estaremos supeditados a las leyes egocentradas de la personalidad; es por ello por lo que el amor superior es liberador: porque satisface más, porque llena y libera, en el sentido de no dependencia, de lo otro. Pero, si no vivo el Amor a ese nivel del alma, no podré prescindir de mi vitalidad, de mi emotividad personal, de mis ideas. Pretender que una persona actúe de modo altruista, si no vive el Amor a ese nivel superior, es absurdo. En la medida que eso se entiende, se intuye, se ejercita, en la medida en que uno se abre al Amor, uno descubrirá con sorpresa que va quedando más emancipado de las tensiones personales, de las circunstancias de la vida diaria, que éstas no le afectan, no le hieren, que no necesita tanto depender de los demás.

Esto mismo que decimos del Amor podemos decirlo de la alegría, del gozo. Cuanto más aprendamos a intuir este gozo y darle expresión, más crecerá en nosotros, más se actualizará, más viviremos su auténtica naturaleza. Sólo es el yo personal el que se pone triste, el que tiene problemas; sólo es nuestro yo-idea el que se enfada, el que protesta, el que tiene conflictos; sólo es de las nubes para abajo donde hay truenos y tempestades, pues por encima de las nubes hay sol y paz.

VI. LA BASE DE NUESTRO TRABAJO

Aprender a vivir cada cosa en su propio nivel: esta es la base de nuestro trabajo. Somos este nivel superior, no pedimos nada que no se pueda realizar; estamos pidiendo que aprendamos a reconocernos, a descubrirnos y a vivirnos más; a reconocer esa aspiración que hay en nosotros de alegría, de libertad, de plenitud, de amor completo; aprender a ver eso que llevamos todos internamente; aprender a sentirlo. Cuanto más lo miremos, cuanto más nos abramos a ello, más se expresará, pues ya está en nosotros. Estamos hablando de algo de lo que todos tenemos testimonios; lo que sucede es que nunca lo hemos ejercitado. Nuestra mente vive tan apegada a lo sensorial y, a través de lo sensorial, a lo sensual, que, aunque hemos vivido en algunos momentos esta potencia interna, nos parece que todo ello forma parte de una especie de mundo ideal, apto sólo para soñadores y poetas. Y no es así, sino que está al alcance de todos; lo único necesario es que lo reconozcamos y lo vivamos. No nos hemos de quejar de la vida ni lamentarnos de las personas, ya que lo que estamos buscando a través de ellas, de las circunstancias, lo somos ya; está ahí, está esperando sólo que le prestemos atención y que permitamos que se exprese.

Este es el secreto de toda realización: no hemos de llegar a nada, sino que simplemente hemos de ver y de abrir, hemos de dejar que el Amor se exprese y que el gozo y la alegría se manifiesten. Mas para hacer esto he de estar atento a ello. Este es el ejercicio, en esto consiste el trabajo. Primero podemos realizarlo en momentos aislados, excepcionales; después hemos de intentar ponerlo en práctica más y más en nuestra vida diaria, junto con lo personal; de este modo, nuestra personalidad se convierte poco a poco en lo que está destinada a ser: en un vehículo de transmisión, de encarnación de lo que es espiritual, de modo que pueda, a través del mundo vital, afectivo y mental, dar paso y forma a lo que es la Luz y el Amor, a lo que es gozo de Ser y la esencia de vivir; que lo pueda encarnar, pues esta encarnación se traduce siempre en transformación, en redención. Redención significa hacer limpieza, elevar la conciencia de lo otro y de los otros. La redención no consiste en perdonar unas cosas, sino en iluminar una conciencia que estaba oscura, significa redimir de la ignorancia, de lo que es oscuro, para que pueda vivir aquello que Es, la Luz, la verdadera vida, la verdadera forma del ser espiritual. A esto es a lo que estamos todos destinados, a servir de vehículo, primeramente para vivirlo en nosotros y, luego, para irradiarlo a los demás, colaborando así a un trabajo conjunto de redención o de evolución. Redención de la conciencia y evolución de la vida es exactamente lo mismo.

CAPÍTULO NOVENO: EL SILENCIO COMO CAMINO DE AUTORREALIZACIÓN

Pasemos a estudiar el tema del silencio dentro de esta línea de autorrealización.

El silencio siempre se ha considerado como algo de gran importancia, y no sólo de cara a este trabajo interior, puesto que siempre ha habido personas que lo han elogiado como un medio para serenar el alma, para realizar todo lo que tiene un carácter profundo, elevado, sea en el terreno literario, filosófico o incluso de carácter técnico.

I. SINÓNIMOS

De hecho existen varias palabras que tienen un significado similar al de la palabra silencio, tales como oscuridad, vacío, inmovilidad, relajación, abandono. Todas ellas son términos que, desde un ángulo u otro, están indicando lo mismo.

Paralelismos: en el Yoga.— Dentro del Yoga constatamos que el concepto de silencio es sinónimo de lo que llamamos Kumbhak. Kumbhak es ese período del proceso respiratorio en el cual ni se inspira ni se espira, desapareciendo por un momento el movimiento natural hacia fuera o hacia adentro; es como si la existencia se suspendiera por unos instantes, instantes que dan oportunidad para penetrar en una nueva dimensión, tanto en el kumbhak con cariz interno, como en el kumbhak externo.

En la mística.— En una dimensión ya más religiosa, se habla de la muerte mística. Muerte es otra palabra emparentada con el silencio. También se utiliza el término noche oscura, entre otros. Todos ellos son términos que aun viniendo de distintos terrenos y ángulos de visión, de épocas y tradiciones diferentes, están apuntando hacia una misma realidad.

II. FUNCIONES DEL SILENCIO

¿Por qué el silencio es tan importante? Consideremos las funciones principales que tiene y lo veremos con claridad.

Medio de Realización del YO central

La primera función, desde la perspectiva que nos interesa aquí, es la de ser un medio directo para llegar a la realización del YO central. Si hacemos abstracción de todo lo que es movimiento, sonido, fenómeno, o sea todo lo que es contingente, accidental, si todo esto se calla, si todo esto se deja aparte, ¿qué queda? Queda lo que hay detrás de todo, lo que está más allá del fenómeno, lo que es el eje inmóvil alrededor del cual gira todo lo que es fenoménico. Ese punto central, esa esencia es la Realidad espiritual.

Por esto, hacer silencio quiere decir apartar por un momento de mi conciencia todo lo que no es YO, todo lo que es no-YO y, si consigo mantener apartado esto durante cierto tiempo, manteniéndome perfectamente consciente, despierto, esta Realidad central aparecerá, se actualizará en mi conciencia. Esto sólo ya da al silencio una importancia capital.

Como medio de superación y de disolución del YO-idea

El silencio no es sólo un medio para llegar a esta Realidad central, sino que es medio también para ir eliminando todas las dificultades que nos encontramos en su camino. El nudo gordiano en el camino de la autorrealización espiritual, es el yo-idea, es la dificultad más considerable porque estamos acostumbrados a apoyarnos en él, a vivirlo todo en función de este yo-idea, a vivir, por tanto, toda la vida como una constante interpretación, sobre la base de las ideas que lo forman. Cuando me vivo a mí mismo, no en lo que soy en mi naturaleza intrínseca, sino a partir de la idea que tengo de mí, entonces todo lo demás lo he de estar mirando en función de esta idea, de este esquema mental. Este mirar lo demás en función de una idea previa es una interpretación.

De esta manera nunca percibimos las cosas como realmente son, ni siquiera a las personas o a nosotros mismos. Estamos de forma continua interpretando la vida, la realidad fenoménica, interpretándola en función de una idea, de un punto de partida que de por sí es relativo y está falseado. Pero como nos hemos apoyado de forma constante en este soporte, se ha ido fortaleciendo, hasta el punto de que nos parece increíble que se pueda vivir sin él. Por todo ello, este yo-idea es el obstáculo más importante que existe para llegar a la auténtica realización.

Yo no puedo descubrir la verdadera Realidad si estoy creyendo que soy otra cosa. Si tengo una idea de mí, lo que tendrá más valor serán aquellas ideas que estén en relación con la misma y, por lo tanto, no podré aceptar que exista una realidad que sea más importante que ella, aunque por otro lado me dé cuenta de que esta idea es un producto de una fuente. Y, en consecuencia, si este yo-idea es un producto, nunca será la realización de este Ser central.

Pues bien; el silencio constituye un camino para llegar a conocer este yo-idea, a superarlo e incluso a disolverlo. El yo-idea es el que nos hace reaccionar constantemente en la vida diaria, porque estamos interpretando, mirando, cada situación desde el punto de vista de nuestra afirmación o negación de tales ideas. Cada cosa que estoy viviendo me afirma o me niega en función de mi yo-idea. Al ser el yo-idea el eje sobre el que estructuro toda mi vida, he de estar contrastando constantemente, he de estar interpretando todo lo que hago, pienso o me hacen los demás, para ver si va a favor o no, si es aceptable o no, en relación a la idea que tengo de mí, no en relación a mi naturaleza intrínseca. Este es el error óptico de base: montar mi vida en función de la idea que tengo de mí y no en función de mi naturaleza real, profunda.

El yo-idea se manifiesta y se reafirma actuando. El modo de actuar del yo-idea es pensando, razonando, catalogando, clasificando, criticando. El lenguaje del yo-idea es el deseo y el temor y toda la argumentación puesta al servicio de este deseo y de este temor. Cuando hago silencio, ¿qué es en realidad

lo que estoy silenciando? Intento silenciar toda esta argumentación, toda esta barahúnda que hay de actividad psíquica que es producto del yo–idea. Por esto, aprender a practicar el silencio aunque sea sólo por unos pocos momentos, como ejercicio especial, es un modo de emanciparnos, de liberarnos de esa esclavitud de la idea que tenemos de nosotros mismos.

Cuando este silencio puede prolongarse no ya sólo en el tiempo de meditación o de práctica especial, sino a lo largo de la vida diaria, se va produciendo el descubrimiento de que podemos vivir sin necesidad del yo–idea. En estas prácticas se ha de procurar tranquilizar lo vital, lo afectivo y lo mental, estando en silencio pero despiertos y receptivos, manteniendo estos mecanismos de la personalidad tranquilos, en silencio. De esta manera se produce un silencio en estos niveles, al mismo tiempo que la atención se hace más clara. Si esto se practica con calma, con perseverancia, un día y otro, se va percibiendo con claridad un sentido de belleza, de fuerza, de grandeza, de profundidad, de delicadez, etc., completamente aparte de lo que son las estructuras de nuestra personalidad.

Pues bien; de este modo es como puede llegarse a vivir el silencio de la personalidad, dejando que lo que son niveles superiores actúen, funcionen, que sean ellos los que vivan, los que se sirvan de la personalidad como un instrumento mecánico para expresarse al nivel correspondiente, pero que nunca se produzca el origen de la respuesta, de la atención, al mismo nivel de la personalidad. La personalidad se convierte sólo en un instrumento de estos niveles superiores que llamamos espirituales.

Aquí vemos una aplicación del silencio en la vida diaria: silencio del yo personal. Aprender a vivir en silencio el yo personal es lo que conduce más rápidamente a su desinflamiento, a desidentificarse de él y, al final, a su disolución. Pensemos que el yo personal es el que se preocupa, el que se enfada, el que critica, el que tiene miedo, prisa, deseos. El YO superior nunca tiene nada de eso, sino que vive en una visión de presente que lo abarca todo, en una visión de conjunto que lo incluye todo, en una conciencia de potencia que está más allá de todo problema de oposición y lucha; vive en una calma, en una serenidad y en una eficiencia activas, inmutables. Lo que se agita en nosotros es el yo personal. La idea que tengo de mí ante cada situación es la que me plantea problemas de prejuicios, inconvenientes y altibajos.

Medio de desarrollo de la percepción

Otro de los efectos del silencio es que desarrolla nuestra perceptividad. El silencio afina y mejora nuestra capacidad de percibir.

Precisamente lo que percibimos habitualmente es lo que nos impide percibir otras cosas. Como normalmente estoy ocupado con el ruido de mis pensamientos, con las impresiones sensoriales, con lo que quiero hacer, con lo que deseo y trato de explicar, etc., se va formando una espesa capa que tiende a absorber por completo nuestra capacidad de conciencia perceptiva. Así sucede en nuestro modo general de percibir.

Cuando se practica el silencio, todo se calma, y, al calmarse, se descubre lo que hay de viviente detrás. Pero nos preguntaremos: ¿Existe detrás algo viviente? Los descubrimientos se hacen por lo menos en tres direcciones distintas:

1. EN LO INTERIOR: Contenidos psicológicos

En primer lugar, voy descubriendo mi interior: mis necesidades, los impulsos que surgen de mi nivel vital, mis sentimientos, mis mecanismos mentales, mis aspiraciones, todo lo que es contenido interior, con

sus mecanismos y su dinámica. Voy viendo, voy descubriendo cómo funciona. No es que realice un estudio crítico, analítico, sino que simplemente lo descubro porque se encuentra en mí todo el tiempo; si no estoy distraído en otras cosas, lo que se encuentra en mi interior aparece. Por lo tanto, es un descubrimiento automático que hacemos sin el menor esfuerzo. Uno se va dando **cuenta entonces de cómo están funcionando, de que manera tan automática se están desarrollando** una serie de elementos y cómo se gestan por dentro actitudes que luego aparecen como reacciones espontáneas. Se descubre la causa de movimientos, de deseos, de temores cuyo motivo y origen desconocíamos. En una palabra, se va aclarando todo el panorama interior. Y al irme aclarando interiormente, voy aprendiendo a ver ese complejo interior objetivamente, con lo que me capacito para desidentificarme de él.

2. EN LO EXTERIOR: Movimiento interno de las personas y de la naturaleza

Otra vía de percepción que queda desbloqueada por el silencio, para ampliar su campo de operaciones, es aquella por la que percibimos el exterior. Cuando hago silencio aprendo a percibir mejor el exterior, pero no como lo percibo ahora, es decir, solamente a través de impactos visuales y auditivos, sino que empiezo a ser sensible a lo interior de lo exterior, empiezo a percibir a las personas y a la naturaleza en su movimiento interno, en su vida íntima. La persona ya no es importante para mí según sus rasgos físicos, sus actitudes, sino que empiezo a captar la vida que existe dentro de esta apariencia, qué es lo que vive esta persona, qué siente, qué le mueve; empiezo a percibir lo que es realmente viviente. Esto no sólo se va descubriendo en las personas, sino también, en primer lugar, en los animales, por ser los más próximos a nosotros, e igualmente en los árboles, en las montañas, en las plantas, en la naturaleza en general. Se empieza a percibir y a intuir una significación que está detrás de la apariencia, detrás de lo sensible. Es más, llegamos a darnos cuenta de que lo que uno percibe por los sentidos son sólo productos, efectos, consecuencias. Lo exterior solamente es una expresión, una indicación, una especie de cristalización, en el plano material, de algo eminentemente viviente y dinámico que se encuentra internamente.

3. EN LO SUPERIOR: Presencia y acción de Dios en mí

Finalmente, también se amplía mediante el silencio nuestra vía de percepción hacia arriba. Lo que llamamos valores superiores –pongámosles el nombre de Dios, Inteligencia Cósmica, o cualquier otro–, se aclara, se percibe, deja de ser una idea, deja de ser una filosofía, para convertirse en una constatación, en una experiencia viviente.

Por todo ello, el silencio nos abre a nuevas dimensiones.

III. CONSECUENCIAS DEL SILENCIO

Mi YO, instrumento de expresión superior

Además, y como consecuencia de lo dicho anteriormente, el silencio nos capacita para que lo interior en nosotros sirva de instrumento eficaz para expresar lo Superior. Uno descubre que el verdadero sentido de la vida no se centra en nuestra personalidad, sino que nuestra mente, nuestra afectividad y nuestro cuerpo sólo son instrumentos, herramientas para expresar lo que tiene realmente significado, calidad, a todos los niveles, incluso los más elementales. La personalidad deja de considerarse como un dios, como un ídolo y se la ve como lo que es en realidad, como instrumento temporal, y útil, pero sólo instrumento, al servicio de esta concreción, de esta encarnación de lo que son realidades vivientes y niveles causales.

Transformación de toda mi personalidad

Al mejorar y ampliarse las vías de recepción y de expresión, se va produciendo una actualización efectiva en nosotros, en nuestra personalidad global, de lo que son valores superiores. La energía superior va encarnándose y va mejorando toda nuestra energía, la va transformando, la va sublimando. Nuestra afectividad humana se va transformando en virtud de esa gracia, de esa fuerza superior que nos va penetrando y, del mismo modo, nuestra mente se aclara a través de esta percepción intuitiva que se desarrolla progresivamente. Por lo tanto, gracias a esa apertura se produce en nosotros una transformación total.

IV. REQUISITOS PARA EJERCITAR EL SILENCIO COMO TÉCNICA

Vemos La importancia del silencio en una amplia gama de aspectos. Ahora bien, practicar el silencio no sólo es difícil, sino que a veces no es recomendable. El silencio, para que sea efectiva, saludable, para que sea un medio realmente creador, transformador, revelador, necesita reunir una serie de requisitos; la persona que lo practica se ha de encontrar en unas condiciones determinadas.

Antes de pasar a enumerar los requisitos necesarios para un verdadero silencio, resumiremos aquellas funciones positiva y negativa del yo-idea que tienen sus implicaciones en el tema que tratamos.

Función positiva del yo-idea. Anteriormente hemos dicho que el nudo gordiano de nuestro trabajo de autorrealización está en el yo-idea, pero no hay que olvidar que este yo-idea es una estructura absolutamente necesaria; por algo existe; las cosas no existen porque sí, sin sentido. Nuestro yo-idea tiene como función organizar todo lo que son fuerzas de la personalidad: todas las demandas y necesidades de nuestro cuerpo físico, todo lo que son movimientos afectivos, estímulos y respuestas que se producen al tomar contacto con el mundo exterior. Nuestra mente, que es la que toma conciencia, simboliza y valora tanto el mundo exterior como nuestras propias necesidades. Es necesario coordinar e integrar todas esas fuerzas en una unidad funcional: este es el trabajo que realiza el yo-idea.

Función negativa del yo-idea. El problema aparece porque en la persona hay algo que la empuja a ir más allá de esta estructura funcional. El hombre tiene un ansia de plenitud, de perfección, de algo total y definitivo que no queda satisfecha por esta estructura. Por ello, tendemos a divinizar los contenidos que ella posee: nuestros deseos, emociones e ideas; y llegamos a convertir de este modo ese yo-idea en un verdadero ídolo, en un auténtico dios. La crítica del culto de la personalidad es una constatación de lo absurdo que resulta convertir la personalidad en un ídolo.

Sin embargo, en la vida solemos funcionar a partir del yo-idea: Nos quejamos de que en la sociedad todo es una comedia, un artificio, ya que constantemente hemos de estar sujetos a un mutuo respeto, a unas alabanzas, etc., que en el fondo no son más que una pantomima, pues las personas están pendientes de sí mismas y tratan de utilizar estos valores al servicio de su egocentrismo, para sentirse más buenas, más importantes. Al constatar eso, nos desagrada y nos quejamos de que en la vida no hay sinceridad, amistad, comprensión auténticas. En realidad todos funcionamos así, y no podemos funcionar de otro modo hasta que no estemos situados en un centro por encima del yo personal. Mientras estemos creyendo que somos sólo fulanita de tal, padre, marido, jefe de tal lugar, etc., y nos confundamos con estos personajes, nuestra vida estará al servicio de esos papeles; estaremos utilizándolo todo al servicio de esas creencias. Esto es inevitable. Sólo cuando yo descubra que existe un nivel más hondo que el del yo-idea, dejaré de convertir a este último en un ídolo, me sentiré Yo, y utilizaré mi inteligencia, mi función social, y todas mis cualidades como un medio, como un instrumento.

Descritas, pues, las funciones del yo–idea, pasamos a enumerar y desarrollar los requisitos necesarios para llegar al verdadero silencio.

1º. Conciencia plena

Para que el silencio sea una técnica perfectamente positiva es necesario que se realice en un estado de plena lucidez, de plena conciencia. La conciencia, ha de estar lúcida y actual en todo momento. Que no se vaya apagando y quede una lucecita allá a lo lejos, sino que uno ha de estar totalmente presente, como cuando estamos ante un asunto grave y urgente. Hablamos de poner todos nuestros sentidos y algo más. El silencio hay que hacerlo no sólo con nuestros sentidos, sino, sobre todo, con toda nuestra alma. Muchas personas que practican técnicas de concentración, de oración, u otras, no llegan a conseguir progresos fulminantes, porque les falta esta presencia total; en el momento que se ponen a hacer una práctica de este tipo actúan como si la mitad de su ser se durmiera, quedando sólo una pequeña parte presente. Toda nuestra atención, fuerza y capacidad han de estar presentes, conscientes. Si hacemos este esfuerzo, la práctica del silencio se convertirá en algo viviente, pero si estamos adormecidos, el silencio acabará por dormirnos del todo.

2º. Desarrollo de la personalidad

Es necesario también que mi personalidad haya alcanzado un grado mínimo de desarrollo, tanto de las facultades naturales –desarrollo de mi inteligencia, voluntad, afectividad, capacidad de desenvolverme en el mundo– como de la capacidad de dominar estas facultades desarrolladas, de modo que no esté a merced de mis impulsos, de mis emociones, de cualquier idea que pasa por mi mente; que haya conseguido, en una palabra, un control. No nos referimos a un control perfecto, ya que entonces, nunca estaríamos en condiciones de comenzar el trabajo, pero sí a un control satisfactorio, de modo que no nos cree problemas en nuestra vida cotidiana.

Mientras que no se consiga esto, la primera labor a realizar es conseguirlo. Ello será un indicio de que el yo–idea cumple su misión, de que todo está relativamente coordinado, cada cosa en relación con el resto. Es en este momento cuando se puede pensar en soltar esta estructura, para trabajar en otro peldaño superior. Pero, si se hace silencio cuando el yo no está totalmente integrado, ordenado, entonces lo que sucede es que se desorganiza más aún porque como lo que coordina esos contenidos del yo–idea es mi atención, al actuar mi pensamiento activo sobre ellos en el silencio, deja de ejercitarse, de desarrollarse la estructura de ese yo–idea, con lo que deja de ser una estructura suficientemente correcta y armónica. Un trabajo prematuro en la práctica del silencio sin haber cumplido estos requisitos es peligroso. Nos referimos a una dedicación intensa al silencio, puesto que unos minutos de silencio van bien a todo el mundo, naturalmente.

Así, por un lado, hemos de esforzarnos en cultivar ese yo–idea en su función positiva, para luego superarlo de forma que se llegue a disolver. Ambos pasos son absolutamente necesarios.

3º. Limpieza de mi estructura personal

Para que el silencio sea una técnica provechosa es además preciso que la persona no tenga grandes fuerzas destructivas en su subconsciente, que se haya realizado una limpieza del subconsciente.

Antes –en el apartado segundo– hemos hablado del desarrollo, de la actualización de capacidades. Ello se encuentra dentro de la línea de desarrollo natural. Ahora nos referimos a que no existan contenidos

reprimidos, es decir, que aquellas cosas que en el proceso de desarrollo quedan retenidas –emociones, impulsos, etc.–, se barran a través de la vía de expresión, para que no entorpezcan el desarrollo de la personalidad. Es preciso, no una limpieza total y absoluta, pero sí que no haya contenidos negativos muy fuertes en nuestro interior. Esto es natural, porque cuando se vaya a hacer silencio, lo impedirían esos contenidos que pugnan por salir, ya que, al ser contenidos negativos, la persona intentará huir de ellos, salir de la situación, para no afrontar esos elementos desagradables que surgen, y, por consiguiente, no logrará quedar en silencio.

4º. Tendencia a la realización de valores superiores

También, y no en menor grado, es absolutamente necesario que todo uno esté polarizado de un modo definido y sostenido hacia la realización de valores superiores, bien sea Dios como objetivo, hacia quien uno se abre, se dirige y se acerca, bien sea trabajando en el sentido del YO superior, pero que sea una polarización efectiva, una nota dominante en nuestra vida, y no una actitud que adopte un rato cada día y se acabó. Mi vida entera ha de estar empujada, impulsada hacia este objetivo.

Cuando se han cumplido estos requisitos, el silencio hecho a dosis intensivas es revolucionario y realmente transformante.

V. CAMINOS PARA LA REALIZACIÓN DEL SILENCIO

Descritas ya las ventajas que trae consigo el silencio, veamos cómo se puede llegar a él. Hay muchos modos de llegar al silencio. Propiamente hablando, no podemos “hacer” el silencio, pero podemos prepararnos, adiestrar nuestra mente para que deje de ser un mundo anárquico. El silencio es el resultado de la armonía, de la paz interior. En el momento en que pongo en orden las cosas, que no estoy agitado, porque no estoy confundido por un deseo, o un temor, cuando he adiestrado mi mente y mi afectividad está polarizada continuamente hacia lo superior, entonces el silencio se produce en nosotros. Nunca hacemos nosotros el silencio, sino que el silencio viene; porque, de hecho, el silencio se encuentra siempre ahí; nunca se introduce en nada. El silencio se descubre cuando uno deja de ser confundido con las otras cosas.

A) Caminos indirectos

Es un camino para el silencio todo lo que conduce a la disciplina de la mente y de la afectividad.

El Hatha–Yoga, cuando se realiza medianamente bien, requiere que uno esté atento a lo que va poniendo en juego por dentro; es una disciplina de la atención y, a medida que la persona se va disciplinando, se va preparando para llegar a practicar el silencio. En efecto, después de efectuar los ejercicios, aunque sólo sean las posturas –los asanas– y la respiración, estando atento, uno se queda en silencio natural. Hay otras formas para llegar al silencio, por ejemplo, el Japan, que consiste en la repetición de una frase que corresponde a mi aspiración más elevada. Se utiliza mucho en Oriente. También la meditación y la oración. Cuando llega un momento en que la oración se polariza más y más, no ya en la multiplicidad de contenidos y demandas, sino en una aspiración, en un fluir constante hacia Dios como Realidad, todo lo que era movimiento de la mente, incluso de las emociones, se va acallando, quedando simplemente una especie de rayo que se convierte en oración contemplativa. Esa oración contemplativa es silencio.

Hay otro medio muy curioso para permitir que el silencio se manifieste: se trata de la acción total. Queremos decir por acción total la que ejecuto estando todo Yo metido en esa acción, siendo consciente, tanto de mí, como de la acción que estoy llevando a cabo. Si soy consciente de mí, cuando dejo de actuar sigo con esta conciencia quedando invadido por el silencio. El problema de mi vida de acción en la actualidad es que yo no soy consciente de mí aparte de la acción, de mí como actor, sino que me confundo con las cosas que estoy realizando, con lo que estoy deseando hacer o esperando que suceda. Normalmente estoy todo yo involucrado, confundido, identificado con lo que se está moviendo, y esta identificación me arrastra por inercia, de tal modo que, cuando dejo de hacer aquello, la misma inercia me empuja a hacer otras cosas o hace que se siga agitando en mí la acción anterior ya concluida.

Es preciso que aprenda a estar consciente en la acción, a darme cuenta de que soy YO quien está haciendo, YO y lo que hago, YO y lo que siento, YO y lo que pienso. Esto es lo que permite que la acción sea total. Cuando todo YO estoy presente en lo que hago, voy a parar de un modo instantáneo y natural al silencio, pues la acción total conduce al silencio total.

B) Caminos directos

Hay otras formas directas de llegar al silencio. Una de ellas consiste en mantener la atención sostenida sobre algo externo, contemplando un punto exterior, lo que en Oriente llaman el Trapak, la fijación de la mirada, sea sobre un punto luminoso, o una imagen. Generalmente suele ser la divinidad que uno adora, o la imagen del propio maestro. La única función de este objeto exterior es fijar la atención, la mirada; gracias a esa atención se fortalece la mente, a través de lo cual se puede conseguir el silencio manteniendo la lucidez.

También se puede seguir atentamente el ritmo de la respiración. Es una técnica muy definida. Consiste en ser consciente de la entrada y salida del aire, dándome cuenta de que todo el fenómeno se produce en mí, con la conciencia bien clara de mí presente en esta acción. Ese es un ejercicio excelente y quizá sea el ejercicio que en mayor número de centros de trabajo interior se practica. Cuando en ellos se practica esta técnica, con exclusión o prioridad sobre otros métodos, es por su gran eficacia y sencillez. Es independiente de doctrinas y tradiciones; simplemente es un fenómeno básico, natural. Se basa en el hecho de la respiración, que es automática, junto con la capacidad de prestarle atención.

Otra forma de llegar al silencio consiste en centrarse, no sólo en el hecho de la respiración, sino también en el sentimiento interior, sentimiento de amor, de grandeza, sentimiento del YO y de Dios, manteniendo este sentimiento. Al mantenerlo, todo se va acallando, quedándose uno en silencio.

Conciencia de nuestra presencia ante lo Real y lo Absoluto

Hay, principalmente, dos caminos más que producen el silencio de un modo instantáneo: uno consiste en que por un momento soy capaz de ser consciente ante la Realidad, ante lo único que es Real. Se puede meditar en lo que quiere decir Realidad, bien sea que trabaje de cara al YO espiritual, al YO central, o que lo haga de cara a Dios; el hecho es saber qué es la Realidad. Realidad significa, como decíamos en otro capítulo, fuente de grandeza, bienestar, inteligencia, felicidad, poder. Por lo tanto, nos situamos por un momento ante algo que es maravilloso, absolutamente real y fantástico. Si YO fuera consciente de esto, se produciría en mí un silencio inmediato. Observemos que, cuando contemplamos algo que nos gusta, que nos impresiona mucho, nos quedamos en silencio. Y, si esto se produce ante un paisaje, ante algo parcial, cuánto más se ha de producir en el trabajo interior, donde nos hallamos no ante unas obras maravillosas,

sino ante la causa de todas las obras maravillosas imaginables. Ser consciente, desde varios ángulos, de este modo absoluto de Ser, de realidad, de espiritualidad, de Ser de Dios, produce un silencio instantáneo en nosotros.

Es siempre aconsejable que cuando uno intenta cualquier práctica de cara a este desarrollo interior, a este desarrollo espiritual, trate de ver claro los hechos sobre los que quiere trabajar, de tal modo que no vaya, por ejemplo, a realizar el silencio estando pendiente sólo de su silencio. Uno debe darse cuenta de que el silencio es un silencio ante algo, es el silencio ante lo Absoluto, ante la Realidad, y ser consciente de que este Absoluto es algo maravilloso que reúne todas las maravillas existentes, todas las cualidades, todo lo que nos atrae en la vida diaria; todo se concentra allí en un grado total. Es preciso que nos obliguemos a esta toma de conciencia profunda, ya que, una vez conseguida, no sólo nos producirá el silencio en nosotros, sino que además determinará una reactivación de toda nuestra capacidad de ser conscientes. Es el requisito de lucidez del que hablábamos más arriba: estar todo YO presente.

El otro camino radica en la simple conciencia de Ser. Darse cuenta de que, aparte de lo que haga, de lo que sienta, aparte de lo que pase o no pase, uno ES. Cuando uno tiene la intuición de Ser aparte de todo, si eso le despierta esta resonancia de Ser, de estar centrado, procurando atender esa resonancia, le aparecerá inmediatamente un silencio.

VI. FENÓMENOS EN EL CAMINO DEL SILENCIO

A medida que se va ahondando en la práctica del silencio se van produciendo diversos fenómenos. Ya hemos dicho que el silencio es una vía de descubrimiento, lo cual quiere decir que, cuando no estamos en silencio, estamos viviendo de una forma muy limitada, en mayor ignorancia que cuando aprendemos a estar en actitud de silencio. Los fenómenos a que hemos hecho alusión son de varios tipos: Hay unos fenómenos de sensación, de percepción. Son muy frecuentes: la sensación clara de pérdida de conciencia en tanto que cuerpo físico; la sensación de ser una masa informe; de aumento o disminución de tamaño; de estar en otro lugar; de subir o bajar, o estar en una posición cambiada; sensación de hundimiento en un abismo, etc. Pero, todos estos fenómenos no tienen importancia, si no salen del límite normal, y todos, todos, deben irse experimentando. Están ahí, pero nadie se ha de despistar o asustar con ellos, puesto que son algo nuevo únicamente para nuestra pequeña conciencia habitual. Pero tampoco hemos de ilusionarnos, pues no dejan de ser fenómenos totalmente naturales dentro de este proceso. Nosotros vamos en búsqueda de la Realidad que hay detrás de todo esto; por lo tanto, por maravillosos que sean dichos fenómenos, ya que a veces se tienen sensaciones fantásticas, de gran paz, ligereza, felicidad, libertad, amplitud, hemos de tener presente que son elementos que aparecen, y que no son el objetivo; son camino, y, si uno se detiene en el camino, se arriesga a no seguir adelante hacia el fin.

Hay sensaciones de carácter perceptivo más marcado. Por ejemplo, uno puede ver, con los ojos cerrados, paisajes, colores, figuras geométricas, cosas que giran y dan vueltas, escenas de personas conocidas o desconocidas; se pueden asociar frases, palabras, amenazas, consejos canciones, sonidos; pero, una vez más todo ello no tiene ninguna importancia; está ahí siempre, en nuestro interior. Hay que dejarlas de lado.

Se pueden percibir también ideas que, a veces, son de gran importancia; se pueden percibir verdades, llegar a descubrir el sentido de la vida, el por qué se hizo esto o lo otro, incluso ver cosas que van a suceder. Insistimos en que nuestro objetivo es la Realidad, no los efectos. Debemos hallar el sujeto de todo esto.

VII. FASES EN EL CAMINO DEL SILENCIO

El trabajo para llegar al silencio pasa por muchas fases. Uno descubre que hay un silencio que es exterior y otro interior, que tienen un sabor distinto.

El silencio exterior aparece cuando uno se aísla de fuera y pierde contacto, control, noticia de lo que está sucediendo a su alrededor. Existe también el silencio interior, que se da a diversos niveles: hay un silencio del cuerpo, un silencio del corazón y un silencio de la mente. El del cuerpo se produce cuando, funcionando correctamente, uno se desconecta de él y el cuerpo deja de estar presente. Las funciones fisiológicas (respiración, etcétera) siguen en marcha, pero desaparece la conciencia, incluso subconscientemente, de ellas. Es el silencio total de cuerpo.

El silencio de la afectividad se produce en la zona del pecho y pasa por muchas fases –no podemos ahora describirlas todas–. Primero se traduce en paz, luego en profundidad, en intensidad profunda, en extensión.

El silencio de la mente en el que solemos fijarnos como objetivo cuando hablamos generalmente del silencio, requiere que lo alcancemos realmente. Eso es importante. Si se logra, empieza el descubrimiento de nuevas dimensiones (es en este tipo de silencio donde más dimensiones se descubren). Uno se da cuenta de que es como si entrara en un mundo completamente nuevo, donde uno puede ir hacia arriba, hacia abajo, viendo innumerables matices, como si hubiera numerosas galerías, habitaciones. Hay que irse acostumbrando a pasar por todo ello con tranquilidad pero manteniendo siempre el silencio, buscando siempre conscientemente la Realidad que hay detrás de esto, la Realidad última.

Hay un silencio que se produce por encima de la cabeza, silencio que uno no tiene, sino que, podríamos decir, le viene a uno, que le cae, que le envuelve, que le penetra, que le convierte. Mas, todo esto no dejan de ser fases; uno ha de seguir el camino.

VIII. EL SILENCIO A TRAVÉS DE LA MÚSICA

Cuando se utiliza la música como técnica específica, en aquel silencio que se realiza después de la misma, se trata simplemente de que uno aprenda a Ser, a darse cuenta de que Es aparte de lo que es, aparte de lo que era, de lo que hacía, de lo que tenía, aparte de todo.

Todo ejercicio que se hace es para despertar más y más la conciencia de Ser. Toda la calidad y contenido que uno está expresando es un aspecto de Ser. La actividad me ha de servir como despertador de este grado de conciencia de Ser. Soy todo aquello que estoy expresando constantemente, aquí en la música, pero no he de confundir mi Ser con el hecho de expresar. Después he de saber vivir el hecho simple de Ser, sin expresar, aparte de la expresión.

Lo más importante en el ejercicio de expresión es aprender a ser conscientes, a soltarse, de modo que lo que se vaya expresando salga de lo más profundo, pero manteniendo esa intuición de Ser; si se diluye, hay que intentar de nuevo tenerla. Y, cuando se acaba la sesión de música, lo fundamental es mantener esta intuición de Ser y quedarse con esa intuición bien despiertos, viendo cómo, a través de esa pequeña intuición, se abre una puerta hacia eso que intuimos del Ser central, de la fuente de todo. Para ello puede ayudar, como hemos explicado en este capítulo, el estar atentos a la respiración, quedando luego en silencio con la conciencia de Ser. También puede ser de ayuda el evocar con claridad la cualidad de que se ha ido trabajando durante la sesión de música. Del mismo modo puede ayudar el hacer oración a Dios – para algunos puede ser un camino más fácil– tomando al mismo tiempo conciencia de la presencia de Dios

y de la presencia de uno mismo, del Ser de Dios y de mi propio Ser, quedando luego en silencio ante esta intuición de Ser.

Lo que no debe hacerse durante estos minutos de silencio es divagar, soñar, dormir. La postura ha de ser perfectamente erguida, con el tronco y la cabeza verticales; de lo contrario, no puede hacerse un silencio profundo. Cuando lo hayan aprendido, podrán realizarlo de cualquier manera. Pero para aprender a equilibrar y a estabilizar la personalidad han de estar el tronco y la cabeza en línea recta, para lo que se necesita estar bien sentado. Para que se produzca una respiración automática, las rodillas no pueden estar por encima de los huesos de la pelvis, de los ilíacos. En este grado de aprendizaje, la postura es fundamental. Si ven que se duermen, respiren de un modo más profundo y hagan la espiración de un modo más rápido y céntrense en el entrecejo imaginando cómo la energía entra y sale. Sólo el hecho de estimular la entrada alargando la inspiración y acelerando suavemente la expulsión, mientras que se sigue mirando mentalmente, no con los ojos, sino internamente, despeja. Si el sueño ya tuviera ganada la partida, no hay problema: abran los ojos, miren, muévase, sigan haciendo respiración, y, si no llegan a tiempo para despejarse, porque el sueño ha ganado la partida, duerman a gusto. No pasa nada. Lo más importante es haber mantenido la tranquilidad, al mismo tiempo que se ha canalizado un esfuerzo para llegar a conseguirlo.

CAPÍTULO DÉCIMO: EL PROGRESO EN LA REALIZACIÓN DEL YO

I. CARACTERÍSTICAS DEL TRABAJO DE REALIZACIÓN DEL YO

El trabajo de realización del YO es algo que ha de ocupar el primer plano de toda la actividad consciente. No puede uno dedicarse a la realización del Yo como una actividad complementaria, como una cosa más. Buscar la Realidad, la Verdad, el Centro de uno mismo es algo que requiere la convergencia de toda nuestra atención, interés, voluntad y tiempo. No es que ese trabajo sea incompatible con nuestra vida corriente; por el contrario, gracias a la actividad múltiple de nuestra vida corriente se facilita el trabajo de realización del Yo. Si alguien creyera que ese trabajo de autorrealización se haría mucho mejor aislándose en un lugar tranquilo, sin obligaciones, sin interferencias del exterior, manteniéndose simplemente en una actitud contemplativa permanente, se equivocaría.

Hay ciertas fases de trabajo que se pueden ejecutar mejor gracias al aislamiento; esto es cierto. Pero otras requieren la puesta en marcha de todos nuestros mecanismos, identificaciones, proyecciones, toda nuestra dinámica psíquica, que tenemos normalmente replegada y que solamente se despliega gracias a los estímulos de la vida exterior. Por lo tanto, gracias a ese ir atendiendo todas nuestras obligaciones en la vida normal, favorecemos la posibilidad de toma de conciencia de lo que está ocurriendo dentro de nosotros.

Si nos retirásemos a una montaña simplemente para hacer silencio y atender a ese Yo interior, estaríamos desarrollando sólo un sector de nuestra mente, de nuestro psiquismo; realizaríamos una canalización única de nuestra conciencia mental hacia dentro. Eso es realizable y daría sus frutos, pero nos encontraríamos con que los demás sectores de nuestro psiquismo no serían afectados, ni incluidos de ninguna manera en ese trabajo de interiorización.

El trabajo de realización del Yo es una tarea que requiere que sea todo nuestro psiquismo el que entre en juego. Hemos de llegar a tomar conciencia del Yo de cada momento, instante y función, de cada aspecto de nuestra personalidad. Solamente así, la realización es una realización integral, plena, completa. No se trata sólo de una realización de tipo emocional, puramente contemplativa, sino que ha de abarcar todas las facetas: afectivas, vitales, intelectuales, receptivas, expresivas, absolutamente todas las dimensiones y

todas las actividades de nuestra conciencia. Sólo así, esa interiorización se producirá de un modo esférico y tendrá un carácter inclusivo. Si, por el contrario, únicamente se cultiva la vida interior aparte de la vida ordinaria, se produce una interiorización de tipo excluyente, lo cual no conviene. Puesto que hemos de estar integrados en una vida dinámica, es sumamente importante este trabajo sobre el Yo, no sólo por esa necesidad de estar viviendo la vida diaria, sino porque, luego, el producto, el efecto de esta realización, al estar integrado a través de todo el psiquismo, puede expresarse instantáneamente a través de todas las facetas de nuestra vida. No hemos de olvidar que el camino de la realización consiste no sólo en el camino de ida, sino también en el de vuelta, el de expresar, exteriorizar.

Muchas veces, algunas personas que van a Oriente o aquellas que buscan determinados profesores de trabajo interior en Occidente se sorprenden de que el profesor, el maestro, el gurú, una vez les ha examinado, les destine a hacer trabajos que parecen muy secundarios, como pueden ser tareas de jardinería, de cocina, de atender diversos aspectos del funcionamiento de la institución. No se pretende con ello averiguar si tienen paciencia o humildad para aceptar trabajos sencillos, sino enseñarles a vivir un ambiente de realización de un modo dinámico. Es proverbial que en todos los centros de trabajo interior, incluyendo los del Zen –que son muy exigentes y donde el trabajo de meditación y concentración es arduo– se obligue también a todos los que se acogen al ambiente monástico a realizar un intenso trabajo físico. La finalidad consiste en que la persona no se desligue de su conciencia física, de la misma forma que se pide un contacto humano par que no se desligue de la conciencia afectiva o de su conciencia mental, de modo que, manteniendo una conciencia realista e integral de sí mismo en todas sus dimensiones, trabaje en buscar lo que hay detrás. Es conveniente decir esto, porque las personas que se interesan por este trabajo de realización caen muy fácilmente en el defecto de buscar un camino aparte de su vida diaria, una vía especial para dedicarse a ello. Ocurre algo parecido a lo que sucede en la vertiente religiosa de muchas personas, que al descubrir que lo religioso es mundo de vivencias que puede llegar a satisfacer mucho interiormente, separan su vida de obligaciones, de deberes, de actividades, de lo que es su vida de devoción, y, aunque luego esas personas intentan mezclar una cosa con la otra, siempre están operando en ellas dos sectores distintos. Esto se ha de evitar. Es preciso que veamos claro que esta realidad central que buscamos es la realidad central de nosotros en cada instante y en cada situación, que es una realidad que incluye toda manifestación, todo aspecto fenoménico; por tanto, no excluye nada. Una realización que excluya algo no es una auténtica realización. La realización se mide como verdadera en la medida en que lo realiza todo.

Por esto, ese trabajo hay que hacerlo en todos los momentos, porque en todos los momentos hay una realidad en mí que está detrás de lo que aparece. Cada momento es un momento único, el momento óptimo; en cada momento tenemos planteado el problema de tratar de ser auténticamente nosotros mismos, tratar de buscar esta realidad, esa verdad, ese centro. Lo hemos de resolver en cada instante. No demos la culpa a nada ni a nadie; somos nosotros los que nos hemos de pronunciar ahora y en el momento siguiente. He de vivir ese momento, tratando de vivir hasta el fondo la conciencia que tengo de mí, de realidad, de verdad, la conciencia que tengo del mundo, del obstáculo, del disgusto, de la facilidad, del éxito, del fracaso.

Momentos especiales dedicados al trabajo de realización

Además de ese trabajo de todo momento, hay que dedicar unos momentos especiales para este trabajo. ¿Por qué? Por la misma razón que exponíamos hace un momento. Si, precisamente, este trabajo de realización ha de incluirlo todo, dentro de este todo ha de haber también el no hacer nada. Nosotros estamos constantemente proyectados hacia algo. Pero hay momentos en que no hacemos nada, en que

descansamos. En estos momentos de descanso en que no nos proyectamos, en que no somos ni padres, ni esposos, ni empleados, en que no hacemos ninguna función, papel o personaje determinado, en esos momentos debo intentar ver cuál es la realidad de ese yo que está descansando, que no hace nada, que no es fenómeno, cambio, proceso. ¿Quién soy yo cuando no hago nada?

Actitudes en este trabajo de realización del Yo

Sabemos ya que este trabajo ha de evitar todo juicio comparativo, todo aspecto mental. Por tanto, no interesa, de cara a la realización, el atribuirse unas cualidades o defectos. Se trata de llegar a una vivenciación de sí mismos, como sujeto. Mientras yo sea consciente de algo, ese algo no es el Yo. Yo me he de descubrir a mí mismo tratando de ser consciente de lo que soy, y entonces darme cuenta del Yo y de la cosa de que soy consciente; yo que quiero ser consciente, no sólo de la persona que tengo delante, no sólo del trabajo que tengo que resolver, sino de mí mismo que estoy pensando; de ser consciente de Yo y lo que no es yo; y, cuando estoy dándome cuenta por un instante de que yo estoy pensando o estoy sintiendo, en este instante quedarme en la resonancia que se produce en el Yo y no en el sintiendo, en el Yo y no en el objeto, en el Yo y no en la resonancia intermedia que es la relación entre el sujeto y el no sujeto. Cuando escuchan a alguien, lo importante no es lo que oigan, ni siquiera la sensación que tengan al escuchar, sino que se den cuenta de que hay un Yo que está escuchando, un Yo que está sintiendo, un Yo que está comprendiendo; lo importante no es lo que comprenden o sienten, sino el Yo que está detrás, porque todo lo que comprenden o sienten sale del Yo, y lo importante radica en el punto del cual surge todo, no en lo fenoménico. Para llegar al Yo hay que desidentificarse de lo exterior y pasar a la conciencia central de sujeto. He de darme cuenta que soy Yo quien está pensando, sintiendo; cuando digo “Yo veré”, debo fijarme en que este Yo quiere decir algo aparte de lo que siento; he de quedar mirando esa noción que tengo de Yo aunque no vea nada –porque al principio no se ve nada.

El trabajo en esta línea de realización de la Realidad a través del sujeto consiste, del principio al fin, en mantener esta actitud de investigación, de buscar en cada cosa y en todo momento qué es ese Yo, qué quiere decir Yo, no un yo teórico, hipotético, colgado en lo alto, sino el Yo que estoy utilizando, que está en este mundo, viviendo esta situación; no he de buscar un yo allá arriba, he de buscarme a mí mismo, aquí y ahora, tal como me intuyo, abarcando siempre la situación del presente, no buscando un Yo superior. Si existe un Yo superior he de ir hacia él por el Yo que intuyo ahora, porque, si busco algo que no sea este Yo que vivo ahora, este Yo que es el centro de mi actuar, de mi sentir y de mi ser, estoy viviendo en las nubes y me estoy alejando de la única realidad que puedo vivir. Viviendo cada instante de la vida real hasta el fondo es como nos adentraremos en esa conciencia de realidad, y, si hay un Yo superior, ya iremos a parar a él; pero no será sino un nombre, una idea más. En la medida en que este Yo sea auténtico será el Yo de todas las cosas, de lo prosaico y de lo sublime, de lo más elemental y de lo más inspirado, de lo más sencillo y de lo más sutil. Soy YO quien tengo unas aspiraciones, unas intuiciones, unas experiencias; pero lo importante no es la experiencia, sino Yo que las tengo, porque la experiencia es sólo un producto, por lo tanto, este Yo es el elemento central de donde sale todo, a donde hemos de ir a parar, y solamente podemos ir a él viviendo con totalidad cada situación.

Esta labor requiere una consagración, una entrega total, compatible –insisto en ello– con el quehacer cotidiano, y, no solamente compatible, sino inseparable con el vivir de cada momento y situación. Dedicuemos además unos instantes al silencio, tratando de darnos cuenta simplemente que hay un Yo que está en silencio, aparte de todo, viendo que, cuando no hay nada, sigue habiendo una noción de ser, de realidad en aquel silencio, y mantengamos esto.

Cuando uno trabaja de este modo, pasa por una serie de cambios de conciencia en el descubrimiento de sí mismo. En la medida en que uno trata de ser consciente de sí mismo en los varios momentos del día, descubre poco a poco que esa noción que tiene de sí mismo varía, es distinta según lo que está viviendo. Así, por ejemplo, cuando se está haciendo algo que requiere una actividad física, se tiene una noción de sí mismo muy distinta a cuando uno se halla en un ambiente de aspiración elevada; se vive uno a sí mismo de una forma distintas, y, si se trata de ser consciente del yo que vive aquello, se constata que este yo parece como si fuera un yo distinto, y realmente lo es, que tiende, además, a localizarse en un lugar distinto. Esto no ha de desconcertar a nadie, pues es normal. En definitiva, esas conciencias –podríamos decir– múltiples del Yo, tienden a reducirse a tres sistemas principales: 1) el Yo como fuente, como sujeto de energía, de fuerza, fuerza física, moral, todos los tipos de fuerza. 2) El yo como fuente de estados interiores, placer, dolor, alegría, tristeza, felicidad, disgusto y toda la gama de matices posibles de estados de esta clase. 3) El Yo como fuente de todo lo que son aspectos de comprensión, conocimiento o intelección, en todas sus variedades.

II. COMO SE PERCIBE EL YO

Uno puede preguntarse aquí: ¿Qué hacer con esos diversos puntos que la persona va descubriendo cuando trata de buscar su identidad en cada instante y situación?

Medios para profundizar en la conciencia del Yo

1. Uno de los medios básicos para profundizar en la conciencia del Yo consiste en lo siguiente: cuando esos núcleos del Yo como fuente de energía, o de estados afectivos, o de conocimiento van empezando a ser claros, a ser distintos, de modo que puedo distinguir con claridad uno del otro, entonces se trata de obligarme a vivir en determinados momentos dos de ellos a la vez, de aprender a funcionar por partes. Cuando vivo el Yo energía, obligarme a vivir también el Yo conocimiento. Esto será sumamente difícil al principio, incluso parecerá imposible, pero solamente haciéndolo una y otra vez se comprobará que es posible; y, al hacerlo, se produce un fenómeno nuevo consistente en que estos dos puntos tienden a converger en uno nuevo más profundo que se va descubriendo. La razón estriba en que, para poder mirar a dos objetos distintos a la vez, necesitamos situarnos más atrás para ampliar la perspectiva, el campo de visión; a mayor amplitud de visión, necesitamos mayor profundidad para que el campo visual abarque los objetos. Esto que ocurre en el campo visual, ocurre de modo análogo en la percepción interna. Cuando quiero percibir simultáneamente dos focos de conciencia, esto me conduce a situarme en un tercer foco, más profundo, que incluya los otros dos; todo esto hay que hacerlo con mucha suavidad, con mucha paciencia, sin prisas, porque en el trabajo interior el avance no se logra por la fuerza o violencia, sino mediante la claridad y la relajación; a más claridad de conciencia y distensión, mayor rapidez en el progreso interior.

2. También se podría ahondar mirando simplemente una cosa. Porque cuando miramos una cosa, y seguimos mirando, sin dejarnos llevar por la inercia de crear imágenes, ideas, sino que seguimos en estado de concentración, entonces la conciencia va ahondando en aquel punto sobre el que está concentrado. Es imposible mirar algo de un modo fijo sin ahondar; el mismo hecho de mirar con continuidad tiene como consecuencia la profundización de la conciencia en aquella dirección, y profundizar en la conciencia quiere decir cambiar de estado; y cambiar el estado de conciencia quiere decir ahondar y ampliar el campo de la conciencia.

Por lo tanto, tenemos dos procedimientos para profundizar en la conciencia del yo: el de la visión simultánea de dos focos y el de la concentración sostenida sobre un foco. La ventaja del primero consiste

en ser muy apropiado para la vida ordinaria, en que el mismo dinamismo de la acción nos obliga a situarnos en focos distintos, lo cual es una ocasión para este trabajo de profundización.

III. FASES DE PROGRESO EN LA REALIZACIÓN DEL YO

Ahora bien; cuando uno trabaja en esta línea de realización del Yo o de Realidad a través de uno mismo, ¿qué es lo que nota? En principio uno se da cuenta de lo atrasado que está, porque al decir yo realmente está repitiendo una idea, y esta idea tiene muy poca raigambre. La prueba está en que dice yo y no tiene la menor noción de lo que este yo quiere decir realmente, ni siente nada ni le provoca ninguna vivencia en ningún sentido; basta que quiera mirar este yo para que no vea nada, como si el yo hubiera desaparecido.

Sin embargo, cuando uno, a pesar de esta aparente inutilidad del esfuerzo, sigue trabajando, empeñado en este intento de tratar de ser más él mismo, entonces poco a poco va descubriendo que siente algo nuevo. Lo primero que siente es como una noción de un campo general difuso, o una sensación general difusa que no podría localizar en ningún sitio. Es simplemente la sensación de una sombra grande o de una pequeña luz. Ese campo tiene un sabor generalmente agradable, muy agradable y distinto de lo que es la conciencia habitual. Cuando uno sigue trabajando, tratando de ver qué quiere decir Yo, entonces poco a poco va descubriendo que, dentro de este campo difuso de sensación, de vivencia o de calor, de vibración o de luz, se distingue una especie de foco, de centro; que el campo no es nada más que la irradiación de un punto central dentro del campo.

A medida que se va trabajando, este núcleo va desapareciendo con mayor precisión. El campo va definiéndose y el núcleo va adquiriendo consistencia; es un punto, un punto que no tiene ningún sabor especial, pero que uno lo nota porque aquello es más consistente que todo el resto. Cuando uno sigue trabajando, este punto va adquiriendo una fuerza cada vez mayor, que puede llegar a producir dolor, un dolor muy concreto, que no puede decirse sea físico, pero que participa de sus características. Este es un dolor que se produce en un sitio determinado; no se trata de una ilusión. Al seguir trabajando, cuando parece que ya no se puede ir más allá de este punto –que parece un hueso de fruta– y que seguir insistiendo allí únicamente produce una intensificación del dolor, un dolor que tiene cierto aspecto agríndice correspondiente a una conciencia más profunda de realidad, uno descubre entonces que aquel punto deja de tener esta consistencia irreductible, puesto que es algo fluido –cuando uno aprende a aflojar en el núcleo– que admite paso; entonces, poco a poco, uno pasa a través del punto a una conciencia de realidad de sí mismo que es un nuevo campo, pero uno se da cuenta al instante que se trata de un océano, un espacio enorme, fabuloso, de luz, de conciencia, de felicidad, de potencia, de comprensión.

Tenía simplemente interés en describir esta fase porque sé que muchas personas se descorazonan cuando no sienten nada, y la razón reside que están moviéndose en un terreno puramente de ideas; dicen yo, pero sólo es la mente la que dice yo, la que mira, y mira a la mente, al mismo nivel, al mismo punto donde se está diciendo la palabra. Al decir yo se ha de notar toda la noción que hemos recogido en nuestra experiencia de vida. Es más fácil empezar por el sentimiento que uno tiene de Yo. Es una puerta más fácil, más accesible, y esto uno no lo encontrará nunca cuando mira a la cabeza, cuando mira a la mente; la atención de la mente ha de dirigirse allí donde resuena el sentimiento resultante de decir yo; al principio no se descubre nada, pero después, poco a poco, se va descubriendo una especie de campo, como una redondez, una flor, generalmente a nivel del pecho, que después quizás abarca un campo mucho mayor. Más adelante uno descubre el núcleo, y, por fin, descubre que aquello era solamente una puerta de entrada, donde la noción del yo se expande, hasta llegar a descubrir su unidad con esa realidad que intuía como trascendente y con esa realidad que intuía como mundo exterior.

IV. NECESIDAD DE COMENZAR CON EL TRABAJO DE REALIZACIÓN DEL YO

Hemos estado hablando hasta ahora del trabajo de realización a través de uno mismo, como si fuese el único, porque ésta es una línea práctica, que además puede ser muy útil a las personas que no quieren saber nada que recuerde a Dios –o el nombre que le pongamos– y porque, además, ese trabajo tiene la extraordinaria ventaja de capacitar para ser más uno mismo en cada momento. Proporciona una base real, por la que ahonda en sí y actualiza en su personalidad más y más lo que existe de positivo, y eso le permite no sólo adentrarse en esa realidad, sino, al mismo tiempo, enriquecerse para el vivir cotidiano, enriquecerse como ser humano, aumentar la capacidad de vivir con los demás, de comprender, de hacer. Considero esto fundamental y creo que absolutamente todo el mundo necesita pasar primero por esta etapa, por lo menos hasta cierto grado. Solamente es aconsejable que la persona trabaje su realización hacia arriba y hacia fuera cuando la realización a través de sí mismo tiene cierta consistencia. Porque, mientras la persona trabaja a ese nivel del Yo, al mismo tiempo que ahonda se limpia, se aclara, adquiere autenticidad, elimina problemas, y se ahorra los problemas e ilusiones que aparecen a la persona que camina hacia Dios o hacia el prójimo sin haber profundizado antes en sí misma. Así, vemos a personas incluso consagradas a la vida religiosa que tienen miedo de hablar del yo porque les suena a orgullo, a vanidad, a importancia, porque no entienden el verdadero sentido de esta noción del Yo auténtico; y suelen estar interponiendo en su proceso de relación con Dios mecanismos infantiles, problemas pendientes por resolver, actitudes inmaduras, y están proyectando esta amalgama a su noción de divinidad y a su modo de relacionarse con ella. De ahí surgen tantos problemas, crisis y contradicciones en el proceso de la vida espiritual, haciendo jugar a dios un papel irreal, buscando interpretaciones que son pura fantasía o afirmaciones que son puro mito y viviendo en el fondo un engaño del que un día u otro han de despertar. De un modo similar, detectamos este mismo proceso en las personas que, con el nombre de amor al prójimo, se niegan a trabajar en su interioridad; pretenden ser tan útiles a los demás que ni tienen ni quieren dedicar tiempo a mejorar su interior; desean aclarar situaciones sociales, solucionar conflictos humanos, problemas de todo tipo existentes en el exterior, pero, a pesar de la buena voluntad y esfuerzo que ponen en juego y de las cualidades que puedan poseer, cuando se ponen a actuar aparecen sus problemas personales, sus susceptibilidades, su tendenciosidad, sus miedos y ambiciones, que interfieren constantemente en su labor de ayuda a los demás, traduciéndose en problemas personales. No es que la persona no pueda relacionarse con Dios –sí tiene esta intuición de Él–, o que la persona no pueda dedicarse a los demás. La persona tiene que vivir, como hemos dicho, su vida diaria del todo, lo que incluye la dimensión hacia arriba y hacia lo exterior; únicamente recalco que uno ha de trabajar primero el sujeto, lo cual, lejos de perjudicarlo, será lo que le permitirá precisamente mejorar más y más su trabajo hacia dios y hacia el prójimo.

V. MÍNIMO REQUERIDO PARA PASAR A OTRO DE LOS ENFOQUES ENUNCIADOS

Insistiendo en la conveniencia de profundizar en uno mismo como primera etapa de trabajo, puede uno preguntarse hasta qué punto la persona, en ese trabajo de realización del Yo, ha de llegar necesariamente a estas fases que hemos esbozado anteriormente para comenzar a trabajar la realización hacia arriba o hacia fuera. No es necesario llegar a esta conciencia de inmensidad, que hemos descrito como última fase, de realidad de sí mismo. Y digo que no es necesario porque se puede llegar a esa misma conciencia de inmensidad por los otros dos caminos. Muchas personas tendrán una mayor predisposición hacia uno u otro de los otros dos caminos, pero insisto en que la persona debería hacer este trabajo de autorrealización hasta que consiguiera un mínimo y este mínimo consiste en lo siguiente:

1º. Llegar a descubrir, no por creencia, sino por experiencia vivida, por lo menos, en algún momento (aunque no sea de un modo constante), que la verdadera realidad de la persona es independiente del

cuerpo, de los estados de ánimo y de todas las ideas. Se trata de vivir el Yo por unos momentos, con completa independencia de eso que es su ropaje, su modo de vivir el mundo, sus instrumentos para vivir, contactar, expresarse y ser impactado por el mundo.

2º. Poder reconocer por experiencia –no por suposiciones o creencias– que este Yo es la fuente de su energía, de su inteligencia, de su capacidad de amar y gozar toda la gama de experiencias en el mundo. Cuando el Yo es vivido de esta forma, se le reconoce como independiente de los mecanismos, pero, al mismo tiempo, esto comporta el reconocer que este Yo es la fuente de lo que vive de valor a través de los mecanismo. Esto solamente puede descubrirse a través de la experiencia. Porque, todo cuando se pueda decir o leer sirve de poco o de nada; solamente es útil a título de orientación, para ponerlo en práctica, como una especie de plano que uno consulta para visitar un país pero que, hasta que no se pisa y se recorre el país realmente, no tiene el valor de la verdadera experiencia.

Una vez se ha adquirido esta noción del Yo –aunque sólo sea durante un momento– esta conciencia de estar más allá de los mecanismo y de ser la fuente de ellos, es ya una base suficiente para que uno pueda dedicarse –si siente esta llamada interior– a un trabajo intensivo en las otras dos direcciones, hacia arriba o hacia fuera, hacia Dios o hacia el prójimo. Unas personas darán prioridad al trabajo hacia Dios, otras hacia los demás. De hecho, al final del trabajo se ha de llegar a vivirlo todo. Pues la Realidad es una y esta Realidad lo incluye todo; por tanto, no se trata de un problema de dejar una cosa u otra; hay que hacerlo todo. El problema estriba en el punto de partida que sugiero, y lo hago insistentemente porque la experiencia de años de trabajo en mí y en los demás me lo han confirmado sobradamente. Hemos de trabajar primero sobre nosotros mismos –poniendo en ello nuestro esfuerzo principal, sin descuidar el trabajo hacia el exterior o hacia Dios– para ir siendo más auténticamente nosotros mismos. Esto es una verdadera base sólida, puesto que, al fin y al cabo, el Yo es el protagonista de todo lo que pueda vivir en nombre de lo divino o en nombre de lo humano, en nombre de lo espiritual o en nombre de lo material. El yo es el denominador común, el elemento central, el protagonista. Vale, pues, la pena que ahondemos en ese protagonista, que seamos auténticamente sujeto; cuando podamos vivir el sujeto con profundidad, veremos que es sumamente cómodo, ágil, positivo el trabajo en una u otra dirección.

RESUMEN DEL PRIMER VOLUMEN: ¿QUIÉN SOY YO?

En el presente capítulo intentaremos resumir este primer volumen.

I. LA NATURALEZA DEL YO

Es importante, en primer lugar, plantearse la pregunta de ¿quién soy YO?, puesto que este “yo” es el protagonista de toda nuestra vida cotidiana, de nuestras dichas y desdichas. Es la palabra que pronunciamos más veces a lo largo de nuestra existencia, y esto, por sí solo, le da ya tal prioridad que, si realmente algo merece ser conocido, es este YO tan fundamental e importante en todas las fases de nuestra vida.

Además, necesitamos comenzar a través de esta pregunta porque poseemos la intuición de que este YO encierra más de lo que, en principio, aparenta. Sentimos que hay en él un algo muy genuino y auténtico, algo muy nuestro y del máximo valor, puesto que lo que defendemos más en la vida es esa autenticidad e intimidad profunda. Por lo tanto, es importante buscar eso tan auténtico y de tanto valor para mí, a partir de lo cual valoramos todo lo demás. Es decir, yo mido lo demás en función de los valores que vivo en mí mismo y en la medida en que he ahondado en ellos. Esta misma noción del YO constituye el denominador

común, no solamente de mi existencia cotidiana, sino de toda mi proyección en pensamiento e ideación. ¿Cuál es, pues, la realidad que hay en ese YO? ¿Cuáles son los valores, la esencia, lo intrínseco de este YO?

Esta búsqueda nos conduce a la Autorrealización. La autorrealización es llegar a descubrir el YO experimentalmente, llegar a centrarnos en lo que es real, en este caso, la realidad profunda que somos.

1º. Lo que no-soy

En principio, sabemos lo que no somos. Ya es mucho saber, si uno lo sabe de veras y saca de ello todas las consecuencias prácticas que lleva consigo.

Yo no soy ningún objeto. No soy nada de lo que pueda ser objeto para mí, porque YO soy el sujeto, el sujeto de mi experiencia, de mi pensamiento, de mi acción y de mi sentimiento. Por lo tanto, todo lo que sea externo, que sea objeto, es algo que está contrapuesto, que está enfrentado, que es aparte de este YO; lo que miramos, lo que conocemos no es el YO, porque el YO es el que mira, el que hace. El YO no es, pues, ningún objeto.

No soy ninguno de los contenidos de mi conciencia. Tampoco soy nada de lo que experimento en mi interior, pues ello es mi experiencia; experiencia de algo que “tengo”. Hay que distinguir entre el YO y lo que el YO tiene: “sus” sentimientos, “sus” ideas, etcétera.

No soy la idea que tengo de mí. El YO no es ninguna cosa, ni siquiera la idea o noción que tengo de mí. Cuando pensamos, cuando nos referimos a nosotros en el trato con las cosas o con las personas, la noción que utilizo de “mí” tampoco es lo que YO soy; es tan sólo una idea que poseo acerca de mí.

Por lo tanto, YO no soy ningún objeto, atributo o idea; no soy nada que pueda realmente experimentar. YO soy el sujeto central de todo eso, pero no soy ninguno de esos cambios o fenómenos de la conciencia.

2º. Lo que soy

Entonces, ¿qué soy? Es clarísimo que si no soy ninguna de las cosas ya nombradas, no puedo definirme, porque toda definición utiliza conceptos y nociones de la mente. Por lo tanto, al no ser ningún contenido de la mente, soy indefinible; el YO no se puede definir, puesto que si lo hiciéramos no sería el YO, sino un objeto más de nuestra mente.

El sujeto y la fuente de todo

No obstante, podemos saber algo del YO. Por lo que hasta aquí llevamos dicho, sabemos que no admite ninguna limitación; a veces nos parece que no es nada. Mas el YO es el sujeto y fuente de toda experiencia, es quien ve, quien percibe, quien está detrás, es el común denominador de mi vida y, además, la fuente de la que surge todo lo que vivo.

Todo lo que yo hago y puedo llegar a hacer, ¿de dónde sale? El instrumento de acción es mi cuerpo. Mi sistema nervioso, mi mente, las percepciones del mundo exterior, son datos, medios; pero la capacidad, la voluntad y la energía que me permite hacer, surgen de dentro, de un centro, de un YO. Todo lo que hago, toda la energía que soy capaz de manifestar –no sólo la que ahora expreso– me viene, sólo y exclusivamente, de este centro.

Lo mismo ocurre con toda noción de verdad. Los datos del conocimiento proceden del exterior, pero el reconocimiento que en mí se produce de la verdad de aquello, surge de mi interior. De hecho, llamamos conocimiento, llamamos verdad a la relación que se establece entre unos datos y mi respuesta de conocimiento. Así, por ejemplo, cuando digo “dos y dos son cuatro”, la noción de “dos” me viene del exterior, en cuanto a número determinado. Ahora bien, la noción de igualdad, de identidad, procede de dentro. Esta afirmación de “dos y dos son cuatro” es la yuxtaposición de unos datos externos y la respuesta de mi inteligencia.

Todo lo que siento y soy capaz de sentir surge, también, del YO. Los instrumentos, las formas con las que se identifica este sentimiento son tomadas del exterior; pero la capacidad de sentir, de amar, de gozar, de alegrarse, de apreciar la belleza, esta capacidad es interna, y siempre es un reconocimiento, una respuesta de mí a algo, es esta respuesta la que reconozco y vivo como valor. Por lo tanto, todo lo que son valores fundamentales de mi vida surgen de este Yo; mas, desde el momento en que se manifiestan, ya no los vivo como YO, sino como algo mío, “mi” experiencia, “mi” conocimiento, “mi” afecto, etc.

Igualmente, todo contenido de conciencia surge del Yo por la misma razón; la conciencia no es nada más que una de las expresiones de este YO. Es la relación que se establece entre dos focos: lo que llamamos instrumentos perceptivos y la capacidad de respuesta interior.

Análisis del fenómeno de conciencia

Mi conciencia percibe lo que llamamos materia, realidad física. Esta realidad física es un fenómeno de conciencia. Intentaremos explicarlo: 1) La realidad física es percibida a través de los sentidos. En esta realidad apreciamos unas cualidades, unas medidas, una configuración, una consistencia, unas determinadas características. 2) Por otro lado, percibo la noción de espacio, de limitación física en algo que vivimos como propio y que llamamos cuerpo y elaboramos en nuestra mente esa noción de esquema corporal (noción muy importante, que es una de las primeras que se forman en nuestra existencia). Así, a través de esta conciencia que llamamos cuerpo, verifico que hay unos fenómenos que sitúo en el exterior (con referencia a mi cuerpo). Ese exterior, ese reconocer que algo se encuentra fuera, es otro fenómeno de conciencia. 3) Un objeto exterior, por ejemplo, una mesa, produce en mí la manifestación de un sentimiento, de un deseo de posesión que se pone en movimiento en mi conciencia en relación con aquella imagen. Se trata también de una actualización de mi conciencia interna, es decir, de un fenómeno de conciencia a través de otro sector. Por una parte tenemos, pues, el sector que me proporciona la percepción que llamamos formal, la percepción de forma o de las formas. Y por otra, frente a esta percepción de las formas, se produce una respuesta mía, una resonancia, una reacción de deseo, de posesión o de rechazo. 4) Esta reacción interna en la gama afectivo-emotiva es otro fenómeno de conciencia a través de otra vía distinta, pero tanto la percepción de formas como la percepción de estados son reales para mí porque tengo otra percepción distinta, más profunda, en la cual yo vivo la realidad en sí. En mí existe una noción de realidad que es donde se encuentra dinamizada la energía a un nivel más elevado. Esta noción de realidad, que es energía pura en el plano más interno y profundo mío, al unirse con la forma, le confiere una noción de realidad en sí; igualmente, esta misma noción de realidad unida a mi resonancia interna de deseo, hace que lo sienta y viva con gran fuerza y realidad. En una palabra, lo que son fenómenos de conciencia adquieren para mí consistencia y realidad en la medida que se unen con ese otro fenómeno de conciencia que es la energía central que hay en mí.

Así, pues, la percepción del mundo exterior es una manifestación concreta de un sector de mi conciencia; así como lo que llamo mundo interno subjetivo y vida afectiva pertenece a otro sector de mi

conciencia; y, por último, lo que denomino energía, fuerza, potencia, corresponde a otro sector de la misma, siendo la interfusión de estos sectores lo que constituye todo el despliegue de fenómenos que yo atribuyo a un mundo exterior o a un mundo interior, simplemente porque estoy partiendo del primitivo esquema de espacio corporal que, a su vez, no es otra cosa que un fenómeno de conciencia.

Esta es una noción muy difícil de captar, porque estamos tan acostumbrados a aceptar la idea de que lo exterior tiene una existencia independiente de nosotros, estamos tan habituados a utilizar ese esquema del yo corporal como indudable punto de referencia, que nos extraña oír que todo lo que percibimos, absolutamente todo, es un fenómeno de conciencia y nada más; que todo lo que llamo externo y su manipulación por mí, toda la ciencia y la técnica son fenómenos de conciencia que salen de ese centro que llamo YO. No obstante, uno lo descubre; así lo han comprobado todas las personas que han llegado a un nivel de realización profunda, tanto en la tradición de Oriente como en Occidente; con la diferencia de que, en la tradición oriental, se indica que todo es Maya, es decir, “vacío”, que la verdadera naturaleza de todo es no-ser, mientras que, en la tradición occidental, se afirma que todo es relativo, una vana ilusión que no posee relación con lo Absoluto, con Dios, el único que Es. Pero, todo esto es constatable por quien trabaja meditándolo a fondo.

Según lo que hasta aquí llevamos dicho, se traduce que todo ese mundo que percibimos, externo e interno, es un fenómeno de conciencia y como tal no es el YO, aunque surge de él. Podemos ver, así, de un modo claro que este YO ha de tener, por lo menos, todas las cualidades que percibo en el mundo. La noción de conocimiento, de poder, belleza, felicidad, plenitud, armonía, todo cuando puedo vivir en el mundo exterior ha de ser patrimonio del YO en un grado elevado, puesto que no puedo vivir ni experimentar nada que no sea expresión de este Yo. Así, el YO profundo, aunque intangible, aunque se escapa a nuestra formulación y aprehensión mental, es algo intenso y real.

El Yo es Sat–chit–ananda

En Oriente se afirma que la verdadera naturaleza del YO es Sat–chit–ananda, es decir, existencia pura, conciencia pura, felicidad pura, y todo lo que existe en el mundo (denominado “nama–rupa”: mundo de nombres y de formas [“nombres” significa conceptos y “formas” quiere decir percepciones]), no es nada más que una expresión de este Sat–chit–ananda. Pero llevamos un velo que nos oculta esta naturaleza última; hemos de poder volver a la fuente, abstrayéndonos de lo que son formas concretas y conceptos concretos, para llegar a la esencia, a la fuente de donde surgen esos valores –absolutamente todos– que vemos a través de los nombres y de las formas.

El YO tiene, pues, esta naturaleza y está más allá de toda limitación de tiempo y espacio, de toda limitación de conceptos, de formas. Por esto, la realización del YO es la realización básica, es llegar a realizar lo que es la Realidad. Cuando se llega a vivir esta Realidad, la palabra “yo” pierde su sentido, lo pierden todas las palabras; aunque si hay que expresar esta vivencia de algún modo podemos hacerlo con palabras más adecuadas: “realidad”, “ser”, “verdad”, “lo que es”; pero no a través del pronombre yo. No obstante, su utilización es explicable porque el YO, tal como nosotros lo vivimos, es un hilo de esa conciencia real que se expresa a través de nombres y formas, a través de fenómenos de conciencia. Es cierto que cuando creo que soy tal forma física, tal conjunto de ideas o de experiencias que voy acumulando a mi nombre, esa noción que tengo de ser “fulanita de tal”, con tales características que me diferencian de los demás, es errónea. Hay en este YO un aspecto erróneo y otro completamente cierto; lo erróneo consiste en la particularización que establezco mediante la comparación, ya que yo no soy fulanita de tal. Mi identidad profunda no consiste en ser el señor X distinto del señor Y, es decir, unas experiencias

distintas de las experiencias de los demás, porque ni ese nombre, ni esas experiencias, son el YO. No hay nada que me califique como distinto de los demás; lo que sirve para identificarme en relación con los demás existe, sí, son modalidades personales, pero no soy YO. Es cierto que tengo un determinado peso, unos conocimientos que funcionan en un campo de conciencia más que en otro, una serie de características que socialmente me identifican, pero también es cierto que todas y cada una de estas características no son YO; YO las tengo, mas YO soy el poseedor, el sujeto que está detrás de ellas. Por lo tanto, mi verdadera identidad es "Ser", y esto se expresa fenoménicamente a través de unas características; pero esta expresión no es mi identidad. Cuando estoy contento y digo cualquier cosa, mi alegría no debe confundirse con lo que expreso; eso es una manifestación que, por el hecho de serlo, ya no es la alegría que estoy sintiendo dentro. Lo que expreso no es lo que soy. Hay que distinguir muy bien entre la expresión y el sujeto que expresa, ya que de ordinario tenemos la impresión de que esas diferencias, atributos y características son reales, debido a que las vivimos como algo muy real y auténtico. Y, ciertamente, esa realidad y autenticidad existen. La equivocación radica en asociar esa realidad con los fenómenos de conciencia, siendo, de hecho, dos cosas distintas; la prueba está en que los fenómenos de conciencia cambian y, sin embargo, la noción de realidad y de identidad de mí mismo permanece. Cuando consigo separar claramente en mi conciencia lo que cambia de lo que permanece, entonces descubro mi verdadera identidad; pero, mientras que crea que soy eso que cambia, estoy en el error, pues yo no soy eso, sino que sólo me expreso a través de ello.

Por lo tanto, la noción de realidad está en el centro, mientras que la noción de diferencia está en el campo fenoménico. El error consiste en que vivimos simultáneamente ambas cosas y, sobre todo, que vivimos en función de la otra, es decir, vivimos la realidad en función de la diversidad de lo fenoménico. Por esto, cuando decimos "yo", estamos expresando al mismo tiempo una realidad verdadera y una falsa: una verdad, porque soy real, porque hay en mí una noción de realidad que nadie me puede quitar i negar, y, por eso, la estimo tanto; y una falsedad cuando añado: "yo soy así", "yo soy de tal manera". Entonces es cuando caigo en el error.

II. CAMINOS HACIA EL YO

La primera cuestión que se nos plantea aquí, es si existen caminos para llegar al YO. Porque, si se tratara de la relación entre dos objetos, tendría sentido estudiar la trayectoria para ir del uno al otro; pero si afirmamos que el YO no es ningún objeto, entonces, ¿cómo se puede ir a ninguna parte? No se puede hablar de caminos hacia el YO, no hay ningún camino hacia él, porque el YO no se encuentra en ningún sitio, y, no obstante, podemos hablar, paradójicamente, de un sitio y de un camino; esto consiste en desandar el camino que tenemos andado respecto al no-yo. Normalmente, cuando estoy viviendo identificado, puedo aprender a darme cuenta de esta identificación, de esta confusión, de estos trastornos que ocurren en mis fenómenos de conciencia. Y, cuando lo reconozco, se produce la evidencia de lo que "Soy" realmente, sin confundirme con los fenómenos de conciencia. Pero, ¿cómo podemos hacer esto?

No podemos hacer nada, porque desde siempre somos el YO. El YO profundo, el Yo verdadero es ya nuestra identidad, nuestra realidad; solamente hemos de reconocerla, dejando de creer que somos otra cosa, que somos esto o lo otro. Hemos de aprender a decir simplemente "YO soy" y quedarme con esto, viviéndolo de veras hasta el fondo. En el momento que doy un paso más, ya me estoy proyectando en el mundo de los fenómenos, ya salgo de la conciencia de lo Real. Cuando digo "YO soy", por un instante estoy apuntando hacia el centro, hacia la noción de ser, de YO como ser, y, si me mantengo abierto hacia ese centro, eso que soy se manifestará, se expresará; esa conciencia de Ser, esta realidad de Ser invadirá mi conciencia de existir. A eso le llamamos realización. Realmente, el YO ya está realizado, el Yo no tiene nada que ganar, ni debe ser eliminado; lo que llamamos iluminación, realización, no es nada más que la

armonización de mis instrumentos con ese centro, que la verdadera naturaleza del YO se reconozca por nosotros en nuestro campo actual de conciencia.

¿Qué medios existen para llegar a ese descondicionamiento, a ese autodescubrimiento? Todo es un medio, porque todo está surgiendo del YO, y todo lo que surge del Yo puede utilizarse para ir hacia atrás, desandando el camino que nos ha alejado de la fuente. Mas, como habrán observado a lo largo del libro, hemos tomado como punto de referencia, en orden a la realización del Yo, estos dos grandes movimientos que existen en la vida: de dentro a afuera y de fuera a adentro. A este salir hacia fuera le llamamos “expresión”, y al ir hacia adentro, “recepción”. Hablaremos, en primer lugar, de las funciones de la autoexpresión y, luego, de la recepción.

La autoexpresión

La expresión sigue un circuito que parte de un centro, que llamo interior prosiguiendo por el resto de mi campo de conciencia al que denomino exterior. Todo ocurre dentro de un campo de conciencia.

Requisitos

La expresión es una técnica, un camino de desidentificación y autodescubrimiento, siempre que se realice bajo dos condiciones: 1) que me obligue a expresar todo lo que hay en mí, todo lo que está retenido, entretenido, oculto; 2) que movilice y exprese esto que está en mí con una conciencia clara de sujeto que se está expresando.

Estos son los requisitos: totalidad en la autoexpresión y autoconciencia. En la práctica, existen además otras limitaciones, porque no puedo, así, sin más, expresar todo lo que está en mi interior ya que duraría muy poco mi libertad en la sociedad. Por lo tanto, necesito encontrar unas condiciones adecuadas para poder expresar esto sin perjudicar a los demás y sin perjudicarme a mí mismo. De ahí que surjan técnicas que son modos especiales, artificiales, de ejercitar la expresión de lo que hay en nosotros a nivel físico, vital, de lo que son impulsos y capacidad de acción, fuerza y capacidad de lucha. He de conseguir expresarlo de una manera inocua, sin necesidad de mostrar agresividad hacia los demás. Pero, en todo caso es necesario movilizarlo, pues de lo contrario seguiré identificado inconscientemente con aquello que subyace dentro. Para poderme desidentificar, debo experimentarlo conscientemente, y el modo de hacerlo es viviéndolo hacia fuera, puesto que todo lo que se queda dentro se convierte en un obstáculo.

Solamente encontraré mi centro cuando encuentre libre el camino que conduce de la periferia al centro; por lo tanto, he de eliminar las obstrucciones interiores. Además, todo lo que está dentro está siendo una barrera que no me permite actuar bien, correctamente, incluso en el aspecto práctico de la vida cotidiana, ya que no dispongo plenamente de mis recursos, si existen en mi interior violencias, emociones o impulsos reprimidos. Esta represión es un obstáculo para mí, porque es energía retenida a la que no permito salir, y, para lograrlo, mi mente ha de estar vigilando, lo cual determina un mal funcionamiento y un desgaste superfluo. Es por ello por lo que la persona que tiene energías reprimidas está viviendo en tensión, aunque no tenga ningún problema aparente. Está siempre en guardia, tensa, en estado de alerta, vigilando, minuto a minuto, que no aparezcan los contenidos reprimidos que tiene encerrados; de ahí provienen esos estados en aquellas personas que dicen irles todo bien, que no tienen problemas, pero que se muerden las uñas o el lápiz, porque se hallan en estado de tensión. En su interior el camino está obstruido y están haciendo un esfuerzo para mantener este “statu quo” artificial.

La única solución está en que uno exprese lo que tiene reprimido y que lo haga de un modo inocuo y consciente; que salga a afuera. Porque todo lo que tenemos reprimido ha de expresarse. Ya hemos visto anteriormente que hay sólo un único campo de conciencia que consiste en un circuito de energía en el cual lo de dentro ha de salir fuera, y lo que está fuera ha de poder entrar, para volver a salir de nuevo. En este proceso circular que llamamos vida, la persona se va renovando y vitalizando. Por lo tanto, cada vez que yo retengo dentro impulsos, estoy atentando contra la ley normal de la vida, la ley de circulación y renovación.

Efectos. La autoexpresión en primero lugar limpia mi interior y deja libres mis vías de expresión y de recepción. Pero, además, en el acto de expresar se produce una integración de la energía expresada con la mente consciente; de este modo, mi mente consciente se fortalece, mi yo-experiencia se hace más fuerte, dispone de más energía integral. Es una ley psicológica la de que solamente puedo utilizar la energía que he sabido expresar. La energía que no expreso es como si no fuera mía; está en mí, pero no dispongo de ella; sólo la energía que aprendo a expresar se convierte en algo mío, en un instrumento que está a mi servicio. Según esto, sería más conveniente para esas personas que se muestran tan buenas, tan pacíficas, pero que en realidad están apretando las mandíbulas, contrayendo el abdomen, o que tienen problemas de digestión o de insomnio, tuvieran que pasar, por ejemplo, un cierto período de tiempo teniendo que realizar trabajos forzados, pues, aunque lo pasaran mal, por lo menos se activaría en ellos esa energía interior; de esta forma, podrían hablar después, verdaderamente, de paz, de tranquilidad, de armonía. Ahora está viviendo una falsedad ya que se refugian en la idea de paz, de armonía, de comprensión entre las personas, por miedo a afrontar su agresividad interior. Sólo cuando la persona ha movilizad o toda su capacidad de lucha, cuando puede disponer de todos sus mecanismos interiores y de toda su potencia, sus palabras de paz tienen valor y autenticidad.

La autoexpresión es, según lo dicho, un medio de exteriorizarme. Pero es interesante constatar que el hecho de expresar está surgiendo de mi YO. Cada vez que estoy expresando, soy YO quien se está expresando; está circulando en mí algo desde el centro a la periferia, y, si abro mi mente consciente, hacia adentro y hacia fuera a la vez, descubriré este proceso, esta energía que está fluyendo de dentro a afuera, y, cuanto más atento y abierto esté, más me acercaré al centro. Por lo tanto, el acto de expresión es no sólo un acto de liberación, de reforzamiento, sino además un acto de autodescubrimiento y de autorrealización, a condición que se viva desde el fondo y con clara autoconciencia.

Expresión en todos los niveles. La autoexpresión ha de hacerse a nivel físico, afectivo y mental. A nivel de las energías físico-vitales incluye la energía física, la sexualidad y la combatividad. Hemos de expresar igualmente nuestro nivel afectivo. Es precisamente en estos dos niveles donde el problema de la represión es más fuerte. He de expresar toda mi capacidad de afecto, todos los sentimientos que hay dentro, pues están para eso, no para que los mantengamos cerrados; los sentimientos necesitan ser comunicados. Mas, a veces, sucede que las demás personas no admiten nuestra expresión afectiva, debido a sus preocupaciones; por esto hay que buscar circunstancias propicias en las que poder realizar esta expresión de un modo completo, por ejemplo, a través de sesiones especiales de trabajo, como sesiones de música, o a través de círculos de amistades donde se pueda llegar a ser realmente sincero y espontáneo. También en la vida conyugal, suponiendo que funcione de manera que eso pueda expresarse; o en nuestra vinculación con Dios, que, en lo que depende de nosotros, consiste en esta expresión total, fundamentalmente afectiva. Cuando más me vacío, cuanto más me entrego, más disponible quedo para ser YO; cuanto más me retengo, más obstrucciones pongo entre mi conciencia externa y mi YO. Darlo y comunicarlo todo, además de ser una ley básica de la vida y un requisito fundamental para la renovación, evolución y transformación creadora, es una condición necesaria para descubrir lo que YO soy detrás de todo eso. Cuando lo he dado todo, lo que permanece es el YO.

La recepción

Su función. Requisitos. La expresión –como hemos visto– es el movimiento de sacar hacia fuera; en cambio, la recepción consiste en abrir y admitir, para que entre lo de afuera; es el movimiento inverso. Si había miedo en expresar, hay aún más miedo en recibir. Todos tenemos miedo de recibir en cada uno de nuestros niveles personales, a pesar de que todos estemos deseándolo. Este miedo se debe a que tememos que alteren nuestra conciencia, nuestros sentimientos, nuestra sensibilidad, que cambien nuestras ideas, que modifiquen nuestros valores, que nos destruyan el soporte sobre el cual estamos apoyados.

Cuanto más doy, más capacidad de recepción tengo; cuanto más expreso, más capacidad de admisión interior adquiero. Solamente dejaré sitio en mí en la medida que, en primero lugar, me vacíe dando, entregando. No podré entender a fondo a otra persona, si yo primeramente no soy capaz de expresarme a fondo.

La receptividad es la otra mitad del movimiento que describimos más arriba. Nuestro movimiento vital se realiza siempre a través de una vía doble. La expresión es el aspecto de diástole, de dilatación, de expansión; constituye el primer tiempo. La recepción es la contracción, la sístole; forma el segundo tiempo. Gracias a lo que recibo, mi personalidad se enriquece, se renueva, elabora, funciona. No olvidemos que, si bien todo lo que es potencial de conocimiento, de amor, de energía, surge del YO, todas las formas sobre las cuales se ejerce este potencial, aquellos modos gracias a los cuales se concreta como manifestación, como expresión, me vienen del exterior. Todo el material me viene del exterior: material físico, afectivo y mental. Si solamente existiera este potencial que llamamos YO, este potencial de inteligencia, de felicidad, de energía, pero no existiera ese otro componente de la conciencia que llamamos datos, formas, este potencial no se podría utilizar, no conseguiría actualizarse. La manifestación consiste en la dinamización, en la relación que se establece entre energía y mente, creando un campo de conciencia.

Por lo tanto, todo lo que soy en el aspecto formal, en el aspecto de nombres y de formas, podemos verlo como algo procedente del exterior: en la medida que admito, que adquiero datos y contenidos y que puedo elaborarlos. El acto de recepción, además de ser este medio para enriquecerme – a través de esa materia prima sobre la cual trabajaré para poder expresar cosas elaboradas–, es un acto que va de la periferia al fondo; aunque ordinariamente no lo dejo llegar al fondo, al centro, sino que me quedo en la periferia porque estoy vigilante, en guardia, en actitud de censura, lo cual impide el libre acceso.

Efectos. Ya hemos visto cómo en la medida que me expreso, realizo en mí una limpieza, y abro el camino para que lo de fuera pueda entrar en mi interior sin obstáculos. De esta manera, puedo recibir una impresión del exterior sin censura, sin defensa, sin reacción previa, penetrándome directamente hasta el centro, hasta el punto que, si la aceptara del todo, me proporcionaría la conciencia inmediata del YO. Cada percepción que tengo es un medio o vehículo que me conduce hasta el YO, pero para esto he de recibir, admitir la percepción sin reservas, estando todo YO abierto, consciente.

Podemos, pues, terminar diciendo que la receptividad, además de ser un medio para enriquecerme, para aumentar mi campo de experiencias, para comprender y compenetrarme con los demás, es un medio a mi alcance para autodescubrirme.

El silencio

Nos falta hablar de esa otra fase que llamamos silencio; que no es movimiento, sino que es un punto neutro, un punto de intersección entre la expresión y la percepción. He de aprender a vivirme no sólo a

través de los fenómenos, del ir de dentro a afuera y viceversa, sino que he de aprender a estar simplemente, estar para Ser. Cuando no estímulo mi acción física, emocional o mental hacia adentro ni hacia fuera, cuando simplemente estoy, ¿qué pasa? Cuando trato de ser Yo sin necesidad de ningún fenómeno, ¿qué sucede? Estos instantes de silencio se están presentando, continuamente, pero huyo de ellos, con la misma rapidez que se presentan, porque para mí lo que tiene importancia es tal nombre, tal forma, tal experiencia. Pero, cuando en mí hay esa demanda de verificar, ¿quién soy yo?, entonces trataré de estar más despierto que nunca en esos instantes de silencio, en los que se acaba la recepción y no se ha iniciado aún la expresión.

Si mantengo la atención en mí cuando estoy en silencio, descubriré un estado extraño, como si de repente sintiera o descubriera en mí un hueco, un vacío. He de aprender a ser consciente de ello, sin pretender ser nada más ni buscar nada más, sino mantenerme en esta conciencia de vacío que puede vivirse de muchas maneras: a través de una resonancia o recuerdo visual que llamamos oscuridad; a través de una resonancia de sonido, que denominamos silencio; a través de una resonancia de movimiento, que se nos manifiesta como quietud, inmovilidad; o a través de una resonancia del tacto, que llamamos vacío. Son diversos nombres que siempre están en relación con algo que conocemos experimentalmente, pero que están apuntando hacia esa misma no-cosa, hacia esa misma experiencia, que es una no-experiencia, porque no es una experiencia de "algo". Cuando estoy simplemente inmóvil, sin pensar, sin sentir, sin mirar, tratando sólo de darme cuenta de que soy YO, llega un momento en que ese vacío se llena, da paso a algo luminoso, a una fuerza, potencia, realidad, luminosidad, plenitud, felicidad y belleza extraordinarias, de donde surge todo lo que luego es mi vida fenoménica.

En este camino del silencio hay que vencer dificultades, pocas en realidad, pero que son considerables a causa de nuestra identificación con los fenómenos, de nuestra falta de ejercitamiento mental y de nuestra falta de integración psicológica. Pero, en sí, los obstáculos no son muy fuertes.

III. OBSTÁCULOS PARA LA REALIZACIÓN DEL YO

Aparece como primer obstáculo el no distinguir entre lo que soy Yo y lo que son mis experiencias. Por lo tanto, he de distinguir claramente entre lo que soy como sujeto y lo que poseo. Por inmensa y profunda que sea la experiencia de vacío y de silencio, todavía no es el YO. Por elevadas que sean la felicidad y el estado de samadhi que me parece estar viviendo, he de ser consciente de que YO no soy esta felicidad, este estado. Llega un momento en que esta exigencia de "ser sujeto" es tan grande que uno se da cuenta de que entra en una zona profundísima de un nuevo silencio y una nueva quietud, donde parece que no hay nada. Pero cuando uno traspasa esta zona de aparente bienestar, plenitud y luminosidad, uno se encuentra con que ya no puede hablar de "yo tengo", "yo experimento", puesto que hay una noción simple y pura de Ser, de Realidad. Este paso es el más difícil.

A medida que uno va practicando esta autoconciencia en su vida diaria: YO que vivo esto, YO que hago, YO que siento, YO que me esfuerzo, etc., se va viviendo cada vez más una noción de profundidad, de fuerza, de independencia del exterior, lo cual constituye una serie de experiencias muy interesantes. Pero, ello encierra el peligro de que la persona se enamore de una de estas experiencias o estados, y se agarre desesperadamente a ellos, divinizándolos con el nombre que sea. Por esto, se requiere que la exigencia que uno tiene de llegar hasta el fondo sea muy clara, no conformándose con ninguna experiencia, sino esforzándose siempre por llegar a la realidad, a la realidad sin condiciones, a la realidad que no depende de nada. Por eso insisto tanto en que cuando yo vivo o experimento algo como fenómeno de conciencia, debo mantener bien claro que este fenómeno no es el YO. Conviene que mantengamos esta consigna de búsqueda del sujeto con todas sus exigencias desde el principio al fin.

La dificultad estriba en que, como tratamos de ser conscientes del YO, a través de la acción, del pensamiento y del sentimiento, aparecen poco a poco unas zonas de conciencia más profundas e intensas que poseen una calidad, un sabor, diferente de lo que es la experiencia corriente; ello da pie a veces a confundirlas con el YO, y así, puede uno llegar a creer que lo vive muy conscientemente, que la sensación especial que tiene en el pecho, en la cabeza, en la columna vertebral o donde sea, es el YO. Pero no es más que una expresión, una delegación del YO; aún no es el YO. Mientras yo pueda decir: “yo siento el yo”, esto que siento no es el YO.

Esto también presenta el inconveniente de que la persona, por el hecho de sentir una experiencia en una zona determinada, afectiva, mental o vital, aprende a girar exclusivamente alrededor de esa zona, donde queda estancada, no en el sentido de que no progresa en profundidad, sino en el de que queda limitada a una zona y trata de vivir toda su vida en ella, con lo cual se produce una limitación –extensiva– del trabajo interior. En este sentido de extensión, de amplitud de campo, la persona debería tener la misma exigencia de ser autoconsciente, tanto cuando actúa físicamente, como cuando trabaja mental, estética o espiritualmente, es decir, en todo momento. Y, en todo momento, el YO ha de ser el objetivo de nuestra búsqueda; no hemos de condicionarnos viviéndolo de una forma determinada, puesto que se trata de una investigación constante y que abarca todas las facetas de la persona. Ciertamente, en un momento dado se llega a experiencias que hemos de considerar sólo como una especie de descansillos (usando la imagen de la escalera) en los que está bien que nos detengamos un poco para tomar aliento, pero con la idea clara de continuar hacia el término de la misma, no confundiéndonos nunca con el final del trayecto.

Otro de los obstáculos son los estancamientos. A veces la persona, después de haber experimentado una serie de vivencias y de cambios, queda detenida como si existiera una pared que no puede ser traspasada. Si la persona se examina, verá que esto ocurre porque trata de evocar esta conciencia del YO en una gama determinada de situación y no en todas.

La solución cuando uno se encuentra estancado consiste en trabajar las otras vías, los otros sectores del YO, puesto que el estancamiento se produce cuando la persona ha trabajado en una sola dirección. Y hemos de dar gracias de que se produzca el estancamiento, porque, de lo contrario, ahondaría en ese único camino y la persona quedaría, en ese modo particular de realizarse, deformada. Insistimos en que la profundización de conciencia ha de ser un todo orgánico, equilibrado, ha de ser un trabajo integrado. Por esto no defiendo nunca el trabajar solamente la conciencia en el pecho, como sugieren algunas personas, sino que pido y recomiendo vivamente que se trabaje la conciencia del YO absolutamente en todas las situaciones del día, ahí donde el YO resuene; resonará, ciertamente, en lugares distintos, según las actividades que se realicen. De esta forma, aunque al principio parezca que haya dispersión, de hecho, a medida que uno trabaja, se va produciendo una integración y se evitan, además, los estancamientos.

Signos y señales de progreso

Para terminar este capítulo de recopilación expondremos las señales para saber cuándo uno progresa en su trabajo.

A medida que uno va trabajando, llega a vivir más y más las características de Sat–chit–ananda; por lo tanto, van desapareciendo los caracteres opuestos. La existencia pura está relacionada con la conciencia que se vive de Realidad, de energía, de afirmación, de confianza, de plenitud de contenidos externos. La persona va tomando conciencia de sí misma como potencia, como un potencial que progresivamente aumenta, crece. Esto elimina todo lo que eran rasgos negativos en este aspecto, es decir, debilidad de

carácter, falta de voluntad, indecisión, inseguridad, timidez; y toda la gama de fenómenos negativos que van relacionados con un no sentirse a sí mismo seguro o fuerte, desaparece.

Chit, la inteligencia pura, se vive como una claridad de comprensión, y una evidencia hacia las cosas, cada vez más considerable, por lo que no necesito referirme a ideas previas, a opiniones de los demás, sino que voy aprendiendo a ver por mí mismo, no mediante un proceso de pensamiento, sino a través de un proceso directo de visión, de intuición. Cada vez se hace más clara la visión, la comprensión de las cosas de un modo inmediato, aunque, naturalmente, este conocimiento no sustituye la necesidad de la información. Por ejemplo, por muy claro que vea y por muy realizado que me encuentre, no voy a aprender el sánscrito por arte y gracia de esta realización, sino que habré de aprender los signos y leyes gramaticales del idioma, porque éstos son los datos, los instrumentos que vienen del sector externo. Pero sí se produce en mí una movilización instantánea de mi capacidad de conocimiento. Por lo tanto, aunque necesite ponerme en comunicación con los datos, la aprehensión de esos datos será instantánea, o sea que mi inteligencia mejorará, habrá en mí más claridad mental y una capacidad de toma de conciencia rapidísima. Lógicamente, desaparecerán los rasgos negativos: ideas confusas o contradictorias, prejuicios, dependencia de toda clase de ideas de los demás, la simple e irreflexiva aceptación de valores tradicionales, etc.

El aspecto ananda, que, como ya sabemos, significa felicidad, plenitud pura, llegamos a descubrirlo, a vivirlo en nosotros como una paz clara, luminosa, un gozo, una alegría, un amor, no en forma de apasionamiento, sino de amor, que es sentirse junto, con y en sintonía con el otro. Con esta vivencia desaparecen las insatisfacciones afectivas, la añoranza, la tristeza, la depresión, el narcisismo, todo lo que era producto de esta ausencia de plenitud afectiva.

Este estado total, que hemos intentado describir sólo embrionariamente, nos va proporcionando de una forma progresiva una independencia de todo lo externo, a la vez que nos va vinculando más y más con el sector más profundo, más interior y central de lo exterior.

TOMO II: LA INTEGRACIÓN TRASCENDENTE

INTRODUCCIÓN

Antes de iniciar el segundo tomo, en el que trataremos de nuestra relación con lo trascendente, voy a permitirme un inciso para hacer una especie de nota personal mía.

A algunas personas quizá les extrañe la forma en que estamos hablando de estos temas de vida interior, en los que tan explícito soy al dar los detalles de unas posibilidades reales, al dar testimonio de una realidad interior. Esto es algo que no es frecuente encontrar en los libros, ya que, normalmente, los autores tienden a hablar de las cosas, pero casi nunca refiriéndose a ellas de un modo personal.

Bien. Yo quiero decir aquí que, en mi opinión, todo cuanto nos es dado vivir no nos pertenece exclusivamente a nosotros, como si de un coto personal se tratara, sino que lo tenemos para darlo. Es algo que debe ser comunicado. Porque gracias a esa comunicación se puede estimular a otras personas, se las puede ayudar en su trabajo interior, proporcionándoles datos concretos. Y esto es algo que está por encima de toda consideración.

Necesidad de dejar a un lado ideas preconcebidas y prejuicios

En cuanto a la idea de que esto pueda representar una valoración personal, conviene que se vea muy claro que cuanto más vivimos interiormente, cuanto más ahondamos en la naturaleza de la realidad interior, más vamos descubriendo que lo intrínsecamente bueno, lo que es real, absolutamente todas las cualidades, proceden de esta Realidad Central que se expresa a través del Yo. Proceden de Dios, del Absoluto. Son expresión del Absoluto, y en ningún caso deben atribuirse a la personalidad humana, al yo-idea, a fulanito de tal. Cuanto más uno descubre esto de un modo experimental, más se da cuenta de que lo personal no tiene substancialidad. Descubre que lo personal es simplemente un modo funcional, una estructura transitoria que utiliza esta Inteligencia Superior para expresarse, que en sí no tiene una vigencia, una permanencia, una realidad consistente. Esto es similar a lo que ocurre con la cresta de una ola, que durante un instante parece tener una naturaleza propia, pero que al momento siguiente queda diluida en el mar, que es su verdadera realidad. Desaparece en el tiempo y el espacio.

Por lo tanto, de ninguna manera cabe atribuir a lo personal lo que corresponde a lo superior. Precisamente, la presencia de lo Superior es testimonio de la relatividad, de la dependencia total de lo personal. Digo esto porque hay personas que se han formado la idea, y en algunos aspectos se les ha ayudado a ello, de que si una persona vive lo espiritual, por este motivo ha de ser necesariamente muy perfecta, superior a las demás. Esto es completamente erróneo. Lo único que es superior es lo superior. La personalidad es solamente un canal de expresión de ese superior, y cuanto más funciona lo superior, más se descubre que es la verdadera raíz de lo personal. Por lo tanto, no cabe, ni es correcto, buscar perfecciones en lo personal. La única perfección posible es permitir que lo perfecto se exprese de un modo más libre. Es perfectamente compatible el que una persona viva una experiencia superior y que al mismo tiempo esta persona siga funcionando con muchos defectos, con muchas deficiencias; porque esto es lo natural, lo normal.

En la medida que tenemos conciencia de nosotros mismos como personalidad, como fulanitos de tal, necesariamente somos no sólo limitados, sino imperfectos. Estamos llenos de deficiencias, de vacíos, de problemas, de altibajos. Porque no está en la naturaleza de las cosas que la personalidad sea algo subsistente, algo sólido. Así, pues, nunca en ningún caso, podemos divinizar esa personalidad, ni permitir que lo personal utilice lo superior para resaltar su importancia. Lo importante está en la Realidad. En el Yo

espiritual. En Dios. Está en ese Absoluto, y eso es lo único Real. Cuanto más se vive esto, menos importancia tiene todo lo personal. No es que se le quite importancia. Es que se descubre que es, en sí, no-importante, no-real. Que es sólo aparente.

Hablo así no sólo porque no deseo presentar en absoluto una patente de ningún grado de perfección personal, sino también con objeto de que sirva de punto de referencia para el propio trabajo individual. Diré, de paso, que soy consciente de muchas deficiencias, en todos los aspectos, externos e internos, de mi personalidad.

Nadie debe preocuparse demasiado de si es más o menos perfecto. De si se perfecciona más o se perfecciona menos. No interesa; no tiene sentido buscar la perfección en su sentido elevado a través de la personalidad. Lo único que tiene sentido es abrirse a lo perfecto, llegar a centrarse en lo que es el Centro. Cuando esto se hace así, se comprende muy bien aquel episodio del Evangelio, cuando alguien se acerca a Jesús y le dice: "Maestro bueno...", y Él, lo primero que responde es: "Sólo Dios es bueno". Esto lo dice Jesús, y es literalmente cierto. No es un problema de modestia o humildad. Es literalmente cierto. Sólo Dios es bueno, porque Dios es la Bondad. La única Bondad, la única Realidad que existe. Por lo tanto, toda cualidad posible solamente es y procede y se mantiene en Dios.

Nuestra personalidad es un vehículo de expresión y nada más. No cabe el que la personalidad se atribuya, en sí, ninguna perfección. Es contradictorio, absurdo. Esto está claramente expresado en el Evangelio, cuando San Juan Bautista dice: "Es preciso que Él crezca y que yo mengüe". Esa es la función de la personalidad. Cada vez nuestro centro ha de estar más centrado en lo Superior, de suerte que el factor puramente personal, circunstancial, vaya siendo para nosotros menos importante. En el fondo, la realización consiste en descubrir qué es lo real. Por lo tanto, nadie, en ningún momento, trate de querer incorporarse y atribuirse en lo personal ninguna perfección. Esto lo único que hace es limitar toda posibilidad de progreso, de crecimiento.

Yo quería anotar esto porque conozco la tendencia general a idealizar a una persona, cuando ésta habla o da testimonio de ciertas realidades superiores, pretendiendo que esa persona, como tal persona, posee o debería poseer unas cualidades determinadas. Esto no es así. Lo perfecto puede expresarse a través de lo más imperfecto. Y realmente es así. Es como se expresa mejor. Porque cuanto más imperfecto, deliberada o conscientemente, sea el instrumento, más se puede expresar lo perfecto de un modo genuino.

En el fondo, perfecto o imperfecto es un uso abusivo de los términos, ya que al único a quien es aplicable esa noción de perfecto es a Dios. Al Ser. A la Realidad. Incluso en nuestro lenguaje corriente, debemos evitar esa tendencia a pretender idealizar las personas y a girar alrededor de ellas. No hay que idealizar a nadie. Hay que tratar de descubrir la realidad allí donde está, o, por citar otro texto, "hay que aprender a adorar a Dios en espíritu y en verdad".

No es ningún problema de personalidad, de localización, de escuela, de nada que dependa de lo personal. Y es en este sentido que yo me siento con entera libertad para hablar, para comunicar una realidad, que, por otra parte, yo no pretendo vivir de un modo perfecto ni permanente, pero de las que puedo dar testimonio de que son así, porque se expresan, se manifiestan así, y, además, porque tengo la absoluta convicción de que están al alcance de todos los que sienten esta aspiración. No es tampoco una cuestión de privilegios. Es simplemente un problema de dejar paso libre a esta expresión de lo Real. Nada más.

Trataremos ahora de la realización de lo Trascendente en nosotros. Al decir Trascendente, ¿qué queremos decir? Nos referimos a esa intuición de una realidad que está por encima de lo que nosotros conocemos en nuestra vida normal, horizontal. Que no sólo está por encima, sino que, además, de alguna manera, es también la base, la raíz de todo lo que está por debajo.

Distinción entre Dios como sujeto y el campo de la divinidad

Hemos de entender que en lo Trascendente hay que distinguir con claridad entre lo que constituye el campo de lo Trascendente, y el Sujeto, como Ser Absoluto Trascendente.

Para expresar lo que es el campo diremos que cuando se toma contacto con la Realidad Superior, o cuando esta Realidad Superior se abre camino en la conciencia personal, aparecen como unas zonas inmensas de luz, de color, de belleza, de felicidad, de paz, de conocimiento, de energía. Siempre son zonas de una gran extensión. De una extensión que aparece como infinita. ¿Podemos decir que esto es Dios? La intuición nos dice que Dios es un Ser, un Sujeto, en tanto que esto que nosotros percibimos es un campo, un campo viviente, lleno de conciencia, de realidad, de vivencia, pero un campo. A este campo lo podemos llamar con el nombre genérico de “lo divino”, “la divinidad”, y reservar el concepto de Dios o de Absoluto para el Sujeto de ese campo.

Podemos considerar que Dios es una Realidad que se manifiesta, que se expresa de un modo total, a través de estos campos. Pero, de alguna manera, ese Dios no es exactamente este campo, aunque este campo sí es Dios también. Hay que distinguir de algún modo esa expresión directa de Dios como campo divino, de lo que es Dios aparte de su manifestación, de su proyección divina. La intuición exige hacer esta distinción.

En estos campos o planos divinos, que hay muchos, caben innumerables subplanos, infinitas distinciones en cuanto a niveles de energía, de felicidad, de verdades, de poder. Niveles donde se mueven seres distintos. Donde existe una Jerarquía. La tradición nos habla de Jerarquías celestes. Pero no es sólo en nuestra tradición cristiana, que ahora apenas se menciona en este aspecto, sino en todas las tradiciones donde se habla de algo similar. Incluso al margen de lo que son tradiciones, la experiencia nos indica que esto es así. Nos enseña que, aunque todo esto lo vivimos genéricamente como lo divino, incluso dentro de lo divino cabe la distinción; que hay una riqueza de manifestaciones en cuanto a modalidades de conciencia, de conocimiento y de seres distintos, aunque todos ellos estén participando de esta naturaleza esencialmente divina y, podríamos decir, ejerzan funciones distintas dentro de ese campo divino. De ahí esa noción, no sólo ya de Jerarquías Celestes, Angélicas, sino también de Dioses. Sí, de Dioses, en plural.

Los Dioses son precisamente los principios operantes dentro de la diferenciación que existe en el campo de lo divino. Es posible distinguir esos principios operantes. Son como manifestaciones particulares de lo divino. Cada uno cumple una función, conservando su propia individualidad dentro de la conciencia de lo divino. Cada uno ejerce una función que le es propia.

Esto es interesante porque, de algún modo, la experiencia viene a conciliar cosas, a primera vista tan contradictorias, como el aparente politeísmo de algunas tradiciones con el monoteísmo más exigente de otras tradiciones. No se contradicen, al contrario, todo se completa entre sí.

Al tratar aquí de lo Trascendente, no creemos necesario ir estableciendo a cada paso una distinción muy precisa entre Dios como Sujeto Absoluto y Dios en su manifestación primordial, en ese campo de lo divino. Por lo tanto, utilizaremos indistintamente las palabras “lo divino”, “la divinidad”, “Dios”,

refiriéndonos preferentemente a ese campo, que es a lo que nosotros podemos tener un acceso más inmediato. Además, la experiencia de personas que viven en esos niveles elevados tiende a confirmar exactamente esto mismo. Esas personas describen más bien campos, campos que personalizan, pero no a Dios como Sujeto Absoluto. En principio, conviene dejar clara esa idea para los que quieran puntualizar en el aspecto intelectual del conocimiento.

Otro aspecto importante que hemos de considerar es que, al tratar de temas que se refieren a lo Trascendente, a Dios, nos enfrentamos ya con una formación adquirida. Todos hemos tenido algún contacto, alguna formación en relación con Dios. Puede haber sido una formación religiosa, que se haya vivido de una manera positiva, negativa o mixta. En cualquier caso, yo aconsejaría que, en lo posible, dejáramos a un lado esa formación, esas ideas, agradables o desagradables, aceptadas o rechazadas que podamos tener sobre lo Trascendente. Cuando en nuestra vida cotidiana actuamos en virtud de unas experiencias, del tipo que sea, adquiridas en nombre de la religión, estamos funcionando de una manera puramente mecánica. Hemos de poder situarnos frente a esta posible realidad de lo Trascendente con la mente y el corazón tranquilos, serenos, abiertos. Y hacer uso de nuestra capacidad de discriminación, de nuestra intuición interior, para ver lo que responde realmente a nuestra autenticidad en cada cosa que se nos plantee. En cambio, si en lugar de permitir que actúe este criterio, y en virtud de una predisposición favorable o contraria, reaccionamos automáticamente, entonces no estamos actuando nosotros. No podremos descubrir algo que sea real y verdadero porque nuestra reacción será mecánica, y nuestro sí o nuestro no, no tendrán el menor valor en orden a una realización. Podemos seguir diciendo sí o no a lo Trascendente de una manera automática, muy convencidos y muy seguros, pero mientras no nos demos cuenta de lo que nos hace decir sí o no, nuestra respuesta no será nunca verdaderamente nuestra. Será, en todo caso, el producto del miedo, de la protesta, de la fantasía. Será la necesidad de acogernos a algo que nos dé sensación de seguridad, pero siempre un mecanismo que funciona de un modo automático. Esto es lo más alejado que puede existir de toda realización.

La realización empieza tratando de descubrir la verdad. La verdad de y en cada momento. Nuestra capacidad de ver, de sentir, de actuar, de responsabilizarnos por nosotros mismos. No actuando como un producto del pasado, sino tratando de ver con ojos nuevos, con oídos nuevos, con entendimiento nuevo todo lo que el presente nos ofrece. Esto es un esfuerzo que debe llevar a cabo toda persona que anhele realizar un trabajo sincero.

Dios ha de incluir todos los aspectos de todo

Probablemente la noción que daremos de Dios chocará con la formación que hemos recibido. Sin embargo, es una profunda convicción de todo aquel que trata de ver y pensar por sí mismo el que Dios no puede ser una fórmula. Dios no puede ser una imagen que nos viene prefabricada, sino que ha de ser un descubrimiento permanente. Un descubrimiento que permita ver la verdad, la razón de ser de todo, absolutamente todo lo que existe. Que no deje cosas aparte. Que no mire sólo a un sector, a un aspecto de la existencia. Ha de ser un Dios que concilie el aspecto más amable y el más tremendo, a nuestra vista, de la existencia.

Es inútil pretender hablar del amor que Dios es y nos tiene, entender este amor en términos maternales y después cerrar los ojos ante cataclismos, ante desastres que arrebatan la vida a millares de personas, sin que se vea ninguna razón lógica ni justificación moral para ello. Hemos de llegar a una intuición y aceptación, a un descubrimiento de Dios como la razón de ser de todo. No un Dios que sea sólo un refugio, que esté hecho de deseos, de aspiraciones y de sueños, sino un Dios que sea la realidad total. Un Dios que nos permita enfrentarnos con lo más delicioso y lo más horrendo. Es decir, un Dios que sea Dios de todo,

Dios de cada instante, Dios de cada cosa, Dios de cada situación. Sin dejar nada aparte. Hemos de realizar el acercamiento a un Dios que sea no solamente el Dios del amor, del bien, de la moral, sino también el del poder, el de la potencia creadora y destructora. Hemos de acercarnos a un Dios que sea el conocimiento, no sólo un conocimiento técnico, aquel que se puede utilizar en la destrucción, en la guerra. El conocimiento incluso que se atribuye a lo llamado demoníaco. El CONOCIMIENTO, con mayúscula. Todo el conocimiento.

Hemos de realizar un Dios que nos permita ver qué es Dios. El Dios de la miseria, de la desolación, de la desgracia. Como lo es de la belleza, de la sublimidad. Una noción de Dios que dejara aparte cualquiera de estas cosas sería falsa. Sería un Dios que no es Dios, que no es el verdadero Absoluto.

La crisis que está sufriendo actualmente la tradición religiosa en todo el mundo es debida, en parte, a esa imagen parcial de Dios. Una imagen cristalizada que ha querido presentar a Dios sólo en algunos de sus aspectos, prescindiendo de los demás, en tanto que la vida está imponiendo cada día ante nuestros ojos y nuestra experiencia todos los aspectos, los agradables y los desagradables. Y si la imagen que se nos ha dado de Dios no consigue enmarcar todos los hechos de la experiencia, esta imagen no puede mantenerse.

Esquema de la marcha en el proceso espiritual

En la exposición que iremos haciendo distinguiremos tres fases: la primera se referirá a lo Trascendente como objeto y como objetivo de búsqueda. Nosotros nos dirigimos hacia algo que existe, que está en algún sitio. Es un objeto. Un no-Yo. Un no-Yo superior, Absoluto. Y ese no-Yo Trascendente, como objeto y objetivo, lo hemos de ver en sus tres vertientes esenciales. Dios como amor: amor, belleza y felicidad, en una trilogía que va unida. Dios como sabiduría, como inteligencia absoluta. Y Dios como potencia, como poder absoluto. Y hemos de poder acercarnos a Dios desde esas tres dimensiones paralelamente.

En la segunda fase estudiaremos a Dios como experiencia. Dios como fenómeno interno de conciencia. Veremos aquí toda la evolución de lo que comúnmente se llama vida interior.

Por último, en la tercera fase, trataremos de ver, de intuir y, si es posible, de realizar, Dios como Sujeto Absoluto.

Estas tres fases corresponden a la marcha normal de nuestro desarrollo, de nuestra evolución o crecimiento de la conciencia.

Al principio, Dios es algo que está en algún sitio. Algo que es completamente otro y aparte de mí. Algo muy grande, muy importante, pero, en definitiva, algo. Luego, cuando respondemos a esta intuición, cuando se produce una respuesta activa interior a un Dios real y presente, entonces nace en nosotros una gama de experiencias, a través de las cuales ese Dios, que al principio era sólo objeto, se va transformando en algo viviente dentro de nosotros.

Es un nivel de experiencia en el que es muy difícil distinguir hasta qué punto Dios sigue siendo objeto, o es ya sujeto. Simplemente podemos decir que lo vivimos. Que lo gustamos. Que experimentamos lo divino, lo superior. Después veremos que, por más elevados que sean los estados que se pueden vivir en esa gama de experiencia, siempre Dios es lo otro. Siempre soy yo que experimento, yo que siento. Es cuando se sigue todo el proceso de evolución hasta el fin, cuando esta noción de Dios como experiencia, de Dios como algo viviente en mí, da paso a la última fase: la realización de Dios como Sujeto Único, como sujeto Absoluto de todo lo que es, de todo lo que existe.

Trataremos de ir dando nociones, lo más directas y espontáneas posibles, en la fase del conocimiento de Dios como objeto. Trataremos de dar medios, lo más concretos y factibles que nos sea posible, en la parte de experimentación. Y quizá tendremos que guardar silencio al llegar a la tercera fase, la de Dios como Sujeto Absoluto, puesto que éste es el mejor modo de señalarlo.

CAPÍTULO PRIMERO: DIOS COMO OBJETO Y COMO OBJETIVO DE BÚSQUEDA

Antes de adentrarnos en el ciclo Dios como objeto y como objetivo supremo de búsqueda conviene hacer unas consideraciones previas.

En primer lugar, ésta es la fase en que la persona comienza a sentir una cierta inquietud, una aspiración. Ya no le basta con lo que le han enseñado. Necesita saber, conocer algo por sí misma que le satisfaga plenamente. No obstante, no sabe con certeza qué es lo que busca.

Es ésta una fase muy difícil, porque, al principio, siempre ocurre que uno no logra definirse a sí mismo, ni tampoco sus aspiraciones. Ha descubierto que muchas cosas en las que había creído no eran ciertas, o no estaban suficientemente demostradas. Entonces trata de indagar, busca lee, escucha, pero nada consigue contestar a su no formulada pregunta. Todo le provoca desconfianza y duda, porque a su desorientación se añade una falta de madurez de juicio, de discriminación que le impide sentirse guiado de una manera segura. Hasta que una idea, una palabra le llama la atención, y es entonces cuando comienza a trabajar de un modo concreto.

Al referirnos a esta primera fase trataremos de definir qué podemos entender como lo Trascendente, en tanto que objeto y objetivo de búsqueda. A tal fin hablaremos sólo de lo que creemos que la situación nos afirma de un modo claro, de lo que se puede percibir directamente a través de este nivel intuitivo.

No haremos teología ni filosofía. No vamos a exponer tampoco ninguna fórmula religiosa. No, porque esto no deba ocupar un lugar en cada uno de nosotros, sino porque creemos que éste es un tema que no nos corresponde. Consideramos que cada persona ha de ir descubriendo y desarrollando su propia filosofía, según el nivel de discernimiento que haya alcanzado. En cuanto a religión, consideramos que incumbe a la persona el estudiar, situarse, pronunciarse y responsabilizarse de la forma que considere más correcta, más adecuada.

Lo que expondremos aquí es algo que debe ser trabajado, que debe ser experimentado paso a paso.

¿En qué consiste el trabajo?

Muchas verdades esenciales son una especie de chispazos que se perciben a través del nivel intuitivo. Por lo tanto, el trabajo consistirá básicamente en integrar esas verdades del nivel intuitivo en nuestra mente personal concreta. Esto se conseguirá mediante una reflexión, una meditación seria sobre su significado y sus aplicaciones prácticas. Esta labor se traducirá luego en las consiguientes modificaciones de los esquemas mentales sobre Dios, sobre nosotros mismos, sobre la vida, sobre las demás personas, etc.

En segundo lugar hay que incorporar también lo intuitivo al sentimiento, a la vivencia. Observar cómo afecta cada nueva verdad que se intuye a nuestro modo de sentirnos, a nuestro modo de vivir las cosas.

Y en tercer lugar incorporar todo ese material a lo que son nuestras actitudes interiores hacia las cosas y a nuestros modos de acción.

Así, pues, cualquier verdad que se intuye o se percibe debe ser incorporada, integrada a toda la personalidad. Toda la verdad que es verdad en la mente ha de ser verdad también en la vida real, en la vida práctica. Y cuando una cosa aparece como verdad en un nivel y no así en los demás niveles, esto ha dejado de funcionar como una unidad. Por tanto, además de una obligación, es también una necesidad el tratar de vivir de un modo total aquello que la mente, como foco iluminador, va percibiendo como verdadero.

Otra cosa que hemos de tener muy en cuenta al tratar de nuestra relación con lo Trascendente es que hemos de procurar no proyectar, en absoluto, lo que nosotros vivimos como propio. Debemos intentar mantenernos en lo que la intuición nos da como auténtico, distinguir claramente lo que es intuición genuina de todo lo que son añadiduras o interpolaciones de nuestra mentalidad humana. Asimismo, hemos de procurar traducir a un lenguaje de la mente concreta aquello que se ha intuido, en toda su pureza, sin desvirtuarlo añadiéndole cosas de nuestra propia limitación intelectual, afectiva, volitiva, etc.

Dios como objeto y como objetivo de búsqueda

Hechas estas consideraciones podemos iniciar este ciclo de la búsqueda de lo Trascendente, de Dios.

La primera pregunta que se nos plantea, cuando hablamos de Dios, de lo Absoluto, es: ¿Realmente, qué es Dios? ¿Se trata de un Ser personal o impersonal? Estas preguntas nos las hemos formulado todos en un momento u otro de nuestra vida.

Creemos que la respuesta es importante porque según que el Dios que nosotros buscamos sea un Dios personal o impersonal podremos o no tener una relación personal con él. De ahí la importancia de la cuestión.

Dios es ambas cosas

Digamos de entrada que creemos que la intuición percibe de un modo muy claro que Dios es, a la vez, personal e impersonal. ¿Qué significa esta ambivalencia? Significa que es personal en la medida en que el Ser Absoluto es la Inteligencia, es la Voluntad, es la Acción. No que tiene, sino que es. Es decir, que posee unos atributos que nosotros tenemos también como seres humanos, pero que Él los tienen en un grado absoluto. Posee las mismas cualidades, pero sin las limitaciones del hombre. Porque es evidente que si en nosotros hay algo que es positivo, ese algo viene de un origen, de una fuente. Por lo tanto, de alguna manera Dios es un ser personal. Pero al decir personal no queremos indicar que sea un hombre. No debemos confundirlo con un ser muy poderoso y muy sabio. Al decir personal nos referimos al significado profundo de persona, que es el de una entidad con una voluntad, una inteligencia y una capacidad de acción propias. No en el sentido de una persona distinta de otra.

Es personal porque reúne todas aquellas características que intuimos en nosotros como más nobles, aunque sin mostrar las variaciones que nosotros tenemos en todo lo personal. La inteligencia es una inteligencia total, absoluta, no variable en el tiempo. La voluntad es única, perfecta, inmutable desde toda la eternidad. Y lo mismo ocurre con todas las demás cualidades. Esto es lo que queremos significar como personal, que, como podemos ver, desborda muchísimo el concepto, por muy amplificado que sea, de Dios como persona.

¿En qué sentido es impersonal? El Ser Trascendente es impersonal en el sentido de que es el principio de todo cuanto existe. Es el fundamento, la razón de ser de todo. No podemos casi concebir algo que tenga un carácter total y mantenga al mismo tiempo una significación personal. Estos dos conceptos tienden a

anularse mutuamente por nuestra forma de proyectarles a unos límites. Por ejemplo, sabemos que existe la electricidad. La electricidad es una energía determinada, concreta, pero no podemos decir de ella que sea personal. Es una energía impersonal, y el principio de la electricidad es un principio impersonal. Pero el conocimiento de este principio nos permite vivir la electricidad, adaptándola a unas necesidades y a unos fines. En este sentido, Dios es también impersonal. En el sentido en que nosotros, para llegar a la experiencia de lo divino, necesitamos conocer su naturaleza, sus leyes, y, en cierta forma, adecuarnos a ellas. Sólo proporcionalmente a esta adecuación nuestra, lo superior se manifiesta en lo inferior. Podemos decir que concertamos nuestra conciencia con lo superior.

Asimismo, conviene ver muy clara la distinción entre lo Absoluto en sí, como Sujeto, y lo que es la divinidad como campo de energía, de potencia, de belleza, etc. En este campo infinito, caben toda clase de individualidades y Jerarquías. Decimos esto porque en ocasiones ocurre que las relaciones que se establecen con la divinidad son de tipo muy personal. No obstante, de alguna manera estas relaciones reciben una respuesta y dan lugar a cierta fenomenología. Dentro de esa gama infinita de la jerarquía divina existen seres que de una forma u otra pueden manifestarse y actuar como podemos hacerlo nosotros en relación con el mundo inferior, el mundo de los animales, etc.

Posible relación entre Dios y lo relativo

Surge también la pregunta: ¿Qué relación hay entre Dios, como Ser absoluto, y todo aquello que existe como ser relativo? Esta es una pregunta más difícil de contestar de lo que parece. Porque si lo miramos con un poco de atención, si queremos saber qué relación existe entre lo Absoluto y lo relativo, nos vemos en la necesidad de afirmar que no existe ninguna relación. Absolutamente ninguna. No es posible establecer una relación entre lo Absoluto y lo relativo. ¿Por qué? Porque cuando nos planteamos esta pregunta estamos juntando las nociones de absoluto y relativo como si se tratara de dos cosas reales. Ahora bien, si nosotros aplicamos la noción de real a las cosas, al mundo que conocemos, entonces Dios es no-cosa. Por lo tanto, no-real. Mientras nosotros apliquemos el criterio de realidad a lo que percibimos fenoménicamente, no podemos pensar en lo Absoluto. La noción de ser, de realidad, aplicada a las cosas fenoménicas agota esta noción de realidad, y es totalmente inadecuado aplicarla a lo Absoluto. El absoluto es entonces no-cosa, no-ser, no-realidad. Pero si la noción de realidad la reservamos para lo que es en sí, entonces el Absoluto es la Realidad, y todo lo relativo es lo no-real.

El Absoluto y lo relativo no son dos cosas comparables. Lo absoluto es lo absoluto, y las cosas son las cosas. Al decir cosas queremos decir todas las cosas, pero al decir Dios no queremos decir una cosa más. Al hablar de "cosas" queremos decir que son de una manera o de otra, que tienen una realidad. Esta realidad no es aplicable a Dios, porque Dios no es cosa. Dios no es objeto fenoménico. De ahí resulta que o bien consideramos al Absoluto como real, y entonces hemos de considerar lo que llamamos relativo como no-real, en relación con el absoluto, o hemos de apoyarnos en la percepción inmediata que tenemos de lo sensible como real, y entonces esta noción de realidad no es aplicable a lo Absoluto.

Oriente nos ha enseñado siempre que el mundo es ilusorio, que el mundo es Maya. A nosotros quizá nos ha hecho gracia que dijeran que el mundo, las montañas, la pared contra la que chocamos, todos aquellos fenómenos que para nosotros son tan contundentes, sean Maya, una simple ilusión. Pero luego también han habido pensadores occidentales que han llegado a la misma conclusión. Igualmente, nos encontramos en Occidente con que muchas personas están planteándose la cuestión de si Dios es Maya, de si Dios es una ilusión, porque se dan cuenta de que no se pueden aplicar las nociones de realidad, los criterios de verdad que utilizamos en nuestro mundo de experiencias a un Ser Absoluto. Se dan cuenta de que ambas cosas son completamente distintas.

Tenemos, pues, por un lado, el mundo visto como Maya, como ilusión. Por otro, el Absoluto visto también como Maya, como ilusión. De ahí que actualmente en muchas escuelas de pensadores se hable más bien de un Dios que es la resultante de lo que se está haciendo como conciencia colectiva, como mentalidad colectiva, como logro colectivo, y no sólo de la humanidad, sino también del Universo, que está en proceso evolutivo. Se habla de un Dios que va haciéndose, que va siendo, hasta llegar a una culminación de Sí mismo. En otras palabras, Dios visto como un proceso paralelo a la manifestación. Esto está relacionado precisamente con la dificultad que decíamos antes: no se puede vivir en lo relativo y hablar del Absoluto.

Cuando una persona empieza a tener una intuición de lo que significa Dios como Ser Esencial, como Absoluto, se da cuenta de que esta noción no puede ser aplicada a nadie más. Es algo único. Cuando, por un uso abusivo de la palabra “ser”, aplicamos esta misma noción a las cosas, ello da lugar a problemas que sólo tienen realidad en nuestro razonamiento. Esto no sería así si no confundiéramos la palabra con la cosa, si tratáramos de ver constantemente la significación a que se refiere el símbolo mental o verbal de la palabra.

Esto, por supuesto, plantea otro problema: si no hay relación posible entre lo Absoluto y lo relativo, no hace falta entonces hablar del Absoluto como objeto de búsqueda.

¿Se está cortando el camino, apenas comenzado? No; simplemente está apuntando en otra dirección. Está señalando hacia el hecho de que nuestra noción de lo real no es otra cosa que una noción de lo Absoluto vivida parcialmente. Así, pues, el problema de la búsqueda del Absoluto desaparece, ya que nuestra tarea no consiste en que a través de la maduración interior, de las disciplinas, del trabajo, del que hablaremos con detalle, nos vayamos acercando a Dios, sino en que merced a todo ello vayamos superando la conciencia genuina de realidad.

Ahora ocurre como si nuestra conciencia de realidad auténtica estuviera situada en algún rincón de nuestro interior y su luz fuera iluminando diversos objetos oscuros, a los cuales nosotros, por error, los consideraríamos en sí mismos como luz. No es que existan dos o más luces, una absoluta y las otras relativas. Sólo hay una luz. Y así sucede que a medida que progresamos descubrimos que aquella luz que nosotros identificábamos con tal o cual objeto, y que, por tanto, nos daba una noción de diversidad, realmente es una sola luz, la única luz posible. Entonces se va recuperando la conciencia de realidad. Se va descubriendo que esa conciencia de realidad es única. Que ya existe, que ya es, y que nunca ha sido otra cosa. Descubrimos que las muchas luces eran sólo el resultado de un modo imperfecto de percibir la Luz, un modo imperfecto e inadecuado de crear una valoración de las cosas aparentes, motivado por esa percepción fragmentaria de luz.

Por lo tanto, el trabajo de realización no queda cortado, sino simplemente iluminado desde otra perspectiva. Llegar a Dios no consistirá en un ir a un sitio determinado, en perjuicio de los otros, sino en recuperar el único sitio, en llegar a la única noción de realidad, de ser, de verdad, de luz, que hasta entonces habíamos estado proyectando debido a nuestro modo imperfecto de funcionar en el mundo fenoménico. Decimos esto como sugerencia aclaratoria para las personas a quienes se les plantee esta pregunta de un modo espontáneo.

Estudio de los atributos esenciales

Dando estas preguntas por contestadas, vamos a estudiar este tema, tratando de hacerlo a partir de los atributos más esenciales que nosotros intuimos que ha de tener la Realidad.

1º– Omnipresencia o Presencia Absoluta

El primer atributo fundamental es la Omnipresencia, la Presencia Total. Una de las características o atributos esenciales que tiene esta Realidad Trascendental es que está en todas partes, puesto que todas estas partes son creación, expresión o manifestación suya. Pero no sólo es que Dios esté en todas partes y en todas las cosas, sino que Dios es, de alguna manera, el Ser real de todas las cosas, de todas las partes. Es la única base auténtica de cada cosa que existe. Ese Absoluto es lo auténticamente real que tiene cada cosa que existe.

Además, no sólo es una presencia que está en todas partes y en todas las cosas; está también en todos los procesos. La presencia en todas partes es la aplicación de nuestra noción espacial respecto a Dios. Dios es todo lo que existe y está siendo la base de este existir; la razón de ser de su realidad, de su existencia. No sólo esto, sino que, además, es la razón de ser de todos los procesos que tienen lugar, de todos los cambios, de todas las sucesiones, de todas las transformaciones a las que todo está sujeto constantemente. Dios no solamente es en el espacio, sino que es en el tiempo. Todo fenómeno es un fenómeno de sucesión, y ese fenómeno de sucesión es Dios, y es Dios quien lo está llevando a cabo. Nosotros sólo vemos la manifestación más externa, más densa, más periférica de este obrar. Ser y obrar es lo mismo.

En nuestra vida tenemos la ilusión de que hay cosas que son estáticas. Pero no hay nada que exista de un modo estático. Todo es cambio, todo es mutación, es movimiento, que podemos o no percibir con nuestros sentidos normales, pero que podemos llegar a captar de un modo clarísimo mediante los instrumentos de la ciencia, como amplificadores de nuestros sentidos. Por lo tanto, esta noción de presencia divina hemos de aplicarla no sólo a lo que se manifiesta como relativamente permanente, sino también a los procesos dinámicos de toda clase y de todo orden. No sólo a los movimientos de las cosas y de los elementos, sino también a lo que son movimientos del pensamiento, a los procesos del sentimiento; en suma, a los movimientos de la conciencia. Dios es el que está haciendo que todo sea y exista como es y no de otro modo.

Esta presencia abarca el mundo visible y el mundo invisible, en su carácter estático y dinámico, o aparentemente estático y aparentemente dinámico. Para nosotros, el mundo invisible es como si no existiera, pero llegará un momento en que podremos ir constatando que sí existe. Llegará un momento en que percibiremos que hay muchos niveles de existencia, de inteligencia, de acción, de creación, mucho más allá de nuestro mundo físico, de nuestro mundo perceptible a través de los sentidos. Y Dios es el Dios de todo esto. Su presencia y su acción es presencia y acción de cada cosa que existe, arriba y abajo, dentro y fuera.

Dios es una presencia que, por un lado, sustenta, y por otro, anima, mueve, dinamiza. Es la presencia sustentadora y animadora de todo el Universo y de cada una de las cosas, y, por lo tanto, de cada uno de nosotros. En nosotros hay una presencia que es la única realidad; que es más real que la noción que tenemos normalmente de nosotros mismos, más real que todo fenómeno y toda percepción que podamos tener. Es la razón de ser de todos nuestros fenómenos, percepciones, intuiciones y experiencias. Es lo único que permite que cada cosa que vivimos, la vivamos. Toda noción de valor y de realidad que vivimos en cada fenómeno procede de Dios.

Es preciso, pues, si queremos trabajar en esa dirección, que nos abramos a la significación e implicaciones de esta Omnipresencia. Cuando hablamos de Dios no estamos hablando de otro. Estamos hablando de lo que nos hace ser, aquí y ahora. Estamos hablando de lo que nos permite conocer, de lo que

nos permite comprender, amar, actuar, sentir. Estamos hablando de lo que realmente es el alma de nuestra alma, la vida de nuestra vida. Cuando hablamos de lo Trascendente en nosotros, estamos hablando más de nosotros mismos que cuando hablamos de nosotros mismos.

Posibilidades de trabajo en este sentido

¿Cómo se consigue un primer enfoque de trabajo en esta dirección de la Omnipresencia?

En primer lugar, ya lo hemos dicho, hemos de reflexionar sobre qué punto comprendemos esto. Ver si para nosotros es evidente y para verlo necesitamos mirarlo con ganas de comprender, de conocer, de acercarnos a la verdad.

Cultivar la presencia

Después de este trabajo de reflexión conviene pasar al aspecto de práctica inmediata. Tratar de aprender a ser más conscientes de esa presencia en nuestra vida diaria, en todo momento. Procurar no quedarnos detenidos en la simple apariencia de las cosas que percibimos, sino tratar de penetrarlas. Intentar adivinar la presencia que está haciendo y permitiendo que aquello sea lo que realmente es, y no otra cosa. Dirigir nuestra atención, nuestro interés, nuestra intuición más allá del objeto, persona o fenómeno que percibimos. No hemos de quedar atrapados tan sólo en lo sensorialmente perceptivo. Tratemos de captar de algún modo, de tener la sensación de tacto, de ese "algo" que está más allá de nosotros mismos, más allá de la percepción visual, más allá de la percepción auditiva, más allá del fenómeno del conocimiento y del sentimiento, más allá de cada cosa. Y procuremos mantener esa atención a dicha Presencia en silencio. Dedicar ratos exclusivamente a estar atentos a la noción de la presencia de Dios en todas partes, pero, de un modo especial, en mí, aquí y ahora.

No debemos imaginar nada, porque cualquier cosa que imaginemos es falsa. Hemos de evitar este proceso de transferir, de atribuir al Absoluto unas formas, unos nombres, unas definiciones. No existe ninguna imagen, ninguna idea que sea correcta, que sea cierta. Lo único que vale es la intuición. En nosotros hay unos sentidos superiores que nos irán permitiendo tener de algún modo evidencia de esa realidad, de esa presencia. Para ello hemos de ejercitarnos. Este ejercitamiento, después de haber hecho el trabajo de reflexión, consiste en mantener esa intuición de la omnipresencia de Dios, presencia que está detrás de cada cosa, de cada instante y de cada uno de nuestros actos. Es como si nos quedáramos atentos a una sensación de vacío. Pero no un vacío sin sentido, sino un vacío que sugiere, que anuncia algo. No es un vacío como negación de todo, sino simplemente otra cosa por completo distinta. Le llamamos vacío porque no lo podemos referir a nada, pero ciertamente es como algo que tiene una fuerza muy tenue. Hay que percibir de algún modo esa intuición. Hay que sentir el tacto de ese algo que está detrás de todo.

Tratar de ver, de sentir, de intuir en la vida diaria. Luego mantener silencio, en esa misma disposición de atención dirigida a lo que está dentro y fuera de nosotros, no un silencio perezoso, un silencio hueco, sino un silencio pleno de vida, intentando percibir, descubrir y deseando que esa realidad se manifieste a nosotros de algún modo.

Preguntas:

– ¿La idea de que Dios está evolucionando es suya?

R. – No. No es nuestra, ni la defendemos. Pertenece a un sector de esa nueva tendencia teológica. La hemos expuesto simplemente porque, cuando se aplica un criterio exigente a muchas nociones que se

habían considerado como intocables, se va a parar a unas consecuencias que parecen negar algo de lo que es. Realmente lo que niegan es ese uso indiscriminado que se hacía de la noción de realidad, de la noción de ser. Pero no queremos entrar en este terreno. No es trabajo nuestro. Solamente tratamos de señalar algo que al principio parece sorprendente: el hecho de que lo Absoluto y lo relativo no tienen relación posible. Se tiende a esto a través de caminos muy distintos, aunque no se haya formulado de esta manera explícitamente.

– ¿En qué consiste la libertad?

R. – La libertad consiste en vivir esa acción de Dios. Estamos acostumbrados a unas nociones muy simplistas o ingenuas de que Dios está en determinado lugar, y yo aquí. Yo hago cosas, unas buenas, otras malas. Yo elijo, yo quiero. Tengo una capacidad de resistir los empujones de las tentaciones, etc. Este es un esquema que se nos ha dado.

Si una persona trata de mirar por sí misma, de no aceptar como bueno lo que se le ha dado prefabricado, se da cuenta de que esta noción, tal como se nos enseña, no tiene prácticamente sentido. Libertad no significa hacer lo que se quiere, en el sentido popular. Libertad quiere decir no estar condicionado, no estar limitado, no estar supeditado. No significa que porque una persona quiera ir a la derecha, vaya, porque lo que está por demostrar es si ese querer ir hacia la derecha es libre. No confundamos el “yo hago lo que quiero”, que es la versión popular, con la verdadera libertad. Uno puede estar haciendo lo que quiere, pero ese querer está, sin embargo, completamente, condicionado. De ahí la eficacia de la publicidad. Se sabe seguro que gastando unos millones de pesetas la gente “querrá” comprar una cosa y no otra. La gente tiene la sensación de que usa su libertad, pero ésta es una sensación gratuita.

La libertad solamente tiene significación cuando se puede actuar sin estar condicionado. Pero nosotros estamos condicionados, nuestra propia naturaleza es un condicionamiento. El único modo de que podamos ir librándonos de este condicionamiento es aprender a actuar desde el punto donde no existe condicionamiento. A medida que vamos elevando nuestro nivel de conciencia, nos acercamos más y más a la Causa. Entonces vamos viendo que la libertad no tiene nada que ver con el hecho de hacer o no una cosa. La libertad sólo quiere decir que al hacer algo, lo haga como una expresión total y perfecta de mi ser. Que no hay nada que me obligue, que me condicione. Que no haya nada que cause detrimento a algo en mí, es decir, cuando el hacer equivale a un acto total de nuestro ser. Esta libertad total solamente es concebible en el Absoluto. Pero en la medida en que nosotros podemos ir acercándonos a esto de alguna manera participamos más y más de esta auténtica libertad. Todo lo demás no es libertad.

– ¿Cómo es posible que una cosa sea Dios?

R. – Hemos dicho que Dios está en todas las cosas que existen y que está haciendo que todas las cosas sean lo que son, y no otra. Cuando decimos que una cosa, un objeto, es Dios, esto puede ser cierto y puede ser falso. Es cierto cuando intuimos que la única realidad que está allí es Dios. Estamos completamente equivocados si creemos que es Dios el objeto concreto y particular que estamos percibiendo. Se entenderá mejor si intuimos lo que es el alma de las cosas. Esto puede ayudarnos porque tenemos una noción de alma que, aunque es más o menos confusa, al menos nos es familiar. Entonces, concebir a Dios como alma de cada cosa, como alma de toda sustancia, de todo ser y de todo funcionar, nos acerca en cierto sentido a esa noción.

Sin embargo, lo importante es ver las aplicaciones que esto puede tener para nosotros. No tratamos de filosofar. Se trata de algo fundamental, porque nos atañe a cada uno de nosotros. ¿Hasta qué punto la conciencia que tenemos de nosotros es nuestra? ¿Hasta qué punto está Dios metido anónimamente en esa conciencia? La noción que tenemos de nuestra personalidad, de nuestras cualidades, de nuestra inteligencia, ¿hasta qué punto es nuestra, o hasta qué punto es Dios, disfrazado, por así decirlo, con el ropaje de nuestra personalidad, de nuestra realidad? Esto es lo que debemos tratar de entender.

No se trata de un Dios objeto de un conocimiento más o menos curioso, sino que está en juego nuestra misma noción de ser, nuestra misma noción de autenticidad, nuestra noción de valor. Si se trabaja en esto que sugerimos, sin que todo ello quede sólo en un juego de ideas, entonces se irá descubriendo la fabulosa riqueza que representa en nuestra experiencia el abrirse a esa Presencia. Se descubrirá que es una fuente de transformación, en cuanto a percepción y valoración, de nosotros mismos. Además, siendo fuente de transformación de nosotros mismos, automáticamente lo es de todo lo que percibimos y valoramos.

Una vez más diremos que es necesario practicar. Debemos reflexionar sobre las intuiciones solamente con objeto de hacerlas inteligibles a nuestra mente concreta, no porque tengamos que estar reflexionando o teorizando. Este paso de la intuición al pensamiento concreto, mediante la reflexión, es necesario porque automáticamente hace descender lo intuitivo a los demás niveles de nuestra personalidad y lo convierte en un modo de hacer, en una actitud interior que nos permita vivir, descubrir si en aquello hay una realidad que debe ser vivida. Esto es lo importante, y es precisamente en este sentido que han fallado siempre la filosofía y la enseñanza teórica de todas las tradiciones religiosas. Se han quedado en verdades, pero solamente en un sector de nuestra mente. Ha faltado llevar estas verdades al otro sector de nuestra mente, aquel que vive el yo cotidiano, que vive la realidad de los conflictos de la vida diaria. Y este sector de la realidad cotidiana ignora totalmente lo que afirma el otro sector de nuestra mente.

Hemos de permitir que esa verdad se manifieste en todos los sectores y niveles de nuestra personalidad. De ahí se desprende la necesidad de practicar. No basta con que digamos: "Sí, está bien. Parece que es correcto". Esto solamente es el comienzo. Porque, si somos sinceros, veremos que tiene unas implicaciones necesarias. Si lo que queremos es jugar a ser más o menos inteligentes, está bien; pero no digamos entonces que queremos buscar ninguna verdad, ninguna realidad.

Estas cosas no se aclaran en discusiones puramente teóricas. Solamente se aclaran en el silencio. En el esfuerzo interior para penetrar en lo más profundo de nosotros mismos y en lo más profundo de la realidad de todo.

Nuestro deseo es que se vea lo más claro posible que si no hay una aplicación práctica de las intuiciones, si esto no se convierte en un trabajo efectivo de toda la personalidad, esto no es nada.

CAPÍTULO SEGUNDO

RESUMEN DEL CAPÍTULO ANTERIOR

En el capítulo anterior hemos hablado del primer aspecto de lo Trascendente: el aspecto presencia. Decíamos que esta presencia abarca todo cuanto existe. No sólo en el sentido de extensión en cuanto espacio, sino también, y sobre todo, en el sentido de proceso. La presencia divina es lo que está haciendo que el proceso tenga lugar. En resumen, decíamos que nuestra noción de espacio es una noción muy relativa. Que depende simplemente de un modo de percepción limitada y que todo lo que existe es un proceso dinámico. Este dinamismo tiene lugar gracias a la acción de lo que llamamos Dios, divinidad, que es

lo que hace que la cosa sea y exista. O sea que la verdadera naturaleza de cada cosa es esta base trascendente, Dios.

Podríamos decir que nosotros vemos la sombra, la apariencia, pero no la verdadera realidad. La verdadera realidad es lo que hace que la cosa sea, y nunca es aquello que vemos, sino la causa de lo que vemos. En este sentido, pues, la verdadera naturaleza de las cosas es Dios, que está detrás de la manifestación. Un Dios dinámico. Un Dios que no es que esté en todas partes, sino que todas las partes están en Él. No es que esté en todos los procesos, sino que todos los procesos son el modo de acción de Dios. Por tanto, no es que debamos tener dos nociones distintas para aplicarlas, una al espacio y otra a Dios, y unirlos. No es que debamos tener dos conceptos distintos, uno para los procesos y otro para Dios. Es que la noción de proceso implica necesariamente la operatividad de un poder Trascendente. El poder trascendente en operación y el proceso es lo mismo, visto desde su nivel de causa o desde su nivel de efecto. No es que Dios, esté "en". No es que haya un "en" y luego un Dios que está allí. Lo que hace que las cosas sean cosas es este Dios que está haciéndolas. Por lo tanto, no son dos nociones, sino una sola que lo abarca todo.

En el hombre ocurre exactamente igual. No es que existamos nosotros y, aparte, haya un Dios que esté más o menos próximo. Es que nosotros somos el proceso aparente de ese único Poder. Nuestra existencia no es nuestra en ningún sentido. Sólo hay Una existencia. Sólo hay Una realidad, que es y que existe y que se manifiesta de un modo múltiple. Y cuando debido a nuestra conciencia fragmentaria percibimos una porción de esta multiplicidad como aislada del resto, tenemos la ilusión de que aquello es algo que existe de por sí y es independiente. Esto sólo es debido a una percepción artificial muy limitada. Cuando se ahonda más, se descubre la profunda vinculación que existe en cada aspecto fenoménico, en cada persona, en cada objeto, no ya sólo con los demás seres, sino, en profundidad, con la Única causa que es lo que está animando realmente todo. Por eso decíamos que Dios es más yo que lo que yo llamo Yo. Dios es la verdadera última esencia del sujeto. Dios es más yo que ese yo del que estoy hablando o en el que estoy pensando todo el día.

Conviene estudiar ahora un aspecto que más adelante aclarará todos los fenómenos de nuestro proceso de crecimiento espiritual en relación con lo Trascendente.

Ya hemos dicho que el hablar de Dios, de la espiritualidad, provoca inmediatamente una serie de reacciones automáticas en las personas, de acuerdo con su formación o con la reacción adquirida contra esa formación. En el primer caso las personas tienden a creer que se repite lo que ya se les había dicho en el pasado. Interpretan sólo en función de lo ya conocido. En el segundo caso tienden a rechazar lo que se dice, suponiendo que se habla de una cosa contra la que ya habían reaccionado. Ambos condicionamientos deben poder superarse si queremos descubrir algo nuevo, algo más auténtico.

Contradicción aparente entre la bondad de Dios y la existencia del mal

Cuando decimos que lo Trascendente se intuye no sólo como lo que es real y base de cuanto existe en todos los aspectos, formas y situaciones, sino también en todos los procesos, es decir, en los procesos de pensar y sentir, en los procesos sociales, en los procesos económicos, geológicos y cosmológicos, surgen inmediatamente en nosotros una serie de dudas y problemas. Por una parte, se nos ha dicho que Dios es un ser muy bueno, y, por otra, constatamos que las cosas van en apariencia muy mal. Así, no hallamos la manera de conciliar ambas ideas. Por eso creemos que es necesaria una explicación.

Planos de manifestación

En la creación hay una enorme diversidad de planos u órdenes de manifestación. Tenemos, en primer lugar, un mundo físico, un mundo afectivo y un mundo de ideas, mencionando sólo los más aparentes. Esto constituye ya tres zonas completamente distintas, tres mundos en los que estamos inmersos, participando de todos ellos; mundos que nos unen horizontalmente con los demás seres. Nuestro ser físico nos une con el resto de lo físico. Nuestro ser afectivo nos vincula con el resto de lo afectivo. Nuestro ser mental nos enlaza con el resto de lo mental.

Estos varios planos de manifestación, además de poseer un modo vibratorio propio, tienen también unas leyes propias de funcionamiento. Por esto decíamos, en el primer capítulo de este volumen, que a Dios hemos de considerarlo como a un ser personal y, a la vez, impersonal. Como un principio. Recordemos el ejemplo de la electricidad.

No pretendemos, ni tampoco sabríamos, hacer un análisis cosmológico. Solamente tratamos de mirar esto en el aspecto en que afecta a nuestra vida humana, lo cual ya es de por sí bastante complejo. Para ello podemos poner unos ejemplos que serán muy claros.

Esa inteligencia, poder y voluntad supremas, este Ser que es el único que Es, que se manifiesta constantemente en un dinamismo, en una incesante creación y recreación de todo, se manifiesta desde el nivel que para nosotros es el más físico o material hasta el más sutil, elevado o espiritual. Vemos entonces que las leyes que rigen el mundo de lo físico son leyes propias y distintas de las que rigen el mundo psíquico, mental o espiritual. Por ejemplo, todos sabemos que en el plano físico, el espacio y el tiempo tienen unas normas concretas. En cambio, en nuestro nivel mental el espacio y el tiempo, aunque existen, no tienen las mismas normas que en el plano material.

Planos de conciencia

Podemos ver el proceso de la humanidad desde un punto de vista evolutivo, que correspondería a un modo cualitativo del hombre actual.

a) conciencia animal

Al principio, según nos es dado suponer, el hombre se regía por la ley, no del más fuerte, sino del más apto. Porque dicha aptitud podía adoptar dos formas: o más fuerza, o más habilidad. Tanto en el reino animal como en el humano, únicamente sobrevivían los seres que eran más fuertes o más hábiles para vencer a los demás, para conquistar la presa que les servía de sustento, para imponer su voluntad y para defenderse de los enemigos. Esta es una ley biológica, y también el hombre está sujeto a ella. Es la ley del más apto. Solamente sobreviven los más fuertes o los más hábiles; los demás mueren. Esta ley tiene su razón de ser muy clara: es la única ley que garantiza que la raza animal y la raza humana irán fortaleciéndose, que irán adquiriendo vigor y que, al mismo tiempo, irán desarrollando la habilidad, que es una forma de inteligencia. Es el modo de asegurar para la raza la fortaleza y la inteligencia a nivel elemental. La capacidad de adaptarse, de huir, de fingirse muerto, según las circunstancias, viene asegurada precisamente por esta ley. Vemos, pues, que al principio está al servicio del individuo para fortalecerle, para crear seres fuertes, sólidos, aptos, aptos también para asegurar la supervivencia de la raza. Este parece ser el objetivo primordial, y ésta era la ley que antaño predominaba. Ha sido así durante muchísimos años, no solamente en el sentido de ganar la subsistencia mediante la captura de la presa, sino en el aspecto de poder. En tiempos primitivos prevalecía el poder físico. Más tarde, esta prevalencia se trasladó al poder militar, económico, político. Es exactamente la misma ley de poder la que se va aplicando todavía. A pesar de que el hombre va desarrollándose más en otros niveles, sigue prevaleciendo este

criterio del poder. Es la ley de la selva que subsiste, aun cuando la persona vaya desarrollando facultades más superiores.

En este sentido, el dinamismo inherente a ese mundo regido por esta ley exige que uno esté haciéndose constantemente más fuerte. Hay que estar demostrando a los demás en cada momento que se es más fuerte. Al final, inevitablemente, la fuerza de los demás lo vencerá. O sea, el destino inevitable, el circuito existencia de los que se mueven en este nivel, es el de ser comido tal como uno ha ido comiéndose a los demás. Ser aplastado del mismo modo en que uno ha ido aplastando a los demás. Cuando se vive en este nivel, este destino es inevitable, porque la ley es inexorable. No se puede pedir que dentro de este nivel funcionen otras leyes, porque precisamente éstas son las que determinan ese nivel. Son su razón de ser, con su modo de vida correspondiente, con sus leyes, con su línea existencial propia. Son las que permiten que ese nivel exista y que quizá sobre él puedan desarrollarse luego otras cosas. Así, pues, la ley, a este nivel, es desarrollo, fortaleza, prevalencia del individuo sobre todo lo demás. En el hombre viene representada por una tendencia a vivir en un egocentrismo absoluto, en un absolutismo individual.

Observando con más atención, podríamos descubrir muchas fases intermedias en este proceso, pero aquí no lo consideramos necesario. Este es un proceso moral y mencionamos esta faceta solamente porque es la más conocida por todos.

b) Conciencia humana

Más tarde surge una ley que en el pueblo de Israel se expresa por la normal “ojo por ojo y diente por diente”, en la que podemos ver otro principio de acción. Aquí ya no se trata de que el más fuerte se coma al más débil. Esta ley exige que cada individuo respete al otro y que exista, por tanto, una justicia equitativa, una igualdad. El que hace un mal ha de pagar justo por este mal. Ha de recibir exactamente por lo que da. Ni más ni menos. Como se ve, esto representa un progreso con relación a la etapa anterior. Se trata de descubrir que el otro existe y que vale. Pero observemos que aquí yo y el otro somos dos seres distintos que se respetan mutuamente por propia conveniencia: “Te respeto para que tú me respetes”. “Aseguro tus derechos, pero tú has de asegurar los míos”. Es una conciencia individual que descubre al otro, pero manteniéndose cada uno en su sitio. A distancia.

c) Conciencia divina

En el segundo nivel aparecía todo lo que son problemas de forma. Problemas de legalismo, de derechos, de justicia. Más adelante vemos que, también dentro de la línea moral, aparece otro principio que ya no es el de igual por igual. Encontramos a alguien que nos dice: “Perdonad a los enemigos”, “Perdonadlos setenta veces siete”, “Si os piden algo, dadles el doble”, “Si os quitan algo, dadles también el resto”. Vemos aquí una transposición, casi un giro completo. Aquí no se trata ya de que yo me defienda, o de que yo transaccione, sino que se trata de que yo me anule por el bien de los demás.

Todo esto corresponde a tres planos completamente distintos. Si estamos viviendo en el plano de: yo quiero ser por encima de todos y ejercito mi fuerza y mi poder para dominar, entonces estamos sujetos a la ley correspondiente. Si nos movemos en el terreno de la justicia equitativa: yo hago el bien, merezco el bien; hago el mal, merezco el mal, exactamente a partes iguales, vivimos en un nivel completamente distinto que tiene sus propias leyes, su propio circuito existencial. Pero luego está esa otra frase en que se nos dice: “Amad a Dios sobre todas las cosas. Perdonad a los que os ofendan, a los que os persiguen y a los que os calumnian. Vendedlo todo y dadlo a los pobres y seguidme”. Esto es la enunciación de un principio

completamente distinto, un principio en que el individuo no trata de conservar nada, sino que parece que ha de renunciar a todo y desprenderse de todo. Porque junto con este principio está Aquel que dice: “Buscad primero el reino de Dios, y todo lo demás se os dará por añadidura”. “El Padre sabe que necesitáis estas cosas, el comer, el vestir”, y nos habla de los pájaros y de los lirios, de cómo reciben su ropaje, su color. Esto nos es dado en forma de una nueva ley, de un nuevo principio que está estableciendo un nuevo modo operacional de existir con sus leyes propias.

Se nos asegura que en esta última frase hay una inteligencia superior. Jesucristo habla del Padre. Nos dice que Él es quien dirige nuestra vida, nuestra economía, quien dirige absolutamente todas nuestras cosas. Y esto lo dice de un modo contundente, no a medias tintas, o en términos dudosos, sino de un modo claro, explícito. Pero lo curioso es que esto lo encontramos también formulado de manera distinta en otros pueblos, pueblos de los que nos separan muchos siglos y muchos miles de kilómetros de distancia, pero que, sin embargo, viven exactamente lo mismo.

Leyes inexorables dentro de cada plano

Normalmente, nosotros esperamos que Dios arregle nuestros problemas. Buscamos un Dios mágico que solucione las dificultades y elimine los obstáculos. Que nos facilite, además, lo que deseamos. Y por eso hacemos oración. Si es necesario, buscamos la intercesión de un santo con influencia para pedírselo, de manera que la cosa pueda asegurarse más. Pues bien; lo que podemos recibir está en función del nivel en el que estamos viviendo. Si de hecho estamos viviendo en el nivel de la ley de la selva, aunque vayamos elegantemente vestidos, no podremos recibir absolutamente nada más que lo que es inherente a este plano. No importa lo que pidamos ni cómo lo pidamos; estamos completamente sujetos a esta ley. ¿Por qué? Porque nuestro nivel vibratorio determina el mundo, el plano de la manifestación en el que podemos desenvolvemos, y no otro. Por lo tanto, solamente recibiré lo que es propio de ese plano, de acuerdo con sus leyes. Si nos desenvolvemos en un plano de “toma y daca”, en un plano de igualdad, entonces no podemos pedir privilegios, porque solamente recibiremos aquello que sea producto de nuestro esfuerzo; absolutamente nada más. Aguardar otra cosa sería como esperar que todas las leyes universales se conmocionaran simplemente porque cada uno de nosotros desea algo distinto. La persona situada en un nivel no puede recibir nada que no corresponda a ese nivel. Cuando uno puede elevarse al nivel superior, aquel en el que se puede perdonar a los demás, de veras, es cuando aparece esta otra ley por la cual se recibe todo lo necesario. La persona verá asegurada su subsistencia y todo lo que sea preciso, incluso lo que haya de decir y hacer en cada momento. Le están reservados lo que son dones del Espíritu Santo: una serie de capacidades de conocimientos, de estados interiores de felicidad, de discernimiento, de amor, de poder.

El plano en que nos movemos realmente

¿De qué depende que una persona esté en un estado u otro? El criterio es muy claro y nadie debería engañarse a este respecto. Para saber a qué nivel está uno, solamente tiene que preguntarse: Yo, de veras, en mi vida, ¿de qué espero seguridad? ¿Cuál es la base en la que yo me encuentro seguro? ¿En el dinero que tengo? ¿En mi posición? ¿En mis conocimientos? ¿En la autoridad que he adquirido? ¿En mi capacidad de esfuerzo y de producir? ¿En mi capacidad de actuar socialmente y, por lo tanto, de recibir un producto de esto? ¿O en mi capacidad de darlo todo y esperarlo todo del que es el Centro, el Principio, el Alfa y Omega de todo? Cada uno puede formularse estas preguntas. No basta con que uno diga: “Creo en ese Dios tan fantástico que existe”. Esto no sirve para nada. Lo único que tiene realmente valor es: ¿En mi vida diaria, en qué me apoyo? ¿En qué baso yo mi seguridad cotidiana, mi seguridad de cada momento? Quizá descubramos que, en muchos aspectos, estamos inmersos en la ley de la selva. En la ley de supervivencia a

través de la fuerza. Aunque en otros aspectos seamos muy generosos o afectuosos; aunque hagamos sacrificios para ayudar a otras personas.

¿Qué actitud tengo yo hacia los débiles y cuál hacia los fuertes? Esto nos dará la medida de nuestra actitud hacia el poder, poder físico, económico, político, social, intelectual, etc. Mientras estemos pendientes de esta ley tendremos siempre una reacción desequilibrada, violenta, en relación con los débiles o con los fuertes.

Sigámonos preguntándonos: ¿Por qué quiero ser más fuerte, más importante? ¿Por qué quiero ser más «algo»? ¿En qué medida ese querer ser más «algo» es sencillamente una demanda de realizar mi capacidad auténtica, o representa para mí un instrumento que utilizaré en relación con los demás? En la medida en que estemos utilizando el deseo de poder como un medio para dominar a los demás, en esta misma medida estamos todavía en la primitiva ley del más fuerte. Y mientras estemos sujetos a esa ley del más fuerte no podemos esperar que se produzcan en nosotros las leyes del nivel superior. Nadie puede recibir nada de un nivel distinto al que vive. Cada nivel tiene su exigencia propia. El nivel de la ley de la selva nos exige que desarrollemos fuerza, y nada podrá sustituir este desarrollo, este ser fuerte. El nivel de la justicia equitativa exige que reconozcamos a los demás y que ordenemos nuestra conducta teniendo en cuenta el bien de los demás. Que lo que antes guardábamos de un modo absolutista para nosotros, ahora hemos de repartirlo con los otros. Nada puede ahorrarnos el reconocimiento de este derecho, realidad e importancia de los demás. «Amar a los demás como a uno mismo», y esto es una ley inexorable también. No podremos pasar al nivel superior hasta que cumplamos esto. No podremos recibir ninguno de los beneficios de un nivel superior si no cumplimos esto.

Eficacia de la oración

Creemos que con esto empieza a verse más claro el por qué y en qué condiciones una persona puede vivir feliz, y puede esperar unos beneficios que se prometen a todo lo que es realización espiritual. Muchas personas están pidiendo en sus oraciones que se les libere de los problemas. Bien. En la medida en que los problemas son un medio para desarrollar capacidades concretas, en esta misma medida nunca la oración nos solucionará ningún problema, porque una ley, a nivel elemental, es que desarrollemos nuestras capacidades. Ocurre exactamente como con el niño pequeño que pide a su padre que le solucione los terribles problemas que le han puesto en el colegio. Si se trata de un padre consciente, nunca lo hará, porque nada debe hacerse para impedir que el niño desarrolle sus capacidades por sí mismo. Si nosotros tenemos problemas es porque estamos pendientes de unos valores determinados. Cuanto más acuciantes sean nuestros problemas, es que más importancia estamos dando a determinada situación –a que nos quieran, nos comprendan, etc.–. Estamos dependiendo de algo, estamos apoyando nuestra seguridad en algo. Por lo tanto, estamos en un nivel determinado. Y no podemos pedir que se nos solucione todo, porque ello no es propio de ese nivel. Ese nivel requiere trabajo y esfuerzo. Para solucionarlo todo hemos de subir de nivel. Hemos de ascender al plano de las enseñanzas de Cristo. Este nivel está demostrado no sólo por El, sino por multitud de personas de todos los siglos y tradiciones.

Este ascenso es paralelo al trabajo interior. Es un proceso de evolución de la conciencia. Cuanto más está la conciencia identificada con el yo personal, más tendemos a vivir en el primer nivel, el del más fuerte. A medida que vamos identificándonos con el mundo de las cosas estamos pasando más o menos por la segunda fase: la ley de la justicia equitativa, en la que hemos de llegar a madurar, a perfeccionarnos. Cuando, finalmente, nuestra conciencia descubre que lo único real no es nuestro yo, como ser absoluto, con todo lo demás subordinado a él, cuando no estamos ya, en relación con los otros, sosteniéndonos mutua y equitativamente, cuando descubrimos que hay una realidad que está por encima de nosotros,

Realidad que sostiene, mantiene y dirige todo, cuando esto se realiza como descubrimiento interior, entonces es cierto que se produce esta protección. Se produce esta sustitución del yo personal por el Yo divino. En todos los planos existe una Providencia, pero en cada uno de ellos la Providencia se ajusta a sus leyes propias. Es absurdo pretender cambiar determinadas cosas de nivel. Va en contra de la misma razón de ser de cada nivel.

Creemos que esto aclara la discordia sobre si existe o no un poder superior, y sobre si este poder superior es capaz de actuar en lo inferior y en qué medida son contestadas las oraciones. Depende básicamente de la capacidad de contacto interior que tengamos. Capacidad de contacto quiere decir poder situar nuestra noción clara de conciencia, de Yo, en el punto más alto, donde Dios es Dios, donde lo Real es Real. No donde nos apoyamos en apariencia, no donde nos apoyamos en ideas o en valores convencionales, sino donde más vivimos la intuición de que el Ser es. Y cuanto más seamos capaces de vivir y mantenernos en ese punto, más las leyes propias de ese nivel se expresarán a través de nosotros.

En ese plano superior sólo hay armonía. En ese campo de la divinidad solamente actúa la felicidad, la plenitud, la inteligencia y el poder creador. Es en los planos inferiores donde se manifiesta lo que parece disarmonía. Si podemos mantenernos arriba, mantendremos la armonía y podremos llegar incluso a transformar, hasta un cierto grado, nuestro funcionamiento de los niveles más elementales. Esta es la ley de los milagros: que lo superior, en su carácter de perfección, de plenitud, de realidad, etc., descienda por un momento a algo inferior. Este descenso tiene un poder de transformación instantáneo. El poder de hacer milagros es una facultad natural cuando le es permitido expresarse a un nivel humano. No son milagros, en el sentido especial que se les ha atribuido. Son intervenciones de unas leyes superiores que modifican las leyes habituales de otro plano. No se necesita ningún poder personal para esto. Lo único que se requiere es poder establecer un contacto con la conciencia de ese nivel superior y mantenerse allí. Entonces esa misma conciencia es el vehículo de descenso y de irradiación de esas fuerzas superiores.

Preguntas:

—¿Qué podemos hacer al respecto y qué resultados podemos obtener?

R. —Hemos hecho hasta ahora simplemente un esquema que nos permitirá situarnos en lo que ha de ser el trabajo interior. Nos enseña también cómo los resultados pueden ser diferentes según las personas, no porque exista un favoritismo, sino porque la divinidad actúa exactamente desde este ángulo como un principio impersonal. Depende siempre de nuestra capacidad de conectarnos con esa divinidad. En la medida que podemos establecer este contacto, que es algo muy concreto, muy definido, en esa misma medida se producen los resultados —de la misma manera que no basta tener mucha voluntad para poner en marcha cualquier aparato eléctrico, sino que hemos de conseguir encontrar la conexión y enchufarlo—. Para recibir lo que es de orden superior necesitamos conectarnos con ese orden superior. No es que alguna vez no pueda producirse un testimonio, algo que se trasluzca desde lo superior al plano inferior. Creemos que esto ocurre, pero la ley es que, de un modo regular, los resultados dependan de la capacidad de contacto y del nivel que nuestra conciencia viva. Sin este contacto no se pueden esperar estos resultados. Y esto conviene verlo muy claro. Es una verdadera ciencia, una verdadera técnica. Sigue siendo cierto que los resultados de la oración no dependen de nosotros. Son cosas que se nos dan. Pero se nos dan simplemente porque movilizamos los medios adecuados, la actitud para recibir. Utilizando un lenguaje religioso, podríamos decir: Dios lo ha dado todo desde la eternidad. Dios se está dando a Sí mismo del todo. No se trata, pues, de que Dios alargue un poco más la mano y nos dé ahora algo extra. Dios está todo El en expresión. Depende de nuestra capacidad de sintonización el que asimilemos más o menos, el que

recibamos más o menos, el que El exprese, a través nuestro, su naturaleza, con todos sus estados interiores y todo lo que ello comporta. Y esto es un principio preciso.

—¿Cómo puede haber perfección en un asesinato, por ejemplo?

R. —Dios es la perfección, y un asesinato puede ser la expresión de la perfección, aunque a un nivel de la ley de la selva. Dentro de este nivel, el asesinato puede ser algo estupendo. Aunque ello suene mal, es así. Vemos cómo los hombres primitivos tenían que defenderse de todo. No sólo defenderse, sino prevalecer. Sólo de esta manera se hicieron fuertes. Vemos también que todavía ésta es la ley normal de los animales. Esta es la perfección de Dios expresada a través de esta ley elemental. O sea que en esto no hay ningún mal. Es debido a que algo en nosotros vive en un nivel superior, el que el asesinato aparezca como un mal. Pero intrínsecamente no lo es. Los problemas surgen cuando una persona pretende juzgar o recibir efectos a un nivel distinto del que está, porque entonces se produce un desfase. No podemos pretender valorar y comprender la ley de la selva desde un punto de vista moral. Resulta áspera, cruel, no tiene sentido. Es el mal, la injusticia. El individuo que nace más débil, con menos fuerza, es el que cae primero y se lo comen. Esto parece desalmado. Pero ¡cuidado! Esto parece desalmado sólo para el nivel de la justicia equitativa. No es una imperfección en el nivel elemental, porque la razón de ser de la ley en este nivel es hacer que el individuo, por encima de todo, se fortifique y desarrolle su habilidad. Este es el bien supremo y todo está subordinado a este bien. Es un error aplicar un criterio moral perteneciente a otro nivel para juzgarlo.

Por eso a nivel humano nos repugna un crimen como nos repugna un abuso de poder. Los humanos estamos viviendo, más o menos, en el segundo nivel del que hablábamos. De ahí que consideremos como algo bárbaro lo del primer nivel. Por contra, encontramos como algo utópico, fantasioso, todo lo relativo al tercer nivel, aquél en el que Dios lo hace todo. Dios es quien nos ha de vestir, quien nos ha de alimentar, quien nos ha de hacer actuar. Esto nos parece una fantasía. ¿Por qué? Porque la ley de este segundo nivel es que desarrollemos mutuamente una conciencia objetiva de nosotros como unidad funcional y que aprendamos a realizar una interacción productiva. Como ésta es la ley operante en ese nivel, todo lo vivimos según estos valores, y, por lo tanto, lo superior nos parece fantasioso y lo inferior demasiado bárbaro. Un día pasaremos de nivel y nos daremos cuenta de que aquello estaba bien, pero que ya no tiene sentido. Ese: «Yo en mi sitio y tú en el tuyo. Cuidado con lo mío, cuidado con lo tuyo. No decir nada que pueda molestarte. Molestarme yo por cualquier cosa que puedas decir». Todo eso nos parecerá sumamente bárbaro. Tan bárbaro como ahora nos parece el hecho de que el fuerte abuse del débil.

—¿Entonces hemos de dejarnos llevar por el instinto?

R. —No solamente por el instinto. Los instintos actúan en todos los niveles. El instinto no es nada más que la Inteligencia funcionando a través de un nivel, la inteligencia única, suprema, expresándose a través de un nivel biológico. Y lo que llamamos segundo nivel es la misma inteligencia, expresándose a través de un nivel mental, racional. Y, luego, en otro nivel existe otro modo de conocer que es la misma Inteligencia, pero que puede expresarse de un modo más directo. Es el nivel de la evidencia intuitiva constante. Es siempre la misma inteligencia, que se expresa de modos distintos según el nivel de su manifestación.

Ocurre lo mismo en el Amor. Opera en todos los planos, desde el más elemental, hasta el más superior. Sólo que se está expresando en un plano distinto, porque el nivel es distinto. Como igualmente es el mismo Poder aquel que se expresa a través de cada cosa, según los modos y leyes propios de cada nivel.

Al principio, el yo personal lo absorbía todo. Después, el yo pasa por entre el yo y el tú. Al final sólo queda una Realidad dentro de la cual estamos todos.

–Para ascender a un nivel superior, ¿es necesario estar limpio de faltas en el inmediato inferior?

R. –Para subir a un plano superior no es necesario haber liquidado todas las cuentas del nivel inferior. Esto es algo extraordinario, maravilloso, de lo cual hablaremos más adelante. Existe una cosa que se llama redención. Parece raro que hablemos aquí de redención, ya que no solemos expresarnos en términos cristianos. No obstante, ya veremos cómo esta palabra tiene un sentido muchísimo más amplio que el que estamos acostumbrados a interpretar. Existe la redención, como en Oriente existe lo que llaman «la liquidación del karma». El perdón de los pecados es precisamente esto. Cuando somos capaces de perdonar, cuando liberamos del karma a los demás, quedamos liberados de nuestro karma, es decir, de esa ley de causa y efecto.

Cuando subimos al nivel superior, se borran todos los condicionamientos. Y es porque existe esa posibilidad de subir y porque esa posibilidad trae consigo una transformación que parece milagrosa –con efectos incluso en el orden material, con efectos sobre todo lo que son estructuras de la personalidad, en el orden fisiológico, mental o afectivo–, por lo que se puede hablar de una auténtica redención. Es lo superior que ilumina algo que estaba oscuro, que elimina lo que estaba cargado. Esa redención se está haciendo en todo momento. Podemos beneficiarnos constantemente de ella, porque lo que se habla en lenguaje cristiano acerca de Jesucristo como Hijo de Dios y Redentor, es el Verbo, y el Verbo es esto que estábamos diciendo: la Luz que ilumina a todos los hombres, la Vida de la vida, el Alma que está dentro de todo. Mediante la apertura y contacto con lo que es esta Alma central, su luz se derrama, se esparce por todo el resto de la personalidad. A medida que le dejamos paso libre, lo va transformando, iluminando, redimiendo todo. Redimir quiere decir curar. Curar enfermedades, ignorancias, errores, y capacitar, al mismo tiempo, para ser expresión de luz, de paz, de felicidad. Es una redención real, aquí y ahora, una redención experimental. Lo que se habla del Cristo histórico es un aspecto, un modo temporal de expresar esta verdad, que es instantánea porque es eterna. Es la relación que hay entre el Centro y la periferia.

CAPÍTULO TERCERO: COMPLEMENTO AL CAPÍTULO ANTERIOR

En el capítulo anterior comentábamos, a grandes rasgos, la existencia de varios niveles de conciencia que corresponden a la línea evolutiva del hombre, y de cómo cada nivel de conciencia corresponde a un mundo que se gobierna, se rige por unas leyes que son distintas de las de los otros niveles.

Ley del más apto

Decíamos que, en principio, existe el nivel más primitivo, más elemental, al que corresponde la ley del más apto. Por esta ley el hombre desarrolla, a semejanza del reino animal, su actitud para sobrevivir, para imponerse a los demás y también para defenderse de los demás. En definitiva, para crecer un poco, o un mucho, a expensas de los demás.

En este nivel, la conciencia actúa exclusivamente bajo los impulsos de la afirmación, de la conservación y del crecimiento. Podríamos decir que, aquí, el hombre es como un mecanismo. Sigue necesariamente las presiones del interior y trata de luchar con el exterior para obedecer a esta imperiosa exigencia. La finalidad de este nivel es hacer que el individuo sea fuerte y desarrolle habilidad. Habilidad pasiva de adaptarse o habilidad activa de dominar, de modificar lo exterior. Esto redundará en beneficio de la raza, ya que, mediante la transmisión de estos rasgos, se asegura su subsistencia. El hombre que se mueve a este nivel, nivel que en apariencia la mayoría hemos trascendido, se caracteriza porque tiende a utilizar, sin

restricción, su capacidad de imponerse, de adquirir, de poseer, de dominar. Su único freno es el miedo a la sanción social.

Ley de causa y efecto

La segunda zona o plano de conciencia es aquella que está regida por la ley de la justicia equitativa. En ella, la persona descubre que existen otros seres y que éstos tienen valor por sí mismos. Entonces la importancia que anteriormente quedaba absorbida de un modo absoluto por el Yo personal se reparte entre el Yo y el otro. Podríamos decir que se va desarrollando una conciencia social. A medida que la persona va evolucionando, va dando una importancia mayor a este factor social, hasta que, finalmente, acepta la norma de que lo mejor es aquello que beneficia al mayor número de personas y no solamente al propio individuo.

Esta es, más o menos, la etapa de la conciencia en que vive el hombre actual. La etapa en la que todos sabemos que los actos tienen una consecuencia, una responsabilidad. En este nivel opera, pues, la ley de causa y efecto, lo que en Oriente se conoce con el nombre de Karma. Todo acto realizado, bueno o malo, tiene sus consecuencias inevitables de bien o de mal. En cada acto y en cada actitud que la persona adopte hay una justicia inminente que necesariamente entraña consecuencias matemáticamente justas. Todas las leyes, las leyes de la moral, las del derecho, etc., se basan en este nivel de conciencia. Podríamos decir que la persona deja de ser empujada por aquello que son sus impulsos, que deja de ser el hombre máquina, el hombre pasivo frente a sus propios impulsos para descubrir ciertos valores. Se contraponen el valor de sí mismo con el valor de los demás. Empieza a apuntar una capacidad de autodeterminación. Está es la etapa del desarrollo de las facultades a un nivel humano, del desarrollo de esta capacidad que se llama libre albedrío, en el sentido de que el hombre llega a dar más importancia a lo que considera bueno para todos que a lo que solamente considera bueno para sí mismo. Es el amanecer de la autoconciencia.

Ley espiritual

En el tercer nivel, que podemos llamar nivel de conciencia espiritual, ya no rigen tales leyes. Solamente se vive aquí la conciencia de la única realidad que existe, la divinidad. Todo es expresión de esta divinidad. Desde este nivel todo se vive tal como la divinidad lo está viviendo, lo está manteniendo. Así, pues, en este nivel superior existe la verdad positiva de las cosas, la única verdad, el bien total de las cosas y de las personas, el único bien, el amor, la felicidad única de todas las cosas, el único amor y felicidad. Es en este nivel donde el hombre culmina la realización de su ser, de su identidad, haciéndose uno con la Realidad Superior, Dios. Así, pues, cesa en la función de regir personalmente su propia actividad, cesa en el uso de su libre albedrío, en el sentido del segundo plano, para pasar a una culminación total de su libertad. El hombre llega a la libertad total de sí mismo cuando realiza plenamente la realidad de su ser espiritual. Cuando este ser espiritual puede vivirse y expresarse de un modo total, se vive la libertad total, puesto que es la liberación. En este sentido, vivir la plenitud del ser es vivir exactamente toda la capacidad de libertad posible. Esto da, a su vez, una conciencia de independencia interior, de felicidad y de plenitud. Curiosamente, la persona que está todavía en el segundo nivel cree que esto es una negación de la libertad, una privación de algo que considera precioso, sin darse cuenta de que ella, por su parte, sólo tiene una minúscula parte de su verdadera libertad, de su verdadera afirmación como ser consciente y volitivo, como ser capaz de expresar esa realidad que es.

Es en nivel superior donde esa realidad se expresa de un modo pleno, total, es decir, donde se vive de un modo pleno y total en el sentido de liberación, de plenitud, de felicidad, de amor y de energía. Entonces la persona deja de autodeterminarse y vive una conciencia permanente de su identidad divina. Podríamos

decir que todo sucede, todo ocurre, pero que todo sucede y ocurre en el ser y por el ser, en el ser y por el ser que es mi verdadero ser.

Nos gustaría que esta idea se comprendiera en toda su profundidad. Al principio, el hombre es un juguete pasivo, un paciente de las fuerzas operantes, instintivas, de supervivencia, de superación, de expansión, de reproducción. No tiene libertad. No hay opción. Sólo existe un determinismo absoluto. Después, cuando la persona va desarrollando su capacidad de discernimiento, descubre, mediante la conciencia objetiva, la existencia de otros seres que poseen una importancia intrínseca. De ahí surge todo un juego de valoraciones y de interacciones con el no-yo, con la sociedad. Entonces se encuentra con que, por un lado, ha de adquirir unos conocimientos precisos de la naturaleza del exterior, de sus modos de funcionamiento y relación. De este modo desarrolla su inteligencia, su capacidad de adaptación. Pero al mismo tiempo necesita estar haciendo constantemente un juicio, una deliberación, una elección, porque se encuentra, por una parte motivado por las leyes primitivas de su propia afirmación exclusiva, y, por otra, por los nuevos valores que va descubriendo en los demás. Se da cuenta de que los demás son y valen por sí mismos. Esto es lo que da lugar a un libre albedrío, el cual es simplemente una acción para hacer prevalecer un impulso más primitivo u otro más superior. Este libre albedrío es también algo relativo, ya que solamente es efectivo en el momento en que la persona puede realmente elegir, es decir, en el momento en que las dos fuerzas están relativamente equilibradas. Si lo que predomina son los impulsos primitivos, la persona no tiene elección posible, aunque teóricamente siga sosteniendo que sí la tiene. Ahora bien; cuando la persona está suficientemente madura para poder contraponer a sus propios impulsos aquello que son motivaciones de la sociedad, el bien de los demás, es cuando existe la posibilidad de elección, es decir, el libre albedrío.

La apertura a la presencia divina

A medida que este libre albedrío va evolucionando llega un momento en que la persona descubre que lo que realmente está actuando no es su yo personal, sino una fuerza, una inteligencia, un amor que nos mueve a todos y que es nuestra verdadera base. Entonces la persona descubre que su afirmación no consiste en hacer esto o aquello, sino en ser cada vez más aquello que nos hace ser. Cuanto más se puede vivir lo que es la profundidad del ser, la identidad profunda de uno mismo, más se vive la plenitud, la afirmación, la realidad. Entonces, como esta naturaleza profunda es la misma que la de la inteligencia que está rigiendo todas las cosas, cuanto más conciencia de ser tenga la persona más claro le resulta que, en cada momento, sólo es posible hacer una cosa, que la dualidad es sólo aparente. El hecho de ser y la voluntad de hacer se unen. La valoración de las situaciones y la inteligencia de lo que conviene son una sola cosa. No en el hombre, sino en el fondo del hombre, en lo que es su base, su raíz. Entonces la persona se encuentra con que cada situación es única y da una respuesta única, auténtica, que no procede de su yo personal, que no viene de su discernimiento puramente intelectual, sino de su facultad intuitiva, de esa mente superior que es la misma que se está expresando también a través de lo exterior. Podríamos decir que se está viviendo la voluntad de Dios, de la misma manera que se sabe apreciar que esa voluntad de Dios se está expresando también en lo otro y en los otros. En este sentido, su opción desaparece, pero no en tanto que algo privativo, que niega, que lo limita o disminuye, sino como afirmación máxima de la propia realidad de su ser, de la propia liberación del ser, de la máxima capacidad para actualizar, conocer y expresar esa plenitud del ser. De este modo desaparece la opción, pero en su lugar viene la liberación, que es lo que en el fondo la persona buscaba a través de su libre albedrío.

El hombre dice: «Yo hago lo que quiero», «no me gusta estar sujeto a nada ni a nadie», «yo me vivo a mí mismo de un modo óptimo, cuando puedo elegir». Se valora enormemente la libertad, y eso es correcto. Y esto es debido a que, en el fondo, nos sentimos condicionados, limitados por la motivación de las cosas.

Cuando podemos obrar como realmente queremos, cuando sentimos que nuestros actos son una expresión auténtica de nosotros mismos, auténtica porque nada exterior o artificial nos los imponen, vivimos esa libertad de elegir como algo extraordinariamente positivo, esta vivencia auténtica de nuestro ser se traduce en una visión y expresión totales, únicas en cada caso, porque vienen de lo que es la naturaleza más profunda del ser, es decir, la Mente Divina, la Voluntad Divina.

Esta Voluntad Divina es la afirmación máxima de nuestro ser, la liberación total. No es algo ajeno a nuestro ser, aunque desde el segundo nivel se ve como algo ajeno. Por esto muchas personas están librando una gran batalla: por un lado quieren aceptar y conformarse con la voluntad de Dios, pero, por otro, están teniendo una resistencia profunda, están conservando su «libertad», tal como la entienden, con todas sus fuerzas. Entienden la vida espiritual, la liberación, como un sacrificio de la libertad, como la negación de una serie de cualidades o atributos básicamente positivos del hombre. Y esto es completamente falso. La liberación, la unión con Dios, no exige renunciar a nada positivo. La unión con Dios es la culminación total de todo lo positivo que el hombre es. No hay nada auténtico que tenga que negarse, no hay nada auténtico a lo que se deba renunciar. Lo único que hay que sacrificar es el error, la inconsciencia, es decir, todo lo que no es auténtico. La afirmación, el descubrimiento real de nuestro ser, de nuestra verdad, y la verdad y el ser de Dios coinciden plenamente; por eso hay que entender la vida espiritual como un camino triunfante, no como un camino de dolor y sacrificio. Tan sólo es sacrificio y dolor en el caso de que no maduremos.

Puede establecerse una comparación con lo que nos ocurre en nuestra vida social. Hay personas que crecen y llegan a ser adultas y, sin embargo, siguen añorando todavía los juguetes que tenían de pequeños. Siguen pensando en lo bien que lo pasaban jugando, siguen sintiendo una añoranza por sus experiencias infantiles. En estos casos el llegar a ser adulto se convierte en una tragedia: el individuo ha tenido que renunciar, que sacrificar algo. En realidad, el crecimiento nos va viniendo de un modo natural; el placer que antes experimentábamos jugando lo encontramos ahora en otro tipo de actividad, igualmente auténtico, pero más maduro, más de acuerdo con la edad actual. Lo mismo ocurre en el aspecto espiritual: trabajar espiritualmente quiere decir descubrir cada vez lo auténticamente positivo, lo más bueno, agradable, gozoso y divertido que hay en todos los aspectos de nuestra vida. En todos. Se nos ha dado una imagen trágica del trabajo espiritual, y esto no es correcto, no responde a la realidad. Si se hace un desarrollo total, completo, integral, el trabajo espiritual consiste en ir pasando de un gozo a otro gozo cada vez mayor, porque se va de una expansión de la conciencia a otra expansión de conciencia mayor. Es una expansión de la conciencia de vivir. Por lo tanto, nuestro crecimiento se ha de manifestar precisamente en una mayor capacidad de gozar, en una mayor capacidad de ver claro, de operar, de actuar. En una mayor capacidad de sentirnos completos, auténticos, seguros. Y esto en todas sus fases. Lo que ocurre es que en nosotros existen identificaciones muy profundas, y cuando rozamos estas identificaciones vienen los períodos en los que uno tiene que esforzarse en continuar en el trabajo de búsqueda de lo positivo, de lo auténtico. Tiene que soltar lo que antes le servía de punto de apoyo: la identificación con su yo personal, con su personaje, con la función que hacía frente a los demás, en suma, con miles de cosas. Pero simplemente es un problema que consiste en ver claro y ver claro lo positivo, ver claro que esa identificación es un proceso negativo, desfasado, que no tiene vigencia, dada la capacidad actual de ver, entender y sentir. Debido a que nuestra intuición y nuestra visión están un poco desfasadas de nuestro modo efectivo de vivir, esto a veces se presenta como una lucha, un dolor, una tensión. Si se trabaja en esa toma de conciencia progresiva del yo, todo esto se va produciendo automáticamente. Es cuando se presenta de repente la vida espiritual como algo que hay que conseguir sacrificando a ella todo lo humano, que el trabajo se plantea como una renuncia constante, como un calvario. Pero cuando se aprende a vivir en cada instante, este trabajo ya no

es tan calvario. Todo consiste en aprender a desidentificarnos poco a poco, en cada momento, en cada situación, descubriendo un poco más la verdad de cada momento.

El hecho es que cuando se alcanza ese nivel superior la vida cambia por completo, porque la única ley que rige entonces es la ley de ser, esa plenitud, ese gozo, esa claridad, esa verdad. Y nada más. Y es este ser el que por sí solo se expresa, por sí solo dirige y administra. Desaparece por completo el sentido personal de la responsabilidad. El hombre supera la ilusión de que está llevando el mundo sobre sus propios hombros. Se da cuenta de que nunca lo ha llevado. Va viviendo entonces cada vez más lo que es real, lo que siempre ha sido real. Así, pues, fijémonos en que en todo este proceso lo único que va cambiando es nuestra capacidad de ver, nuestra conciencia. Y al cambiar nuestra capacidad de ver y de sentirnos cambian absolutamente todas las valoraciones y dejan de existir, por tanto, los sufrimientos. Como también dejan de existir las ilusiones, al tiempo que aumenta nuestra capacidad de vivir lo positivo, porque nuestra naturaleza intrínseca es cien por cien positiva.

Así, pues, todos los problemas que surgen, en tanto que problemas de conflictos entre el bien y el mal, siempre son problemas que ponen en relación dos niveles. Una persona que está viviendo en un nivel trata de juzgar las cosas de otro nivel, sin darse cuenta de su desfase y de que sus leyes y valoraciones son, por tanto, distintas.

Para la persona que vive toda ella en ese nivel primitivo del que hemos hablado, el luchar, el ganar y el perder, aunque se trate de luchas cruentas y dolorosas, no es en esencia negativo. Como no lo es para el animal. Está expresando todo su ser, tal como puede ser expresado. Por tanto, todo el proceso, con su dramatismo, es absolutamente afirmativo, porque está definiendo su capacidad de hacer, porque se afirma totalmente en este hacer, en este vivir, en este luchar, en este matar y en este morir. Está expresándose totalmente, y por ello esto es profundamente positivo.

Pero cuando el hombre mira este proceso desde un plano superior, cuando tiene ya la idea de pervivencia de sí mismo como persona y ha descubierto unos valores de respeto mutuo, de seguridad basada en una valoración psicológica de los demás, entonces esta ley del más fuerte parece cruel, negativa, injusta. A la persona le parece que lo único justo es que cada uno reciba según sus merecimientos, que cada uno contribuya y participe de la vida colectiva y que todos protejan a cada uno. Estos son los principios operantes de todas las leyes sociales. Desde este plano se ve como extraño, sospechoso o peligroso el que se pueda vivir un nivel en el que se afirma que lo único real es la divinidad en expresión, un nivel en el que no existe proceso de dolor, en el que no hay necesidad de previsión, de planificación, de control, donde es posible vivir de instante en instante, en una visión total que se crea en el momento, en una acción total que regenera en cada momento. Cuando a la persona se le afirma que en este nivel superior no hay problema de responsabilidad humana, la persona siente celos y malestares, de la misma manera que un niño pequeño vería con recelo la vida del adulto que consiste en no tener padres, en no jugar, en estar metido en una oficina o en un taller durante muchas horas, etc. El problema siempre reside en que se está juzgando una cosa en función de otra. Por tanto, los elementos de juicio son inadecuados.

También el problema de la insatisfacción que hay en todas las cosas, por ejemplo la insatisfacción de las personas que no ven clara la noción de que existe un Ser Superior Trascendente, de que existe una verdad que es realmente Verdad, de que el hombre puede conocer la Verdad, de que existe un estado de felicidad que no es producto de autoengaño, sino que es objetivamente cierto, esta insatisfacción es debida a que la persona está mirando lo de arriba desde abajo, y desde abajo es seguro que no se puede ver lo de arriba. Partiendo de un nivel donde la noción de realidad se apoya en una visión objetiva, de lo concreto, y en un

manejo concreto de lo que viene a través de los sentidos, todo lo que son intuiciones o aspiraciones de una Realidad Trascendente no pueden tener una base, no son sólidas, no están sometidas a este juego de opuestos, a este juego de relaciones. Así, pues, todo esto le parece a la persona como algo utópico, como algo que escapa a todo sentido de realidad, una pura ilusión. Por ello las personas que viven en este nivel creen que no se puede probar la existencia de un Ser Superior, ni llegar a una certeza, a una visión clara de la verdad, ni, por tanto, alcanzar esa Vida Superior de la que hablan los místicos. Y tienen razón, porque esto nunca se puede probar desde el segundo nivel. Esto, solamente se puede vivir, no probar, en el tercer nivel, y cuando las personas hacen oración, dado que su conciencia sigue estando en un nivel inferior, toda era paz, toda era felicidad o esas soluciones mágicas o fantásticas, los milagros, no tienen lugar. Y no es que no puedan suceder, es que es imposible que sucedan en aquellos niveles. En cambio, en el momento en que la persona vive, asciende al nivel superior, el milagro es la ley, no es milagro. Simplemente es un darse cuenta de que las cosas funcionan con una razón de ser completamente distinta, que todo está sujeto a una sola voluntad, a una sola inteligencia, a un solo criterio de amor. Aquí no se trata ya de mi bien en contraposición con el otro bien, no se trata ya de mi personalidad en contraposición con la fuerza de los elementos o con otra personalidad determinada, sino que hay solamente una inteligencia, una voluntad, un poder, un amor, y desde ahí eso está actuando, produciendo constantes milagros. Cuando la persona puede llegar a establecer un contacto con ese nivel superior se establece un puente desde este nivel a los más elementales. No es una anulación de estos niveles elementales, sino un puente, un vínculo, porque la persona sigue viviendo una vida instintiva, sigue teniendo una afectividad y una mente concreta propias del segundo nivel, pero al mismo tiempo está teniendo otro canal de conciencia en un nivel superior. Entonces la persona se convierte en un canal de transmisión, donde la realidad superior puede expresarse y descender directamente hacia abajo. Y esta expresión de arriba a abajo es la transformación del yo. Es tan doloroso como la extracción de una úlcera. Lo de abajo está siempre sujeto a lo de arriba. Lo de arriba es la causa de donde procede todo lo que funciona. Su profunda naturaleza de amor tiende a provocar, a despertar, a inducir amor en todo. Su profunda y altísima energía tiende a dinamizarlo todo, casi sin que la persona se dé cuenta de que allí funciona una energía. Su profunda verdad tiende a aclarar las cosas. Pero no soy yo que aclaro, no soy yo que hago nada. En tanto que yo personalmente quiero hacer algo, aunque sea simplemente el atribuirme esa cualidad, ¿qué ocurre? Estoy cortando el paso, estoy cortando esta apertura. La presencia de lo superior, la presencia divina ha de ser una experiencia, ha de ser la experiencia del comienzo de nuestro nacimiento espiritual.

Cuando la enseñanza tradicional nos habla de la fe, se refiere realmente a esta conjunción de la intuición y la aspiración. Ocurre tan sólo que la fe, tal como nos ha sido enseñada, ha pasado a tener otras significaciones, otras connotaciones. Pero realmente la fe operativa es ésta, la que es producto de la intuición y de la aspiración vividas al mismo tiempo, simultáneamente.

Esto es algo que puede vivir todo el mundo, todas las personas, algo que está al alcance de todos. No se necesita ser muy perfecto para esto. Es absurdo hablar de perfección a nivel personal. Tampoco se necesita ser muy inteligente para esto, porque nada tiene que ver con la inteligencia. En definitiva, no se necesita ser nada especial; solamente sentir esa demanda, vivir esa intuición de lo superior y tratar de estar con ambas cosas juntas, todo yo en silencio, y nada más. Y esto puede hacerlo absolutamente todo el mundo que sienta esta demanda y que tenga esa intuición de la realidad de la vida.

Preguntas:

R. –Esa experiencia dura, al principio, generalmente muy breves instantes, pero se siente como algo particular, queda como algo único, a veces muy tenue. Esto es el comienzo de la entrada a ese nivel, el

primer contacto consciente con lo espiritual, y esto es lo que hay que aprender a cultivar, es decir, a ponernos en condiciones propicias para ello. Nosotros no producimos la experiencia espiritual. La experiencia espiritual se produce instantáneamente cuando nosotros quitamos los obstáculos que lo impiden, cuando propiciamos nuestros mecanismos para ser un receptáculo de ella. Por este motivo, alguien definía la oración no como una expresión, sino como un saber escuchar: «La oración es antes que nada, decía, saber escuchar». Primero ha de haber esa polarización, ese ir todo yo, subir de puntillas a lo más alto de mi aspiración y de mi intuición, y quedarme así en simplicidad, en silencio, todo yo atento y receptivo. De ahí se sigue automáticamente la experiencia. Y si la experiencia no se presenta es simplemente debido a que no se acaba de conseguir esa tranquilidad, este silencio, esta calma, silencio y calma que, por otra parte, tampoco han de ser profundísimos y especialísimos. Esta es una experiencia en realidad muy próxima a todos nosotros.

Cuando se empieza a vivir esto se puede empezar a hablar de vida espiritual –algunos lo viven en cierto modo, pero todavía no se dan cuenta–. Entonces lo espiritual empieza a ser lo que ha de ser una experiencia, y el crecimiento espiritual es crecer en experiencia, es penetrar más y más en esta auténtica vida espiritual. La vida espiritual no consiste en unas formas determinadas, en unas creencias, en unos ritos, en unas prácticas, deberes u obligaciones. Todo esto tiene muy poco que ver con la vida espiritual en sí; todo esto puede, en cierto modo, predisponer, ayudar, pero no es la vida espiritual. La vida espiritual consiste en que el espíritu se exprese experimentalmente en mí. Así, pues, vida espiritual es igual a experiencia espiritual.

R. –La vida espiritual se puede hacer conjuntamente con la experiencia del yo, porque realmente se hace mejor cuanto más se vive profundamente el yo. Cuanto más uno es profundamente consciente de sí mismo, más próximo está a esta presencia y a esta experiencia de la presencia divina. Hemos dicho en capítulos anteriores: el trabajo del yo es la realidad, la única realidad percibida en nosotros como sujetos. El trabajo de unión con Dios es integrarnos con la única realidad vivida como objeto Trascendente y Absoluto. De hecho sólo hay una Realidad y sólo existe una noción, una conciencia posible, de realidad –solamente que esta conciencia de realidad está fragmentada, la percibimos fragmentariamente, porque la percibimos a través de vías diferentes–. La realidad del mundo la percibimos a través de los sentidos, a través de la zona cortical donde se registran todos los estímulos de los sentidos. La del yo viene inicialmente a través de las vías propias afectivas, por lo que percibimos, primero, nuestra propia biología; luego, nuestros propios procesos internos subjetivos de pensar, de sentir, de querer y, finalmente, la conciencia del yo como sujeto. Esta es una vía que actúa principalmente a través del diencéfalo. Luego está la percepción de lo Trascendente, percepción que realizamos a través de vías completamente distintas, parte de la zona cortical superior y otras partes no identificadas neurológicamente, pero que nosotros tendemos a ubicar en el espacio siempre hacia arriba, nunca hacia afuera ni hacia abajo, que es donde ubicamos las demás zonas de realidad. Por tanto, esta fragmentación no responde a algo arbitrario, sino a un modo particular de nuestro desarrollo y crecimiento en conciencia.

R. –Lo que nos da el ser superior es solamente testimonio de lo que es. Es como la sombra, como el perfume de la flor: una cosa es el objeto que proyecta la sombra y otra la sombra en cuestión; una cosa es el perfume y otra la flor. Pues bien; esta paz, esta calma, esta profundidad, esta claridad, esta alegría es solamente el perfume de lo que es en sí esta realidad. Y todo el desarrollo espiritual consiste en ir creciendo, en ir pasando del perfume a la flor. Sin embargo, antes de querer introducirse en la flor, primero hay que haber percibido el perfume.

Todo esto, recordadlo, es para vivirlo. No se aprende leyendo o escuchando. Esto es la base de la experiencia. Si os preocupáis sólo de leer o escuchar, estáis perdiendo todas las infinitas posibilidades que esto ofrece.

CAPÍTULO CUARTO: FACTORES QUE CONCURREN EN LA EXPERIENCIA ESPIRITUAL

En el capítulo anterior estuvimos hablando de la experiencia central, que es lo más importante que hay en ese trabajo de realización espiritual. Conviene que nos detengamos un momento en esta experiencia para aclarar las circunstancias, el ambiente, los factores que, de un modo u otro, concurren, son favorables para que la experiencia sea óptima.

Muchas personas están dando vueltas alrededor de lo espiritual. Afirman que sienten por ello mucho interés, que lo desean mucho, que en el fondo son muy espirituales. Pero se pasan toda la vida alrededor de lo espiritual. En realidad no se puede hablar de lo espiritual hasta que no empieza a vivir experimentalmente. Todo lo demás es un deseo, una vaga aspiración que están bien, pero que no son nada que pertenezca propiamente a la vida espiritual. La vida espiritual no es la vida hecha a base de ascetismo, de mortificación. Esto puede ser una vida que eduque, que desarrolle algunos aspectos de la personalidad. Pero no es la vida espiritual. Esta sólo empieza cuando el espíritu, a través de la experiencia directa, llega a ser protagonista en nuestra vida. Mientras esto no ocurre nosotros seguimos siendo los protagonistas en nuestra personalidad corriente.

Indicaremos ahora unos requisitos que si se cumplen y se trabajan proporcionarán el máximo de seguridad y rapidez en la experiencia.

Aspiración e intuición

1º. El primer factor indispensable es que exista una aspiración real y una intuición real.

Distingamos: aspiración es aquella demanda que hay en nuestra afectividad, la cual busca un modo más importante, más universal de sentir, de amar. Yo creo que en toda persona existe aspiración en un grado u otro, porque, unos más y otros menos, todos hemos conocido momentos en que nuestro corazón ha parecido ensancharse y hemos experimentado un amor más profundo, más amplio, más elevado. Esta experiencia ha dejado como huella una nostalgia, una amenaza. Y esa tendencia a volver a tener lo mismo, a progresar en este sentido, eso es aspiración. Cuando nuestra vida está empujando afectivamente, deseando sentir y vivir esa realidad afectiva de amor, de felicidad, de belleza, en un grado máximo, esa es la aspiración.

La intuición es de un orden distinto. Aquí no se trata de sentir una demanda afectiva, sino de experimentar el hecho de una verdad que nuestra mente acepta como cierta sobre la existencia de una realidad superior al mundo normal conocido. Esta verdad superior se presenta como algo total, como algo único. Puede presentarse como un nivel de sabiduría desde donde las cosas pueden ser conocidas, pero también ofrecerse a la mente intuitiva como la realidad del ser que está detrás de todo lo que se mueve. Es decir, puede presentarse de muchos modos, con muchos matices, pero siempre adquiere la forma de un asentimiento, de una certidumbre, sin pruebas racionales de ninguna clase, de que existe una Realidad Superior y de que esta Realidad Superior está en contacto con nosotros y nosotros podemos establecer contacto con ella.

Pues bien; esa aspiración y esa intuición, en un grado u otro, existen. Conviene que existan ambas cosas, pero también que estén bien definidas una de otra, que dejen de ser aspiraciones vagas para

convertirse en aspiraciones claras y, sobre todo, integradas con la mente concreta. Es decir, yo puedo tener la intuición y la aspiración, pero ambas pueden girar tan lejos de lo que es la órbita de mi vida consciente diaria que sean simplemente como una nube que yo traigo conmigo, como un ambiente que me rodea, pero que no está perfectamente integrado, actualizado conmigo; que sigue siendo, pero que puedo prescindir de él, y, en mi vida diaria, de hecho, prescindo. Es preciso que nuestra mente consciente se integre con esa aspiración, es necesario que para nosotros esta intuición y aspiración vayan siendo cada vez más claras, más reales, más evidentes y efectivas. Para conseguir esto será bueno que yo me dedique, en caso de no tener un concepto muy claro, a lo que se llama un trabajo de meditación, cuyo objetivo consiste precisamente en irme aclarando sobre las cosas que son objeto de aspiración o de intuición, tanto si son sentimientos como si son verdades. A medida que vaya meditando –y meditar significa ir reflexionando profundamente para conocer algo más en mi interior, mirar claramente lo que siento para penetrar más en ello–, esa aspiración e intuición irán consiguiendo solidez, y una solidez próxima a la mente consciente.

Por lo tanto, el primer requisito consiste en que la aspiración sea algo muy concreto, algo muy mío, muy próximo a mi realidad; no algo lejano y fluctuante.

Vivencia del Yo central

2º. En segundo lugar, es extraordinariamente útil el que yo haga trabajo en el descubrimiento y vivenciación de mí mismo, de mi yo central. Cuanto haya logrado vivir mi propia realidad en profundidad, más fácil me será dar este paso, o que se produzca esta experiencia. Ya dijimos que la Realidad del yo me une con la Realidad de Dios. Cuando más soy yo consciente, cuanto más vivo mi propia realidad, más próximo estoy a la toma de conciencia de la única realidad que une todo. La puerta de entrada es esa conciencia del yo lo más trabajada posible.

Ahora bien; es conveniente que esa conciencia del yo sea una conciencia con un sentido muy realista, no algo abstracto, una cosa pequeña que se siente por ahí dentro, en algún sitio, si está el cielo despejado y si el viento sopla de cara. No. Esa noción del yo ha de ser la que tengo integrada en mi vida diaria, yo en mi conciencia física de moverme físicamente, yo en mi conciencia afectiva en la vida diaria cuando expreso buen humor, cuando estoy viviendo mi afectividad; yo en mi actividad mental, ese yo que está en el centro de cada experiencia cotidiana. Que no sea un yo teórico aparte de mi vida diaria, sino el centro de mi vivir diario, el centro de toda mi experiencia, es decir, ese yo integrado a todos los niveles de mi conciencia, concreto. Eso es lo que interesa.

Y esto es lo que casi nunca se hace, porque cuando una persona tiene aspiraciones de lo superior se pasa la vida medio soñando en lo superior y medio flotando en lo inferior, y el resultado es que suele andar por ahí con una vaguedad, una conciencia difusa, y esto dificulta, entorpece, retrasa enormemente la posibilidad de la experiencia. Yo tengo que vivirme a mí mismo desde lo más hondo, de un modo pleno, total, completo, muy realistamente. Cuando puedo aportar esta experiencia profunda, completa, real de mi personalidad, cuando todo yo voy hacia esta experiencia, entonces esta experiencia, al irrumpir, lo hace de una manera revolucionaria, afectándome y transformándome totalmente.

Por tanto, hemos dicho, por un lado, que la aspiración y la intuición deben estar claras y próximas integradas en mi mente. En segundo lugar, que mi conciencia del yo ha de ser una conciencia lo más profunda posible e integrada con mi vivir cotidiano, con mis sentimientos, mis afectos, mi vitalidad, mis funciones orgánicas, mi intelecto, con todo. Como tercer punto, que yo trate de vivir, al menos de formarme una noción lo más clara posible, con este ser, con esta realidad superior. Que yo me dé cuenta del carácter absoluto de esa Realidad a la que aspiro, de esa Naturaleza Absoluta con la cual yo trato de

establecer un contacto. Que yo me dé cuenta de que estoy tratando de ponerme en presencia de un ser absolutamente inmenso, de un ser que es toda la inmensidad, la presencia total absoluta, lo más real, lo único real, lo que es de por sí y en sí de un modo real y eterno. Y, por tanto, que todo lo demás es transeúnte, aparente, transiente. Que yo me dé cuenta de que estoy tratando de abrirme a la presencia, de ponerme en contacto con el poder absoluto, el poder que maneja absolutamente todo lo que es, todo cuanto existe, la omnipotencia con todas sus implicaciones. Que este ser es, al mismo tiempo, la inteligencia absoluta, todo el saber, toda la sabiduría. Que este ser es en sí mismo, intrínsecamente, lo absoluto, la belleza absoluta, la felicidad absoluta, es decir, toda la felicidad que puede llegar a existir.

El encuentro con Dios, situación única

Este es el Ser a cuya realidad trato de abrirme y con el que intento correlacionarme. He de poder intuir lo más claramente posible lo extraordinario de la situación. No es que yo realice una actividad más en el curso de mi quehacer diario. Cuando yo trato de ponerme en presencia de Dios tiene lugar una situación única que no puede en absoluto compararse con todas las demás que vivo en mi vida diaria. A medida que pueda penetrar cada vez más en el significado profundo de esta idea, a medida que vaya captando la importancia de esa realidad, de esa inmensidad del ser que llamo Dios, se producirán en mí diversas actitudes.

En primer lugar experimentaré un sentimiento de reverencia y de adoración. Si yo trato realmente de intuir qué quiere decir esa realidad absoluta, este poder absoluto, me siento de inmediato pequeño, humilde, sencillo. Por un instante, estoy viviéndome a la escala real, en tanto que normalmente estoy viviendo a una escala desmesurada, porque me vivo a mí mismo como si fuera lo más importante, o lo único que existe en mi personalidad. Cuando me sitúo ante la inmensidad de la Realidad me doy cuenta de que mi personalidad, la noción que yo tengo de mí, es algo minúsculo, algo ínfimo. Me doy cuenta de que todas mis pretendidas cualidades, mis defectos, mis problemas son algo tan minúsculo, tan enormemente pequeño que prácticamente se desvanece. Es en este momento cuando aparece en mí esa actitud que, por un lado, es de reverencia y adoración, y, por otro, está hecha de simplicidad, de humildad, de sencillez. En mi mente se produce un estado de aspiración, de demanda y de silencio.

Obsérvese bien: cuanto más me dé cuenta yo claramente de la importancia del Ser con el que estoy presente, más naturalmente me quedo en silencio. Esta es una norma práctica que si se sabe tomar en cuenta es muy importante y muy útil. Cuando queremos hacer oración, meditación, silencio, y no lo conseguimos, ¿a qué se debe? Simplemente a que estoy viviendo lo mío como lo más importante, a que el recuerdo, el sentimiento, se está moviendo en mí y es más real e importante que cualquier otra cosa. En cambio, cuando me doy cuenta de que lo más grande, lo más real, lo más enorme y maravilloso es aquello ante lo que me sitúo, el silencio deviene sin ningún esfuerzo. Por eso es tan importante cultivar este aspecto: cuanto más importante sea para mí el objeto, en este caso el objeto absoluto, más adecuada y correcta será mi posición. Y de este estado mental surge una actitud de entrega, una actitud de desprendimiento total de uno mismo, una actitud de receptividad, de disponibilidad total.

Si no se cumplen estos requisitos no se puede esperar nada. Si se quiere realizar este acto de entrega o esta actitud de receptividad, aquí tenemos, exactamente, los factores que la producen. Piénsese que todo esto es un proceso exacto: en la medida en que se cumplen los requisitos, se producen los efectos esperados.

Resumiendo. Tenemos, en primer lugar, una aspiración y una intuición concretas, claras y conscientes. En segundo lugar, que yo sea claramente el yo presente y el más profundo posible. Finalmente, que este

Dios con el que trato de ponerme en contacto sea para mí auténticamente Dios, sea para mí el ser absoluto, absoluto en potencia, en amor, en belleza, en felicidad, en realidad, en todo. Es decir, que yo viva todo esto como una situación única.

Cuando esto se hace así, cuando se adopta correctamente esta disposición surge esta apertura, esta entrega, esta demanda. Todas estas fases se coordinan. En primer lugar, ir a esa experiencia con una autoconciencia lo más profunda, lo más clara y lo más integrada posible con mi personalidad concreta. Luego, promover una clara evocación de lo superior, al tiempo que vivir el carácter único del momento, de la situación. Este carácter produce en mí automáticamente, por un lado, la sumisión; por otro, una sed urgente, una demanda de luz, de fuerza, de realidad, un deseo de que eso venga y me llene. Entonces se produce el silencio, el vacío, la disponibilidad interior para que esto se llene. Así, pues, hemos dicho: clara conciencia de mí, clara conciencia de Dios. Entonces formular esta demanda del modo más concreto posible: Yo, Dios. ¿Qué pasa cuando yo vivencio el Yo y al mismo tiempo intuyo, presiento y aspiro a Dios? Surge en mí inmediatamente una demanda, una invocación clara, invocación que yo he de aprender a formular de un modo muy concreto, con toda mi alma, con todas mis fuerzas. Es todo yo que aspiro a eso, que pido eso. Esta invocación la formulo mediante una oración espontánea del corazón y a través de una formulación explícita de mi mente. Quiero vivir eso, quiero realizar esta plenitud. La clave está en que yo viva, simultáneamente, la vivencia de mí y la vivencia de lo superior, y que yo integre ambas cosas enlazándolas mediante esta invocación espontánea y total. Una vez conseguido esto surge inmediatamente el silencio.

Si se han cumplido estas normas se producirá el resultado. Pensemos que no existe el problema de si yo no sirvo, de si estoy adelantado o retrasado. Todo esto son falacias argumentales. Esta experiencia es absolutamente posible para todas las personas, para todas aquellas personas que tengan realmente aspiración sincera y que traten de ponerse en una actitud consecuente a esa aspiración. Es totalmente independiente de la inteligencia, del grado de perfección o elevación moral que haya conseguido la persona, del grado de virtudes que la persona haya alcanzado. No tiene nada que ver con todas estas cualidades. Estas cualidades tienen que seguir su curso, porque una cosa es la apertura a la realidad suprema que es Dios y otra el cielo evolutivo, que juntamente con todo lo que existe va siguiendo su proceso de nuevas formas, de nuevas alturas, de nuevos horizontes. Pero este contacto directo de sujeto a sujeto, este contacto por el centro del sujeto en mí, que soy yo, al sujeto del universo que es Dios puede hacerse en todo momento, en cualquier punto de la trayectoria evolutiva, en cualquier momento en que uno sea capaz de sentir la demanda y de responder a ella de un modo inteligente.

Ya veremos más adelante que existen muchos otros modos de trabajar para obtener esta experiencia, pero esto es lo que constituye la clave del trabajo interior, es la conexión básica. Como ya dijimos, en el momento en que esto se produce, uno experimenta una sensación de paz, de belleza, de claridad, de amplitud acompañada con frecuencia de una espiración profunda, de un soltarlo todo. Es como si de repente la atmósfera hubiera cambiado de densidad, como si todo fuera más liviano, más ágil, más claro, más hermoso. No sólo es una expresión subjetiva. Es algo real, nos estamos moviendo por unos instantes en un nivel donde las cosas son así, donde la realidad es así. Al hacer esto nos ponemos en contacto con un punto u otro de ese campo maravilloso de la vida. Y a partir de aquí esa experiencia deberá ser repetida una y otra vez. Pues ocurre que esta experiencia desaparece, porque nosotros no sabemos mantenernos en esa altura, en ese estado, en esa disposición. Únicamente depende de nuestras condiciones; no de la voluntad de Dios, como se suele decir, tan gratuitamente, en todas partes. La voluntad de Dios es que todo el mundo realice su plenitud, que todo el mundo realice la felicidad. Esta es la voluntad de Dios, la única voluntad posible en Dios. Todo lo demás es falso, es un error. Dios quiere solamente la felicidad plena, y

esa felicidad plena no la puede proporcionar El. Esta felicidad es el resultado de que se reúnan unas determinadas circunstancias. Actúa como un principio, no como un señor feudal que concede y retira sus favores. Es decir, las condiciones son gratuitas, en el sentido de que están disponibles, como lo están las energías o fuerzas naturales. Ahora bien; se han de reunir unas condiciones de sintonía, de sensibilización a ellas. Y a esto no se puede renunciar. ¿Por qué? Porque son la razón misma de nuestro existir. Nosotros existimos para evolucionar, y es gracias a esta evolución que conseguimos ponernos en contacto con lo que es la Fuente. Y si esta fuente se pusiera directamente en contacto con nosotros, sin mediar la evolución, se frustraría la finalidad principal de nuestra existencia, que es precisamente esta evolución gracias a la que podemos llegar a alcanzar la plenitud.

Lo que ocurre es que nosotros, ante la divinidad, adoptamos una postura infantil. Seguimos con la mentalidad de niños pequeños, queriendo que nuestra madre o nuestro padre nos lo solucionen todo, que nos protejan y nos eviten todo mal. De este modo estamos constantemente pidiendo a Dios que nos quite lo desagradable. Esta actitud es falsa. Nosotros tenemos que crecer, y solamente podemos crecer ejercitándonos, afrontando las cosas, trabajando los mecanismos, desarrollando la sensibilidad. Y esto no puede ser sustituido, ya que la voluntad explícita, la ley del existir, es ese crecimiento en conciencia, en fuerza interior, en discernimiento. Por tanto, no se trata de quitar las dificultades, sino, a través de ellas, ejercitarse hasta llegar a un nivel de conciencia superior. Y, curiosamente, cuando podemos ver las cosas desde más arriba, desde más adentro, descubrimos que aquellos problemas que nos angustiaban tanto eran problemas infantiles, problemas que no tenían una existencia objetiva, sino simplemente un modo de ver, de sentir, de querer vivir algo grande a través de algo pequeño, que era desear que la felicidad viniera a nosotros cambiando la naturaleza de las cosas y de las personas. Yo estaba poniendo unas condiciones, estaba queriendo organizar el mundo a mi propia conveniencia. Y esto es, por definición, falso, absurdo, no tiene sentido. El secreto de la felicidad consiste en ir al que es feliz, no en querer que las cosas sean de una manera o de otra. El secreto de la felicidad está al alcance de todos; de todos. Pero nunca consiste en poner condiciones al exterior, en exigir que las cosas vayan de un modo determinado, que mi salud sea así, que las personas se comporten conmigo de tal manera, que yo conserve las cosas que quiero. Nunca. En cuanto deposito mi ilusión en esto se avecina una desilusión. Cuando yo me apoyo en algo, este algo se hundirá bajo mis pies. Solamente podré buscar la felicidad en la felicidad. Solamente se puede buscar el amor en el amor. El amor es una realidad subsistente. Existe de por sí. La felicidad y la sabiduría son realidades subsistentes. Y esta realidad subsistente, que existe de por sí, única, se expresa a través de personas, de cosas, de situaciones. Y como se expresa a través de estos medios, nosotros nos agarramos, nos crispamos sobre esta persona, cosa o situación, queriendo mantener este fuego, esta chispa de amor o de felicidad que se trasluce o que experimentamos a través de esa persona. Pero la persona no es la felicidad, el objeto no es la felicidad, la circunstancia no es la felicidad. La persona es solamente un vehículo de transmisión, la circunstancia y el objeto son vehículos de transmisión. La felicidad sólo está en Dios, que es la felicidad intrínsecamente, que es el amor, la plenitud, la sabiduría. No podemos buscarla en otro sitio, porque siempre nos equivocaremos, siempre tendremos desilusión. Hemos de aprender a ir directamente a la Fuente, porque siempre está ahí, siempre está abierta para esto, siempre está disponible.

Solamente soy yo quien ha de cambiar. En lugar de esperar un cambio de las cosas, en lugar de estar reclamando de las situaciones y de las personas, he de constatar que nunca una situación, un objeto o una persona me puede proporcionar nada. Que las cosas son testimonio de la inteligencia, de la felicidad, de la verdad o del placer. Que son testimonios, pero que no son el placer, la felicidad, la verdad o el bienestar. Todo esto solamente está donde ha estado siempre, en el Absoluto. Y es ahí donde tengo que buscar, donde debo vivirlo, y es desde ahí de donde he de permitir que se exprese en mí. He de abrirme al Absoluto para que estas cualidades se expresen en mí, para que no me vengan de afuera, de nada ni de nadie, sino

para que yo me abra desde dentro, dando paso libre a ese Centro que es mi centro, permitiéndole que surja y se muestre como un torrente.

El único problema es dónde está nuestra mente, dónde está nuestra conciencia, hacia dónde buscamos. Toda la vida estamos vertidos hacia el interior, o viviendo interiormente el eco del exterior, nuestras emociones, nuestras experiencias, que son solamente un eco del mundo exterior. Nunca nada de eso podrá proporcionarnos algo auténtico.

La clave de la realización espiritual está en aprender a hacer este gesto. Y no es que yo tenga que hacer esto además de lo otro. Estamos hablando de un cambio radical de actitud, de un cambio de la valoración básica, de un cambio en todos nuestros esquemas morales y afectivos. Es necesario que reflexionemos profundamente y tanto tiempo como haga falta hasta llegar a ver con claridad si esto es así o no es así. Mientras yo esté esperando del exterior algo que pueda llenar mi interior, estaré yendo en fluctuaciones constantes y hacia un desastre final. He de descubrir que la Fuente, la única Fuente de donde me viene, de donde me ha venido siempre y de donde me podrá venir cualquier grado de conciencia y de felicidad es aquella Fuente que me está nutriendo, la Fuente que está haciendo que yo sea, este Dios que me está animando, que me está expresando. Y sólo abriéndome a este Dios, a esta realidad, lo hallaré todo.

Preguntas

–Conforme. El hecho es el mismo exactamente, es decir, lo que usted siente por Cristo y lo que Cristo siente por usted es lo mismo, en un grado u otro. Yo estoy hablando aquí del hecho fundamental. He dicho que cada cual ha de poder darle una expresión particular, un modo. No hay ningún problema en esto. Dios no se va a enfadar. El problema nuestro es el de aprender a amar incondicionalmente, aprender a abrirnos al amor. Si este amor está más vivamente evocado para nosotros en la persona de Jesucristo, conforme. Esta es una de las condiciones que poníamos. Que el objeto al que yo me dirija sea para mí lo más real posible. Y precisamente el aspecto humanitario de Jesucristo tiene esta gran ventaja: es más imaginable, más tangible podríamos decir, y, por tanto, facilita una movilización de la voluntad, un sentimiento. Excelente. Hemos dicho que lo importante es que para mí sea muy real, que esa presencia sea lo más real posible. Si yo me imagino estar presente ante Jesucristo, porque mi religión ha personificado la divinidad de Jesucristo, ningún inconveniente hay en ello. Al contrario, no debe existir la menor vacilación. Adelante.

Solamente que yo, aquí, no doy nombres concretos, porque estoy hablando del hecho de un modo universal, aparte de doctrinas, de formas, de nombres, de épocas, de formulaciones. Lo mismo podría hacer el judío, el musulmán o cualquier otro.

–Esta experiencia debe ser cultivada, y si no se cultiva, se desvanece. Esta puerta de entrada es una puerta muy lábil, muy sutil, y si no se trabaja y refuerza, uno puede retroceder. Hasta que llega un momento en que se consigue vivir de un modo permanente. Y no sólo se vive permanentemente, sino que se avanza en esta dirección, se progresa.

–En este caso es más difícil. Todo esto se trabaja en circunstancias óptimas. Para nosotros, este trabajo de acercamiento y de apertura es más real cuanto más completo es. Y, naturalmente, si mi aspiración busca eso, pero mi mente está obturada, cerrada y preocupada por muchas cosas, aunque en ciertos momentos llegue a sentir esta alegría y esta fuerza no puede llegar a establecerse la experiencia de un modo pleno, porque falta un instrumento disponible. Igualmente es muy importante esta conciencia clara y profunda de uno mismo. Esto último, aquellas personas que sienten una inclinación natural hacia el aspecto religioso suelen olvidarlo, desdeñarlo; lo importante para ellas es Dios. Sin embargo, se encuentran más tarde con

que en la vida tienen que batallar, vivir de un modo afirmativo, tienen que tener una voluntad, una energía, unos criterios, una solidez. Y entonces ese Dios, tal como ellos lo han concebido, no les sirve para nada. Y un Dios que no sirve para nada en las cosas de cada momento es un Dios muy pequeño, muy fragmentado, muy parcial. Dios ha de ser Dios absolutamente de todo.

Esto significa que esta cultura del Yo profundo, a mi entender, es fundamental, ya que facilita todo el proceso de mi espiritualidad. Antes que nada hemos de ser hombres de un modo pleno y profundo, no sólo en el sentido corriente, sino en profundidad. Y esta profundidad no va en contra de la realidad divina; al contrario, se aproxima a ella cada vez más. Es preciso que la persona, si siente esta demanda, trabaje en los dos polos: Dios, Yo; Dios–Yo. De manera que Dios–Yo, Yo–Dios constituya el eje sobre el que se apoyen absolutamente todas las experiencias de la vida cotidiana. Porque esta es la única Realidad: la Realidad vivida como Sujeto y la Realidad vivida como Absoluto. Y esta es la única constante que hay en la persona. En cualquier otra cosa que se apoye, la persona se apoya en algo mudable, que se le escapa de las manos. En cambio, esta noción de Realidad profunda que va desarrollando el Yo abierto, el Yo en sintonía con esa noción que tiene de Dios, es un eje permanente que le sitúa en el centro de sí mismo y en el centro de todo lo que ocurre.

Y esto, desgraciadamente, no se cultiva. Así, vemos a personas muy religiosas, con grandes ideales, con grandes sentimientos, pero que luego en la práctica se dejan avasallar por individuos poco maduros. «¿Ves?, no se puede ser bueno en este mundo. Hay individuos con una cara muy dura.» Y esto no debe ser así. Este mundo ha de manejarse de acuerdo con las facultades naturales que tenemos para vivir, pero si no las cultivamos, si no desarrollamos nuestra energía vital, nuestra facultad de lucha, nuestra inteligencia activa, estratégica, técnica e intuitiva, si no cultivamos todo esto, ¿cómo queremos seguir adelante en el mundo? Tenemos estas cualidades para vivirlas. Si no las desarrollamos en nombre de una idea parcial que nos hemos hecho de la divinidad, si queremos pretender que la única Realidad es Dios, pero luego, en la vida diaria, tenemos que vivir y hacer tal cosa o tal otra, y descubrimos que aquel ser incivilizado se lleva la gran tajada, mientras yo me llevo la tajada pequeña, parece que se pone aquí de manifiesto una contradicción. Este es el lamento en la mente de muchas personas, hasta que por fin llegan a la conclusión: «Se acabó, basta de virtuosismos. A pegar fuerte, y luego ya veremos lo que pasa».

Y no se trata de esto, ni de lo contrario. Hemos de aprender a vivir nuestra realidad actualizando todas nuestras capacidades. Y he de descubrir que Dios es un Dios de todas estas capacidades, que no es un Dios para hacer solamente un papel bonito y elevado, sino un Dios absolutamente de todo, de la guerra, de la destrucción, de la lucha, de la muerte, de la vida, de la resurrección de la creación. Es nuestra imagen la que está deformada. Nuestra imagen que está pequeña y encogida. Hemos de desarrollar toda nuestra talla humana y profundizar buscando su raíz. Entonces es cuando más cerca nos encontraremos de la raíz del universo de Dios.

Ya sé que esta actitud resulta muy difícil para algunas personas, porque nuestra formación es unilateral. Hay los que dicen: «Yo a vivir, en el buen sentido de la palabra, incluso, pero vivir. Yo conseguiré en la vida según el esfuerzo que haga. Por lo tanto, desarrollo mi capacidad de esfuerzo». Otros dicen: «No. Lo importante es Dios. Si hay que hacer esfuerzos en la vida, esto es una penitencia que hemos de cumplir, como algo extra». No. También esto es falso. Yo voy descubriendo la realidad de mí y de Dios a medida que voy ejercitando mis facultades con cada situación. Es preciso, por tanto, llegar a esta visión total: la vida como realización de Dios en mí y en el mundo, y no la vida como un lugar para pasarlo como se pueda y descansar o compensarse luego en un cielo más o menos superior, o en un plano astral más o menos superior.

–Quisiera saber si me puede usted aclarar lo que es Dios.

R. –Es imposible. No se puede aclarar, no se puede hacer una idea de lo que es Dios. De entrada dijimos ya que esto está más allá de toda imagen y de toda idea. Sin embargo, uno posee unas ideas grandes, unas percepciones de algo grande, por ejemplo, al ver un paisaje maravilloso, que nos impone y nos sobrecoge. Vemos algo grandioso. Esto son imágenes falsas, pero son también imágenes que nos pueden ayudar, aunque sólo sea en el aspecto espacio. Ocurre lo mismo en el aspecto belleza, en el aspecto inteligencia, en el aspecto profundidad, en el aspecto potencia. Cualquier cosa que nos sitúe más claramente frente a una inmensidad puede servirnos. Cuanto más clara, más viviente sea esta noción, mejor, más rápido y efectivo nos resultará.

–¿También la destrucción?

R. –Sí, también la destrucción. Pero vale más que evoquemos el aspecto positivo para que esto no provoque en nosotros el miedo o el rechazo. La persona debe movilizar todo aquello que le sea útil para dinamizar esta noción, porque se trata precisamente de esto, de movilizar la noción de la realidad en mí, la noción de realidad de Dios, y quedarse en silencio. Esta es la base de toda experiencia de integración con lo Trascendente. Más tarde veremos que es exactamente el mismo mecanismo que el modo de integración de Dios con la realidad que vemos fuera de nuestro yo y de lo trascendente. El mecanismo operante es siempre el mismo.

–¿Y el temor de Dios?

R. –El temor de Dios dificulta un poco esta integración. Esto es debido a que nos sobrecoge, y cualquier cosa que nos sobrecoja en la vida diaria nos hace pensar el modo en que nos sobrecogeríamos ante la visión de Dios en su inmensidad. Nos lleva a una cierta actitud de encogimiento. Y no hay que encoger nada. Hay que afirmar la máxima realidad que tengo de mí y, al mismo tiempo, afirmar la máxima noción de Dios. Vivir las dos cosas. A Dios no se va negativamente, se va positivamente. Es lo que Es. Por tanto, viviendo lo que Es se llega a plenitud de Dios.

Ahora bien; hay que evitar el orgullo, el valorarse tanto a uno mismo que uno llegue a creerse que es lo más importante. Este es el otro extremo. Frente a esto se recomienda que uno sea humilde. Para llegar a la verdad hemos de vivir la verdad. Para llegar al amor, hemos de vivir el amor. Para llegar al poder hemos de vivir el poder. Siempre el medio y el fin son idénticos, porque, en definitiva, el fin es la culminación de todo medio.

R. –En el momento en que yo utilizo mi intuición para llegar a ese Dios, estoy fuera de las identificaciones. Hay identificación cuando yo veo el bien y la cosa, y confundo la cosa con el bien. Esto es muy importante. Cualquier persona o forma es el perfume de esa divinidad. Pero cuando yo confundo esa forma con esa cualidad entonces quiero retener la forma, porque si no lo consigo, no soy feliz.

R. –Estamos tratando a Dios de una forma humana. Por esto, si hay algo inexplicable, nosotros siempre buscamos una explicación, la inventamos. Las cosas siempre obedecen a unas leyes. La voluntad explícita en la naturaleza es precisamente las leyes que hacen que la naturaleza exista. Lo que ocurre es que hay un nivel donde existen otras leyes. Cuando esas leyes superiores actúan sobre el mundo de esas masas elementales entonces se produce lo que se llama milagro, o cosa especial. Pero no es que allá haya una voluntad que intervenga y cambie lo que estaba previsto. No, simplemente es que se produce una interacción de leyes.

–La desesperación, a mi entender, es querer lo impersonal desde lo personal. Es decir, en mí existe una demanda de absoluto y yo intento vivirla a través de mis mecanismos personales; estoy chocando con una imposibilidad. Si existe angustia, es que existe fe, demanda. Hay que convertir esta angustia en su vertiente positiva, que es esa demanda. La angustia ocurre porque la aspiración está frustrada, porque no se vive en su vertiente luminosa, sino que se vive aferrado en lo personal.

CAPÍTULO QUINTO: POSITIVIDAD ABSOLUTA DIVINA Y EXPERIENCIA HUMANA NEGATIVA

Me gustaría hablar en este capítulo nuevamente del tema que se ha planteado en varias ocasiones. Me refiero al problema del mal. Intentaremos dar unas nociones más claras sobre la naturaleza del mal, del dolor, de todo aquello que en la vida consideramos como algo negativo.

Por un lado, la intuición nos enseña, de modo paralelo a lo que nos enseñan todas las enseñanzas superiores y tradiciones de todos los países, que todo lo que existe, existe como manifestación de algo superior, de una realidad divina, de esa realidad divina que es el sumum de todas las perfecciones intuidas desde nuestra perspectiva humana. Esa divinidad es el poder en grado absoluto, es la sabiduría, la bondad y la felicidad en grado absoluto.

Si esto es así, se ve entonces como algo necesario que todo lo que sale de esa divinidad ha de participar de su naturaleza, y no puede participar de nada más, puesto que nada más existe. Si únicamente existe ese absoluto –con los atributos positivos en grado eminente–, todo lo que es expresión de este absoluto ha de ser también expresión de esos atributos. En el absoluto no se concibe nada negativo. Quiere decir esto que toda la creación, toda la manifestación, todo lo que existe es en sí algo positivo. Dios no solamente creó o manifestó en un tiempo, sino que está creando en cada instante todo lo que existe. La creación no es como la vemos desde nuestro punto de vista, es decir, como un proceso temporal. Nuestra intuición nos indica que en el absoluto no existe proceso, no existe temporalidad, sino que es un eterno presente. Por tanto, este presente incluye todo lo que nosotros llamamos tiempo. De ahí que podemos afirmar que la creación y la manifestación está siendo creada en cada instante y que esa creación sólo puede ser algo absolutamente positivo, es decir, algo totalmente sabiduría, totalmente felicidad, totalmente armonía, totalmente justicia. En resumen, expresión de los atributos divinos. De ahí podemos inferir, por tanto, que en la mente divina no hay la menor traza de sufrimiento, de dolor, de ignorancia de mal, del mismo modo que no es concebible que en la fuente de la máxima luz exista la menor traza de oscuridad.

Esto es algo que hay que ver muy claro, ya que luego hemos de enfrentarnos con nuestra experiencia diaria, donde experimentamos que nuestra vida es una continua sucesión de conflictos, problemas, ansiedades, miedos, enfermedades, disgustos, del mal en el sentido moral. Vemos injusticias, criminalidad, todas aquellas cosas que son aspectos de lo que llamamos mal. Tanto es así que nuestra vida se ha ido convirtiendo en una actitud estratégica de reducir el mal, de echarnos a un lado para que el mal no nos atrape. Se ha convertido en una obsesión el librarnos, o, al menos, disminuir nuestra angustia interior, nuestra sensación de soledad, de fracaso, de vacío, de preocupación. Y es un contraste realmente notable el que, por un lado, veamos que todo cuanto existe ha de ser felicidad, ha de ser plenitud, ha de ser sabiduría, y que, por otro, nuestra experiencia nos esté enseñando todo lo contrario. Por este motivo, creo que vale la pena intentar comprender qué es esto que nosotros llamamos mal.

No es una solución suficiente el decir que el mal es algo que surgió lateralmente, que el mal es un producto de un pecado original, tal como se nos enseña, efecto del diablo disfrazado de serpiente, porque entonces el problema sigue subsistiendo: ¿De dónde sale ese diablo como diablo, de dónde sale esa

perversidad en tanto que perversidad, si de un modo u otro todo ha de ser expresión de los atributos divinos? El problema subsiste, pues, exactamente igual.

El hombre, manifestación compleja de varios niveles de la realidad

Examinemos el problema con un poco de atención. Podemos ver que los seres humanos somos unos personajes que están en un proceso de evolución. Somos seres complejos que participamos de diversos modos de esa manifestación, de varios niveles de esta creación. Por un lado, hay en nosotros los niveles elementales de nuestra biología, que, al igual que en los animales, tienen la misión de permitir nuestra subsistencia y nuestro fortalecimiento y reproducción. En segundo lugar, vivimos un nivel de contacto humano afectivo en el que nos sentimos atraídos o rechazados por unas cosas que consideramos como buenas o perjudiciales. Al mismo tiempo, poseemos una mente que tiene la capacidad de representar la realidad exterior y la realidad interior no solamente con imágenes, sino mediante conceptos, con los cuales puede manejar las cosas en el nivel representativo y elaborar juicios en ese nivel más abstracto. Finalmente, se está expresando en nosotros una demanda de una realidad absoluta, de una felicidad, de una eternidad, de algo que sea permanente, definitivo, de un conocimiento absoluto. En resumen, hay algo en nosotros que está pidiendo esos mismos absolutos que intuimos en eso que llamamos divinidad.

Así, pues, el ser humano es un ser múltiple que incluye en él varios niveles de la manifestación. Hemos de tener en cuenta que cada uno de estos niveles es una unidad funcional completa, con sus leyes, con su naturaleza de materia o substancia y con su conciencia correspondientes. De tal manera que la naturaleza de ese nivel, diríamos, de materia vibratoria, las leyes que rigen el funcionamiento de este nivel y la conciencia subjetiva que se vive en él son exactamente las mismas cosas. Sólo que dichas cosas se viven desde tres ángulos distintos. Cada nivel, decíamos, es una unidad funcional completa, en cierta forma independiente de los demás niveles. Por tanto, cada nivel tiene una naturaleza y un modo de vivirse, una verdad que le es propia, un bien que le es propio. En cada nivel esa verdad es completa, en cada nivel cada uno de los bienes son completos. Como decíamos en capítulos anteriores, al hablar de la ley de la selva, en este nivel elemental el bien consiste en que el individuo aprenda a subsistir defendiéndose y atacando para conseguir el alimento, y esto desarrolla una fuerza de unidad individual al tiempo que asegura la continuidad de la especie. Esto es el bien en este nivel: ser fuerte y subsistir, ser capaz de perseguir y atacar a determinados seres para asegurar la propia subsistencia. Aquí no hay ningún mal. El animal vive eso de un modo pleno porque él es eso; al hacerlo, vive toda su capacidad de ser toda la vida que hay en él, toda la capacidad de conciencia de la que es capaz. Y esto lo vive igualmente cuando lucha, persigue y mata, que cuando es perseguido, capturado y devorado, porque en este último caso también está todo él en juego tratando de defenderse en virtud de esta misma ley. Esto significa que no vive la situación de un modo psicológicamente dramático, sino de un modo biológicamente positivo. Es muy conveniente que esto se comprenda bien, porque nosotros, sin darnos cuenta, estamos trasladando nuestra valoración del sentir y pensar biológico, lo estamos trasponiendo a ese vivir biológico, y, así, pensamos que el animal ha de sentirse víctima de la situación, ha de experimentar un sufrimiento psicológico o una reacción parecida. Pero no parece que esto sea así, porque el ser animal vive con toda su capacidad de vida vegetativa y positivo tanto en el aspecto activo de atacar y conseguir una presa como en el aspecto pasivo de ser atacado y devorado.

Yo diría que en cada nivel hay esa verdad y esa plenitud. El problema reside en que no vivimos cada nivel con su naturaleza y su verdad propia, sino que interferimos un nivel con otro, juzgamos el nivel de abajo a partir del que tenemos arriba, o queremos conseguir algo del nivel de arriba activando el de abajo. De hecho, podríamos decir que el sufrimiento, el mal, el dolor, todo lo negativo, es consecuencia de que el hombre quiere vivir o bien lo superior a través de lo inferior, o lo interior a través de lo exterior. En el

primer caso tenemos el sufrimiento, en el segundo tenemos ignorancia y error. Así, pues, resulta entonces que el dolor, tanto el físico como el moral, no sería otra cosa que el contraste entre dos clases de bien, un bien que yo veo en un nivel y que yo quiero contrastar con el bien que veo en otro nivel, pero respecto el cual es inadecuado. A este contraste entre estos dos niveles nosotros lo vivimos como un mal Y lo llamamos mal.

Trataré de poner un ejemplo para que esto se vea de un modo más claro. Imaginemos que tengo un amigo en el que encuentro una gran comprensión, una gran sintonía con mi modo de ver y sentir las cosas, con mis gustos, con mi personalidad, en el que me siento compartido, y todo ello me proporciona una gran satisfacción. Llega un día en que ese amigo muere en un accidente, y esto me produce un gran disgusto, me siento desgraciado. Observemos atentamente esta situación.

En primer lugar examinemos este goce que hay en la relación con el amigo, el motivo por el que yo siento una satisfacción tan grande por haber encontrado una amistad que participe de mi modo de sentir y de pensar, una amistad con la que yo puedo intercambiar mis experiencias anímicas. Antes de encontrar este amigo, yo tengo un modo propio de pensar y de sentir, unos deseos de llegar a una plenitud. Estoy viviendo esto como algo positivo que está en mí, pero algo que necesita de un campo en el cual expresarse, en el cual llegar a realizar estos deseos. Encuentro al amigo y descubro entonces que hay una posibilidad de intercambio, siento que puedo dar salida a mis sentimientos, a esta vida que sentía en mí. El hecho de sentir que yo participo de otro y que otro participa conmigo me proporciona una experiencia de una mayor profundidad en mi sentimiento, en mi goce. Así, pues, me da una mayor plenitud. Yo vivo esta plenitud mientras estoy teniendo este contacto, esta interacción. La plenitud es algo que se produce en mí gracias a que vivo un poco más profundamente en mi zona afectiva de ser. Aquel amigo ha sido el estímulo que me ha permitido vivir de un modo más profundo esa zona de mí mismo. Ocurre entonces que esta vivencia profunda y amplia, este goce, yo lo condiciono de tal manera a la forma concreta de aquella persona, a la imagen, al hablar, a la situación concreta, que llego a creer que este goce está en función de la persona. En realidad hay dos cosas: el ensanchamiento de mi propia conciencia y la imagen de la persona que ha sido el medio o el estímulo para que se produzca este fenómeno. Esta conciencia de ensanchamiento yo no la vivo allí donde realmente está, sino que tiendo a vivirla a través de mi percepción concreta, a través de aquella imagen, de aquella figura, de aquel nombre. Yo no vivo esa felicidad allí donde está, aunque resuene allí, sino que tiendo a interpretarla sólo en función de esta imagen, tiendo a condicionarla a esta imagen. En consecuencia, aunque realmente yo puedo evocar y revivir el goce profundo, porque está todo él en mí, de hecho me resulta más fácil buscar la presencia de aquella persona, revivir su contacto, porque entonces el proceso de evocación se renueva sin esfuerzo alguno. Simplemente por la presencia de esta persona experimento la noción de profundidad, de libertad de expresión o de la experiencia concreta que haya tenido.

Fijémonos bien que son dos cosas distintas: el campo vivencial, aquello que yo estoy viviendo en mí, y luego la circunstancia mental a la que yo condiciono la experiencia. Inicialmente, esta circunstancia ha servido para descubrir esta cosa profunda; pero, luego, yo fijo la experiencia profunda de tal manera a la imagen de aquella persona, que me parece que siempre dependerá de la imagen el que yo pueda vivir la profundidad. Sigo ignorando que la profundidad, en realidad, está siempre en mí. He aprendido a vivir la conciencia de profundidad a través de esa imagen mental, a través de esta ventana mental por la cual percibo la figura y tengo contactos personales, externos, con el amigo. El resultado será que en el momento en que esta circunstancia externa me falle, yo sentiré que me falta la vivencia profunda. Necesito, por tanto, lo exterior para que se renueve la vivencia de lo interior. Estoy viviendo lo interior a través de lo exterior, y creo que dependo del exterior. El que yo descubra una persona que me complace es un bien,

pero es un bien dentro del mundo del cambio, del mundo de la dinámica, de la existencia de las cosas, personas y seres. La ley en ese mundo de formas y de nombres es la constante transformación, el constante cambio.

Por el contrario, hay en mí una demanda constante de vivencia profunda estable, de vivencia profunda definitiva, porque la ley en mí es llegar a esa noción de plenitud interna. En el momento en que yo vivo lo interior a través de lo exterior tiendo a inmovilizar, intento detener el flujo de la existencia para que me permita seguir sintiendo este goce profundo. Así vemos de qué manera estamos proyectando al exterior algo que es interior, de qué modo estamos queriendo interpretar un nivel externo en virtud de una ley interna.

Ello me conduce a ejercer una violencia sobre la situación, a querer que las cosas sean de un modo o de otro. No acepto las cosas como son, quiero convertirlas, quiero cambiar el Universo, simplemente debido a que yo estoy modificando sin saberlo las zonas en que vivo mis propias cosas. Entonces ocurre que cuando el exterior no se detiene, cuando se escapa –obedeciendo a su ley, a su bien, a su bondad más natural–, yo no vivo esto como un bien; lo vivo como un mal. Estoy tratando de vivir algo que es central, que es interno en mí, a través de algo que es cambiante, mutable, de lo exterior.

Examinemos otro ejemplo: Una persona queda afectada de repente por una parálisis en las piernas, una parálisis que se demuestra prácticamente incurable. La persona se encuentra negada para lo que era su modo habitual de vivir. Estaba acostumbrada a una vivencia positiva en su modo de moverse, de desplazarse, de contactar con los demás a su mismo nivel. Entonces se encuentra con que le fallan las piernas.

Esto aparece para nosotros como un mal físico, la limitación es física. Si yo me encuentro con una limitación física, y si estuviera viviendo lo físico sólo en lo que es físico, al ver que no puedo moverme, simplemente no me movería; y esto sería lo natural. El hecho de no poder moverme no entrafña, de por sí, el sufrimiento. El sufrimiento surge en el momento en que yo estoy comparando este modo actual de quedar inmovilizado con experiencias anteriores de movimientos o con mis deseos de caminar. Esto significa que este sufrimiento, esta enfermedad del cuerpo, no lo vivo solamente en el cuerpo, sino que lo estoy valorando desde mi mente y desde mi sentimiento: «Soy un desgraciado, se ha cometido conmigo una injusticia, a mí me ha tenido que ocurrir.» Sentido de autocompasión, sentido de protesta.

En el nivel biológico, las cosas funcionan en la medida en que tienen vida para funcionar; cuando no hay vida para funcionar, no hay movimiento ni tampoco deseo de movimiento vital. Pero sí la hay en mi afectividad y en mi mente. Entonces yo tomo esa incapacitación física y la valoro desde mi afectividad y desde mi mente, y desde ahí vivo esto como una desgracia injusta. Esto ocurre porque estoy queriendo aplicar al nivel elemental lo que son leyes naturales de lo afectivo y de lo mental; y lo afectivo es que yo me encuentre a gusto y con sensación de libertad, y lo mental que yo me encuentre con un sentido de justicia y un sentido de verdad en todo.

Cuando estoy aplicando esos niveles a lo físico se produce una inadecuación, algo que no encaja con otra cosa. Esto no significa que lo biológico sea en sí mismo negativo; es negativo solamente cuando lo comparo con otra cosa. Si yo viviera el malestar físico solamente desde el nivel físico, yo constataría que no me puedo mover y no me movería, o, todo lo más, intentaría ver si puedo compensar esta falta de movimiento con otro movimiento de las manos, del cuerpo o de lo que fuera. El sufrimiento aparece en el

momento en que intervienen mi afectividad y mi mente y juzgan aquella situación. Así, pues, es el mismo caso que ocurría con el ejemplo del amigo.

En ambos casos no ha sucedido nada que sea negativo. Cada cosa es positiva en su nivel, en su modo de funcionar. El problema surge cuando yo estoy viviendo un nivel desde otro, cuando estoy queriendo que un nivel me dé lo que le corresponde de dar a otro. Este es el problema. Cuando esto se convierte en un sentir lo llamamos sufrimiento, cuando se convierte en un juzgar, lo llamamos error o ignorancia. Por lo tanto, no hay en ello ningún mal, todo es bien, pero el mal nos parece que adquiere una dimensión real en el momento en que se produce una distorsión, un desenfoque en la situación de la conciencia, la cual no vive cada cosa donde está, sino que trata de vivir una cosa a través de la otra.

Esto puede compararse a lo que ocurre con el espejismo. En el espejismo, todo lo que hay es verdad; es el modo en que se vive, lo erróneo. En el espejismo hay ciertamente un oasis, sólo que la realidad que yo atribuyo al oasis es distinta de la realidad que tiene. Es mi modo de percepción el erróneo. Mi juicio.

Por lo tanto, podemos ver que todo mal se reduce a un funcionamiento defectuoso de la conciencia, pero que no existe un mal en sí. A este funcionamiento defectuoso de la conciencia, que es general, a este desfase, a esta falta de ordenación, de integración de la conciencia, la podemos llamar, si queremos, efecto del pecado original. Entonces veríamos que realmente hay un sentido en esta tradición del pecado original. Igualmente ocurriría con otras tradiciones en las que se intenta expresar en símbolos el hecho de un proceso, de una evolución, sea porque existe una creación y una falta inicial que tiene que recuperarse a través de un esfuerzo de toda la existencia, o porque ha habido un proceso previo de involución seguido por otro de evolución, donde cada cosa se desarrolla y vuelve a ponerse en su sitio. Este mal funcionamiento podría simplemente verse como una etapa de desarrollo.

Esto es como cuando nosotros miramos al niño pequeño: si lo consideramos comparándolo con el niño grande o con el adulto, llegamos a la conclusión de que el niño es muy imperfecto, que no tiene habilidad, fuerza, comprensión, juicio, auténtico desprendimiento. Pero todo esto no es más que el resultado de que estamos mirando al niño con nuestra óptica de adultos. Si aprendemos a mirar al niño tal como es, como niño en su propio mundo, en su propia realidad, sin comparación con otra cosa, veremos que el niño es un ser perfecto y completo en sí mismo. El niño tendrá poca inteligencia en comparación con el ser adulto, pero todo él es inteligencia. El niño tendrá poca habilidad o poca fuerza, pero todo él es habilidad y fuerza. Es decir que el niño es algo completamente positivo; únicamente cuando lo comparamos con algo, cuando lo miramos desde otra óptica, cuando no estamos situados en él, cuando no lo vivimos como niño y desde el punto de vista de niño, es cuando empezamos a descubrir sus faltas. Y así nos ocurre con todo.

El problema del mal, el problema del error es siempre un problema de desfase, de desfase entre cosas buenas. El sufrimiento es un desfase entre dos goces; el error es un desfase entre dos verdades. Si esto es así, ello significa que podemos liberarnos del error, del sufrimiento, y que la liberación se produce automáticamente, no en virtud de un don especial, en virtud de algo extra que nos venga dado, sino gracias a una puesta en su lugar de cada cosa, a un descubrimiento progresivo, constante, de la verdad de cada cosa. Que yo aprenda a vivir cada cosa en su sitio, que yo vuelva a ser yo y nada más que yo tal como soy, como estoy ordenado a ser de un modo natural.

Dos clases de error

Dos son los tipos de errores que se producen: Existe un error que se refiere al vivir, cuando mezclamos lo de arriba con lo de abajo, en un sentido, diríamos, evolutivo vertical. Cuando quiero vivir lo bueno, lo

elevado, a través de lo inferior. Esto ocurre, por ejemplo, cuando trato de vivir la verdad a través de mi mente pensante. Hay algo en mí que está pidiendo una verdad absoluta, pero yo trato de vivir esta verdad a través de mi mente pensante, de mi mente razonante. Pero la verdad absoluta, la intuición y demanda de esta verdad absoluta, me viene a partir de algo superior a la mente razonante, me viene desde el nivel intuitivo. Sin embargo, dado que yo estoy acostumbrado a manejarme a partir de mi mente concreta, intento hallar esta verdad absoluta utilizando esta mente. Esto me conduce a un callejón sin salida, a una agitación, a una tensión, a un girar sin fin. Yo tengo la aspiración o el anhelo de un amor inmenso, de un sentimiento sublime, que nada lo mancille, que nada lo afecte, que sea algo cada vez más luminoso, más puro, más pleno. Entonces esta aspiración, esta demanda que hay en mí, trato de vivirla a través de mi afectividad personal, con mis gustos, con mi sensibilidad, con mis modos personales, es decir, a través de algo inferior. Ese algo inferior es en sí bueno, según sus leyes, pero lo que yo intuyo es algo superior que tiene otras leyes. Cuando intento vivir esto superior a través de lo inferior es cuando estoy irremediabilmente destinado a sufrir desengaños, frustraciones constantes.

El otro tipo de error es cuando pretendo vivir lo que corresponde a un nivel de permanencia y de realidad en sí, de realidad central, a través de mi zona media o de mi zona externa.

Mi zona externa es la que registra el mundo cambiante, la interna es la que registra las resonancias subjetivas, los estados, las emociones y los sentimientos. Detrás de esto está el eje donde existe, donde reside la naturaleza en sí pura, de sentimiento, de voluntad, de conocimiento. Entonces esta cosa que es, que tiene una naturaleza profunda de ser, yo trato de vivirla a través de mi sentir y de mi percibir, a través de mi circunstancia externa, a través de lo que yo capto de mi circunstancia externa. Quiero convertir en absoluto algo intrascendente, y este intento de vivir lo que es en sí a través de lo que es sólo apariencia, movilidad, da como resultado ese intento de inmovilización, de buscar la absolutización de mis sentimientos interiores o de mis circunstancias exteriores.

Cuando consiga vivir cada cosa en su sitio, cuando consiga vivir centrado en la naturaleza profunda, inmediata, incondicionada del Ser, yo no esperaré de las cosas mutables que sean, no esperaré la naturaleza profunda del Ser a partir de la resonancia que me produzcan las cosas o las personas. Pero en tanto yo no viva esto directamente donde está, trataré de vivirlo a través de donde no está, y esto producirá inevitablemente un problema. Cuando consiga vivir lo superior en lo superior no intentaré cambiar el mundo de como es, sino que lo aceptaré y actuaré de un modo natural en él, tal como soy yo. Cuando pretendo que el mundo se inmovilice o se divinice tal como yo entiendo, estoy actuando en contra de la verdad de las cosas, porque estoy actuando en contra de la verdad de mí mismo. Sólo cuando viva lo de arriba estando yo arriba descubriré que lo de abajo es perfecto, completo. Mientras yo esté entremezclando ambos niveles no existirá para mí esa evidencia, no se producirá en mí esta serenidad profunda, esta vida equilibrada, plena.

Creo que es muy importante que aprendamos a descubrir que toda causa de sufrimiento, de cualquier tipo de sufrimiento, de preocupación o de angustia obedece básicamente a esta distorsión de nuestro modo de funcionar, a este pretender buscar la causa donde no está, a este esperar de las cosas que sean de un modo diferente a como son. Porque a partir del momento en que vea claro que mi sufrimiento viene motivado porque no vivo el goce ahí donde está, que mi sufrimiento no está causado por nada exterior, sino que solamente se debe a que yo estoy desplazado de este goce que me empuja, cuando me dé claramente cuenta de todo ello dejaré de estar persiguiendo el exterior, dejaré de estar protestando de lo exterior, dejaré de estar tenso con relación al exterior. Y este ese el primer paso absolutamente indispensable. En tanto yo crea que mi sufrimiento, mi mal o mi problema dependen de algo exterior,

dependen de que las cosas se modifiquen, yo estaré luchando e incrementando mi dolor, porque, cuanto más busque, más me estaré alejando del verdadero lugar de la cosa, más me estaré proyectando hacia otro sitio, más estaré fortaleciendo el mal funcionamiento, el desfase. Así, pues, cuanto más deseo y más busco en lo concreto, más me alejo de la verdad.

En el momento en que me doy cuenta de que lo que deseo y lo que busco no está ahí, sino que procede de mí, en el momento en que me doy cuenta de que no es buscando ni haciendo esfuerzos, sino descubriendo la verdad en mí, como podré yo solucionar el problema, es cuando aflojo, cuando suelto mi crispación. Y este es el primer requisito para que las cosas vuelvan a su sitio.

Expresado esto en un lenguaje religioso, diríamos que nuestra voluntad propia es causa de imperfección, hasta que llega un momento en que sabemos aceptar de veras la voluntad de Dios. Aceptar la voluntad de Dios es dejar de tener yo mi voluntad hacia algo, es situarme en Dios, abierto y receptivo a lo que intuyo como Dios, dejando que su voluntad se produzca en mí y en lo otro. Esto son cosas que probablemente son conocidas para nosotros desde hace muchos años, pero que, tal vez, a través de lo que explicamos ahora, adquieren un sentido nuevo, una razón de ser, ya que vemos el porqué y el cómo. Hemos dicho varias veces que las verdades que nos han transmitido de una manera religiosa son válidas y correctas, pero que el modo como nos han sido en general enseñadas ha ignorado las leyes profundas que existen en nuestro funcionamiento general.

El segundo paso consistirá en que yo trate de buscar la cosa ahí donde está y no donde no está. El primero, decíamos, es que yo me dé cuenta de que no está donde pretendo buscarla; así, pues, que afloje la tensión que me está proyectando hacia algo que nunca encontraré, y de lo que más me alejaré cuando busque con mayor intensidad. Mi naturaleza profunda es la vida plena, la paz, la participación, de un modo u otro, de ese caudal divino que es la razón de ser, de mi modo de ser y de mi existir. Todo en mí es una participación, en un grado u otro, de esa participación divina. No hay lugar en mí para nada negativo, a no ser que yo esté interfiriendo en la expresión de eso positivo.

¿Qué es la sombra? Simplemente el contraste entre dos grados de luz. No existe la oscuridad como algo real, la oscuridad no es nada, lo único que existe es la luz, y a un contraste entre grados de luz lo llamamos oscuridad o sombra. Esto es lo que ocurre con nuestros estados negativos: no existe nada que sea sufrimiento; tan sólo existen grados de plenitud y grados de goce. Ahora bien; cuando estos grados de plenitud o de goce se interfieren, adquieren, curiosamente para nosotros, la forma de error o de dolor. En el momento en que volvemos a poner las cosas en su sitio, aquellas mismas cosas se convierten en un goce, en el goce que siempre ha sido, en el goce que es su naturaleza profunda. Esto se refiere directamente a toda nuestra vida, ya que ésta aparece como un tejido de sinsabores y de búsqueda de felicidad en todos los niveles. Pues bien; mientras yo quiera buscar lo divino en otros niveles de mi personalidad estoy cayendo en este error básico que hemos explicado ilustrado con algunos ejemplos. Yo tengo la intuición de lo divino como divino, pero entonces trato de capturar esto divino a través de mi mente concreta, a través de mi afectividad personal o a través de mi sensibilidad biológica. Y mi sensibilidad biológica tiene su propio bien, su propia plenitud, que no responde al nivel superior. Esta divinidad que intuimos está en el nivel superior; es el nivel superior. Y es ahí donde la puedo encontrar y donde la puedo vivir tal como intuyo. Cuando pretenda vivirla en otro sitio, únicamente tropezaré con ansiedades, con dificultades, con problemas y frustraciones.

Todos nosotros decimos que buscamos esta divinidad. Ciertamente, en nosotros hay una demanda de ella. Pero la pregunta inmediata es: ¿Cómo tratamos de encontrarla, cómo tratamos de realizar esta

divinidad? Esta divinidad sólo podemos realizarla ahí donde está, allí donde es. Por tanto, yo he de aprender a ver dónde percibo esta intuición de lo divino, tanto si es una intuición de amor, de sabiduría, de poder, o de ser, sea cual sea la forma de lo divino que se manifieste en nosotros. Y debo saber abandonarlo todo, tranquilizarlo todo, dejar que cada nivel viva en su nivel, dejar que cada cosa esté en su sitio. Entonces hacer que este sector de mi conciencia que percibe la intuición se limite a percibir la intuición. Que no intente valorar con esa intuición, que no pretenda trasladarla, manipularla, sino simplemente descubrir que esta intuición de la divinidad está ahí, y procurar estar todo yo abierto y mirando esa intuición.

Entonces, cuando yo, sin pretender nada más que ser yo, sin pretender hacer nada, sino estando simplemente con mi conciencia centrada en esa intuición de ser, me abra a esa intuición, lo más clara posible, que tengo de Dios como Dios, intentando descubrir dónde percibo esa intuición, entonces se produce este descubrimiento, esta realización, esta integración en nuestra conciencia de aquello que siempre es, que siempre ha existido, que siempre ha estado unido con nosotros.

Preguntas:

–Entonces, ¿hemos de vivir cada nivel independientemente de los otros?

R. –Hemos de vivir cada nivel independientemente de los otros, aunque los hayamos de vivir conjuntamente.

–¿Cómo hay que hacer esto?

R. –Pues simplemente no queriendo hacer nada. Cuando yo trato de hacer algo, es cuando estoy estorbando el proceso. Cuando simplemente yo trato de sentirme yo, de abrirme con naturalidad, cuando aprendo a ser más yo, a no querer sentirme a través de otro, a través de algo superior, a través de una situación, cuando no busco esta conciencia de ser en algo que para mí es no-ser, cuando no busco lo que es inmutable en algo que es mutable y no evidente, cuando sencillamente cultivo la conciencia de ser allí donde intuyo que está, evitando los procesos de identificación, de descentramiento, de proyección, entonces no atribuiré, no esperaré de los demás esa noción de realidad, y viviré la noción de realidad allí donde está.

En cambio, ahora estoy viviendo, estoy constantemente pretendiendo que la simpatía, la alabanza, el dinero, el prestigio, me hagan sentir un poco más que soy. Por esto cultivar ese primer grado del que hemos hablado varias veces, aprender a ser realmente yo, vivir con sencillez, vivir la intuición de lo espiritual allí donde está lo espiritual, y no crearnos problemas con el sufrimiento. Fijémonos en que el sufrimiento es consecuencia de que yo no distingo bien, de que no estoy bien dispuesto para vivir la realidad. Todo sufrimiento, todo dolor es una consecuencia de mi funcionamiento elemental, de mi funcionamiento infantil, es consecuencia de esperar algo equivocadamente, de algo que se me ha frustrado. Y, en ese sentido, tan engañoso es el sufrimiento como el goce que me proporcionan las cosas.

Por esto es importante que yo me dé cuenta de todo ello, ya que si intento huir del sufrimiento buscando algo que lo alivie, haciendo algo, cuando más trate de huir de él, más estará reforzándolo.

–En el plano físico, ¿ese sufrimiento de la conciencia física puede ser el dolor?

R. –Nuestro nivel físico, vital, tiene su propia dinámica y su propia conciencia. Mientras actúe ese nivel, siempre actúa positivamente, aunque sea luchando contra injurias, traumatismos, enfermedades. Siempre se vive positivamente, si nosotros no interpretamos este trauma, esta enfermedad, con nuestra valoración del yo personal. Este nivel tiene una conciencia propia que también está en nosotros. Lo que nosotros llamamos conciencia no es algo simple, es una verdadera gama. En ella habrá esta conciencia biológica que ciertamente tenemos muy poco desarrollada. Yo tengo la impresión de que el sufrimiento físico es algo que nosotros añadimos a una realidad que es en sí positiva.

Conozco casos de mujeres que sentían un gran miedo a tener hijos, y que, no obstante, en el momento del parto perdieron el miedo por completo. Esto es porque en ese momento estaban entrando en juego los resortes biológicos, que, de por sí, por su propia naturaleza, son todos positivos.

Por eso mientras actúe la biología, poco o mucho, la experiencia es positiva. Es a partir del momento que yo interpreto lo biológico como un fracaso, y esto es ya una interpretación desde otro nivel, que para mí adquirirá un carácter negativo.

Así, cuando la conciencia física encuentra algo que va en contra de ella, esto la determina a luchar, y esta lucha es algo tan positivo, tan afirmativo, como la oposición que ha encontrado. Es decir, en una acción en contra de nuestro organismo, si nosotros dejamos actuar libremente nuestro organismo, éste reacciona en contra de la injuria, y esta respuesta es positiva. Por esto incluso la muerte no tiene el menor carácter negativo.

Así, vemos cómo el proceso de la muerte, cuando no hay un proceso psicológico añadido, es un fenómeno natural, y la persona puede morir biológicamente tranquila. Ahora bien; cuando no solamente hay dolor, sino reacción psicológica frente al dolor, entonces es cuando se produce la muerte trágica. Pero en este caso es que se ha añadido a ahí una sobreestructura.

Estoy describiendo esto no para deducir de ello una conducta moral, sino para provocar el descubrimiento de la naturaleza del dolor y del error. Más tarde veremos cómo nosotros hemos de aprender a integrarlo todo, cómo somos un sistema múltiple, pero no una comunidad de personas independientes. Somos una comunidad jerarquizada, organizada, y, por tanto, hemos de aprender a manejar nuestra afectividad, nuestro cuerpo.

–Yo no entiendo la separación tan tajante que usted establece entre lo espiritual y lo afectivo.

R. –Lo espiritual puede unirse con, puede transformar. Viviendo lo espiritual, esto va informando al resto. Es una sobrenaturalización, una transformación, una supramentalización de toda mi personalidad. Pero esto ya no entra en el proceso natural de las personas. Cuando se llega a una conciencia de lo superior, y se mantiene, esto vincula estrechamente lo superior con lo inferior y hace que lo superior se manifieste en lo inferior y que lo inferior se satisfaga en lo superior. Pero esto es algo que se produce posteriormente como consecuencia del trabajo. Al principio, al nivel donde se plantean los problemas, esto no es así, y por eso se plantean los problemas, porque cada cosa es distinta.

–Hay un gran número de personas que buscan esa realización, pero cuando quieren expresar lo que intuyen de felicidad, de plenitud en su vida diaria encuentran una obstrucción. ¿Por qué ocurre esto?

R. –El problema está en que uno quiere expresar, y en este querer expresar ya existe un desfase. Yo, sin darme cuenta, cojo esta intuición que tengo y quiero darla a los demás, quiero mostrársela, a veces con el

deseo de ayudar, a veces con el deseo de que me aplaudan. Y, tanto en un sentido como en otro, esto es ya un desfase. Cuando yo percibo una intuición superior he de aprender a estar en esta intuición superior, y sólo por el hecho de estar, de mantenerse, de permanecer en esa intuición superior, esta intuición se actualizará en mí, y, por sí sola, encontrará el modo adecuado de expresarse. En cambio, cuando yo quiero, aunque sea en nombre del bien de otras personas, estoy forzando mecanismos, estoy queriendo dar algo que no es mío. El yo que quiere dar no es realmente el poseedor de la cosa que quiere dar, es algo inadecuado.

—¿Cómo? ¿Acaso no tenemos que estar preocupados por los demás?

R. —Esto nos lo dice el Evangelio. Nos dice que cuando nosotros alumbramos nuestra propia luz, esta luz estará puesta en lo alto para que ilumine a los demás. Pero que no somos nosotros quienes hemos de pretender encender la luz a nadie. La luz, por su propia naturaleza, es iluminadora e irradiante. Por lo tanto, no soy yo quien ha de comunicar, no es mi voluntad quien ha de querer comunicar, ni mi razón la que ha de fabricar el foco. Es la propia luz quien da testimonio de ella misma.

Y este es el mejor modo de comunicar. Es inevitable que una persona, en la medida en que viva algo, quiera darlo, pero, cuanto más intenta darlo, más interfiere en este proceso natural de comunicación. Cuanto más quiero convencer a una persona, en general más difícil me resulta. Sin embargo, cuando yo vivo con simplicidad aquella verdad que veo, y simplemente la expreso sin pretensión de convencer a nadie, sin que intervenga mi voluntad afirmativa y dominadora, entonces, curiosamente, la otra persona capta mucho mejor, y, sobre todo, acepta mucho mejor. Cuando mi voluntad activa interviene, provoca una reacción defensiva en la otra persona. Precisamente por esto, para obtener la máxima eficacia, uno no debe intervenir activamente.

—Pero en este proceso hay una energía emotiva que desea expresarse. ¿Qué hay que hacer con esta energía?

R.—Aquí está la clave. Precisamente esta afectividad hay que sentirla desde dentro, hay que amar desde dentro, pero no pretender que lo de dentro invada lo de fuera. Cada cosa en su sitio. Por esto la sencillez, la simplicidad es una clave extraordinaria de eficacia, de impacto. Es decir, nuestro testimonio de lo que nosotros podamos vivir o vivenciar por nosotros mismos se ha de producir solo, por sí mismo. En cuanto exista una voluntad personal y una idea personal o un sentimiento personal, este testimonio es engañoso. Aun poseyendo una parte buena, la parte deficiente que hay en él lo estropea.

CAPÍTULO SEXTO: ESTUDIO DE LA EXPERIENCIA HUMANA NEGATIVA EN EL NIVEL FÍSICO-VITAL

Veremos en este capítulo nuevamente los mecanismos del sufrimiento y del dolor. Pero dado que éste es un tema que suscita mucho interés y preocupaciones, he pensado que quizá sea bueno considerar el tema desde sus comienzos, es decir, estudiando lo que ocurre en nuestro modo de existencia.

Nosotros nos encontramos de repente viviendo en este mundo. Al lanzar sobre este hecho una mirada objetiva, vemos que estamos empujados por un impulso formidable, por unas ganas de vivir. Es decir, que nos encontramos ya en marcha. Pero no solamente en marcha, sino también con ganas de marchar, con que algo nos está empujando. Al reflexionar sobre ello descubrimos que estas ganas de vivir pueden dividirse en tres grandes sectores. Tal vez no sean precisamente tres, pero, a fines didácticos, los agrupamos precisamente en tres.

En primer lugar encontramos que hay en nosotros una energía biológica, una energía que tiende a expandirse y a afirmarse y que tiende, además, a acumularse, a crecer cada vez más. Esta energía se manifiesta, por una parte, en el impulso vital, con todas las apetencias y las necesidades básicas. Por otra, en su vertiente psicológica, en la conciencia que tengo de energía de mí mismo como ser. Luego, esto se traduce en mis deseos de acción, de movimiento, de actuación, de ejercitar mi capacidad de fuerza. Esto en un grado superior recibirá el nombre de voluntad. La fuerza biológica pasa a ser una fuerza superior que denominamos voluntad, como capacidad de mantener una dirección, de vencer resistencias, de afirmar nuestro ser al margen de todo lo que se mueve y varía. Por lo tanto, la primera línea de este impulso de vida es el aspecto energía, energía en lo vital y energía en lo moral, a lo que llamamos voluntad.

En segundo lugar descubrimos otro gran sector de este impulso, al que podemos llamar el principio de la satisfacción: yo siempre estoy buscando satisfacción, tanto por lo que se refiere a mis necesidades fisiológicas, como a mi necesidad de compañía. Siempre estoy buscando algo que me guste, algo que sea para mí satisfactorio. Esto, en su nivel elemental, lo llamamos placer; en su nivel superior, lo podemos llamar felicidad. Es decir, cuando tendemos hacia esa satisfacción, y esto se refiere al aspecto más vital, es cuando buscamos el placer. Luego, en su aspecto más elevado, lo llamamos felicidad y lo asociamos al hecho del amor, de la armonía, etc.

Todo esto es una línea constante en nuestra vida: por un lado, energía; por otro, satisfacción.

Existe luego un tercer aspecto que consiste en tratar de comprender, de conocer las cosas. No nos basta con sentir, no nos basta con hacer; queremos también comprender las cosas. Y este afán de saber, de conocer, de comprender, señala también una constante en toda nuestra evolución, desde la infancia hasta la fase, digamos, más madura. Todo esto lo buscamos a través de unos contactos con el exterior, a través de unas experiencias vividas. Gracias a estas experiencias yo desarrollo, por un lado, mis mecanismos de expresión, mecanismos humanos, y, por otro, voy tomando conciencia de todo esto. Es decir, este impulso de vivir se manifiesta, en un plano objetivo, en el desarrollo de unas determinadas estructuras, desarrollo del aspecto físico –mecanismos físicos, cuerpo–, en el desarrollo de una estructura emocional y de unas estructuras mentales.

Pero además de estas estructuras a las que podríamos llamar objetivas, hay siempre acompañándolas la conciencia de ellas, de lo que contienen estas estructuras; así, pues, conciencia de nuestra energía vital, de nuestra satisfacción o negación de las necesidades, y de aquello que conocemos o sabemos.

Doble visión

Así, pues, hay una visión objetiva y subjetiva paralelas a todo lo que es el desarrollo humano. Esto lo buscamos. Esto lo buscamos a través de experiencias. El mundo se nos aparece como lleno de estímulos, e incluso nuestra propia personalidad se nos muestra también como llena de estímulos. Hay estímulos que surgen de dentro espontáneamente, como nuestra necesidad de crecimiento, y luego otros que nos vienen de afuera, de la sociedad, cuando el medio ambiente nos solicita, nos exige algo y nos vemos obligados a responder. Por tanto, existe un doble juego de estímulos; por una parte, interiores, que se han de satisfacer en lo exterior, y por otra, exteriores, cuya satisfacción se ha de realizar en nuestro interior. Gracias a esto se produce una interacción constante yo–mundo, mundo–yo, en donde a veces es muy difícil precisar dónde está el yo, dónde está nuestra personalidad, y dónde comienza el mundo. En realidad es un continuo, un campo continuo, y toda distinción que hagamos será arbitraria. En definitiva, nosotros nos satisfacemos con la noción más o menos general que tenemos de nosotros mismos, sin distinguir, sin analizar en profundidad. Pero al observar con cierto detenimiento descubrimos que, en la medida en que nuestras

experiencias permiten dar salida y satisfacción a los impulsos básicos en sus tres aspectos, dichas experiencias las vivimos como constructivas, positivas, afirmativas, buenas. En la medida en que las experiencias parecen negarnos o demorar esta satisfacción, vivimos la situación como algo negativo. Hasta aquí estamos en un terreno sumamente conocido.

¿De dónde surge el impulso?

Ahora bien; considerando este aspecto en la fase en que estamos ahora, podemos preguntarnos: ¿De dónde surge este impulso a vivir, de dónde proviene esta capacidad que se manifiesta en nosotros de energía, de actualización de energía, de actualización de bienestar o de satisfacción y de actualización de conocimiento o de inteligencia? ¿Es algo que nos viene dado del exterior? No. ¿Es algo que ya está en nosotros desde el punto de vista de la estructura? No; porque esa estructura la empezamos a construir nosotros desde el comienzo.

De ahí se deduce que, de alguna manera, hay en nosotros un foco, un punto, una fuente desde donde se va actualizando esa potencialidad que hemos de vivir a través de los mecanismos, gracias a la experiencia. De hecho, las experiencias no son otra cosa que actualizaciones parciales de ese potencial central, actualizaciones que se hacen a través y en el seno de unas estructuras, en unos contenidos concretos de experiencia. Yo tengo en mí una potencia biológica, pero hasta que no empiezo a hacer ejercicios, no empiezo a correr, a levantar pesos o a superar obstáculos, no tomo realmente conciencia de esa energía expresada como algo mío de lo que yo dispongo. Así, pues, decimos que esa energía física actualizada es una actualización de la energía total que existe en mí potencialmente.

Yo soy solamente consciente, en mi conciencia normal, de eso que voy actualizando. Pero de alguna manera en mí existe una preconciencia de que dentro hay una totalidad. Porque si yo tuviera únicamente conciencia de aquello que voy expresando, no sentiría en mí ninguna necesidad de desarrollo, solamente la necesidad inmediata del consumo, y nada más. Pero en mí existe una aspiración, una demanda, una necesidad de afirmación profunda y total, un deseo que si yo no lo frenara me conduciría a desear ser el hombre totalmente fuerte, totalmente seguro, totalmente enérgico. Así, pues, esa tendencia está en mí; es luego que viene la mente y dice «no, esto no, debo conformarme con lo mío, debo ser más modesto». Es decir, que la mente pone cortapisas a esa tendencia natural de demanda. Si nosotros no tuviéramos de algún modo, una conciencia de esa cosa profunda, ¿de dónde surgirá esa aspiración a la plena afirmación? Simplemente, no surgiría. Por tanto, esta misma demanda de ser que hay en nosotros es el testimonio de que esta posibilidad está ahí dentro. Ocurre que nosotros no tenemos una conciencia actual de ello; es otro sector más profundo, al que no podemos llamar conciencia en sentido corriente, pero que está ahí, de donde surge nuestro deseo.

Resulta entonces que en nosotros hay una intuición de que esto existe, de que esto es, hay una intuición de esa realidad, de esa totalidad en mí. Cada vez que experimento algo, lo experimento como un gozo; cada vez que actualizo algo de esa energía, de esa fuerza, es un incremento en mi conciencia inmediata de esa aspiración constante. Entonces yo, que tomo más conciencia de mi energía, intento que esa conciencia concreta, de mi cuerpo y de mi voluntad en tanto que fuertes, vaya creciendo. Es decir, que trato de vivir esa totalidad que intuyo, a través de mi experiencia; de ahí surge esta lucha constante en la que estoy pretendiendo cada vez ser más, y en la cual mi deseo va siempre adelantando a mi realidad. En la medida en que mi deseo está frustrado, yo vivo eso como una negación.

Fijémonos bien que, en principio, tenemos nuestra conciencia profunda que, de un modo u otro, conoce ya esa realidad. Y luego tenemos la conciencia actual, que se va actualizando en un nivel más concreto a través de la experiencia. En nuestro interior está la conciencia profunda, y a partir de ahí se va actualizando una parte de ella en nuestro campo personal, en este caso físico. Cuando esta demanda de lo total queremos vivirla a través de lo fenoménico se produce en nosotros una tensión, una proyección hacia adelante, un pretender ahondar más en ese campo concreto de la experiencia. Pretendemos llegar a la totalidad a través de la experimentación porque no nos damos cuenta de que esta totalidad está en nosotros y está surgiendo del centro. Por lo tanto, como no vivimos el centro como Centro, pretendemos convertir nuestro campo de conciencia actual en un centro total.

Nuestra conciencia central es una conciencia de Plenitud, ya que todo surge de ahí. Nuestra conciencia existencial, fenoménica, de la experiencia, es una conciencia de parcialidad, de temporalidad, de limitación. Sin embargo, esta temporalidad es toda ella positiva, dado que es una participación de algo absolutamente positivo. Cuando yo adquiero un poco más de fuerza, cuando yo consigo algo más de conciencia, ese algo es siempre positivo. Por lo tanto, al campo total, positivo, que está dentro, yo estoy añadiendo un modo particular de conciencia en mi experiencia cotidiana que también es en sí positivo, porque todo lo que sale de ahí es positivo, es energía, es felicidad, es Conocimiento en un grado u otro.

El problema surge cuando yo no me conformo con vivir esa intuición de plenitud junto con el grado de actualización positiva, sino cuando quiero vivir todo, la totalidad positiva, a través de lo experimental, a través de mi experiencia cotidiana. En el momento en que yo traslado esa aspiración de totalidad al campo fenoménico, al campo de la experiencia concreta personal, surge en mí esa tensión, esa exigencia o demanda que intento satisfacer viviendo de un modo determinado. Entonces aparecen los problemas. Como yo tengo esta pretensión de absoluto, esta necesidad de buscarme a mí mismo, esta precisión de vivir la plenitud, en un grado de conciencia actualizada, cada vez que algo me frustra, me vivo como una frustración de mi totalidad, como un fracaso de mi totalidad futura. Estoy pretendiendo llegar a esa totalidad, y cada negación la vivo no como una negación de mi parcialidad, sino como una negación de mi totalidad. Por esto me afecta tan profundamente, por esto adopta ese carácter trágico.

Si yo pudiera vivir esta intuición de Ser allí donde está, allí donde todo surge, viviría una plenitud y habría además una nueva conciencia positiva en todo lo que se expresara, de ese centro, de ese foco. Y aunque esto fuera poco o mucho, aunque siguiera un curso u otro, siempre sería en sí positivo, porque todo lo que sale del Centro es positivo. Aunque se produjera una experiencia de negación en el medio ambiente, aunque yo no tuviera la facultad de moverme, aunque no pudiera hacer las cosas que quisiera, lo poco que pudiera realizar seguiría siendo totalmente positivo, porque todo lo que sale, poco o mucho, es fundamentalmente positivo.

El mal está en que yo no me conformo con esto, porque no vivo esa conciencia central. Entonces pretendo llegar a vivirla a través de la experiencia, por lo cual la imitación se convierte para mí en negación, el fracaso se transforma en drama.

Es muy importante comprender bien esto, es más importante que cualquier otro tipo de trabajo que podamos efectuar, ya que todos nuestros errores derivan de aquí y todos nuestros problemas son consecuencias de este error.

Mientras yo estoy proyectado en mi campo de experiencia, queriendo vivir a través de la experiencia toda mi plenitud, estoy irremediabilmente condenado al fracaso, porque nunca la experiencia me dará la

plenitud. La plenitud sólo podré vivirla allí de donde surge mi impulso a experimentar. La finalidad de la vida no es encontrar la plenitud en lo fenoménico, porque lo fenoménico es por definición transitorio, temporal, inconsistente, un proceso. No es en este proceso donde hallaremos la plenitud. Nunca. La Plenitud que nosotros pretendemos, plenitud total, estática, permanente, definitiva, nunca puede proporcionárnosla algo que es eminentemente inconsciente, móvil, cambiante en todos los aspectos.

Esto se ve clarísimo; sin embargo, esto es lo que pretendemos. Toda la vida estamos intentando conseguir esto. Hasta que no descubramos la fuente de donde surge este impulso a vivir, a amar, a conocer, hasta que no descubramos la fuente, seguiremos empeñándonos en hurgar y en empujar hacia fuera, intentando conseguir sentirnos más, creernos más, que nos acepten y nos admiren más. Y, por mucho que vayamos acumulando experiencias positivas en este sentido, siempre nos encontraremos frustrados, porque nunca tendrán un carácter de totalidad o de permanencia.

El problema está en que en nosotros existe algo que es absolutamente positivo. Tanto el Centro como la Manifestación son totalmente positivos. Sin embargo, al no vivir cada cosa en su sitio, al trasponer los términos, al proyectarse mi mente en lo fenoménico y querer vivir lo Absoluto en esto fenoménico, entonces se produce una imagen invertida y la experiencia se convierte en algo negativo. Pero la negación, lo negativo, no existe en sí. Es sólo un modo torcido, erróneo, desfasado, de ver, de valorar y juzgar las experiencias. No es que las experiencias sean en sí buenas o malas. Todas serían buenas. Pero como el juicio que nosotros hacemos de la experiencia está partiendo de la pretensión, de la idea de que yo he de encontrar lo bueno en la existencia, de que en ella hallaré mi afirmación plena, entonces cada vez que la vida me corta o me niega esa pretensión, yo vivo esto como algo eminentemente negativos. Así, pues, la experiencia negativa tiene como origen el error, la falsa perspectiva de mi postura.

Ahora bien; podría preguntarse: ¿Por qué existe eso, por qué existe este error de mi perspectiva?

Ciertamente, no voy a contestar ahora a esta pregunta. Pero creo que lo más importante es, de momento, ver que no existe el mal en sí, que no hay cosas malas. El mal es algo que aparece, algo que hace función de mal, pero que no es en realidad mal. El hecho es que cuando una persona llega a conseguir colocar las cosas en su sitio, es decir, cuando consigue centrar la conciencia en su lugar, el mundo se transfigura de repente y deja de ser ese mundo de conflictos, de negaciones, de enigmas constantes. La persona descubre que el mundo es la transparencia de la divinidad, que es una constante expresión, exposición, recreación de un canto divino. Aunque todo esto suene a algo muy lejano e incluso utópico, y aunque parezca la poesía de un iluminado, el hecho es que las personas que han llegado a tener una gran experiencia profunda coinciden todas en su testimonio sobre la Experiencia. Por tanto, no estamos trabajando en un terreno basado en meras suposiciones. El mecanismo puede verse claro. Y existe, además, el testimonio o la confirmación de que cuando las cosas se colocan otra vez en su sitio, todo se ve como ha sido siempre, positivo, manifestación espléndida de la divinidad.

Así, pues, si aplicamos este mecanismo en nuestro terreno puramente físico, a pesar de que el terreno físico es el más difícil, podremos ver cómo el dolor no es nada más que un contraste entre experiencias positivas. Esto puede verse, aunque es muy difícil de prever y todavía más difícil de modificar, porque en nosotros se está produciendo ese mecanismo con una fuerza tremenda, con la fuerza de toda la humanidad, de todos los siglos a través de los que se han ido transmitiendo ese modo de funcionar. Lo que estamos viviendo nosotros ahora es un atavismo, el mecanismo más antiguo que existe de nuestra evolución y, por tanto, el más difícil de poder cambiar. No es que sea imposible de modificar, pero es el más difícil, profundo y arraigado de todos los mecanismos. En cambio, en nuestro nivel afectivo y mental

estos mecanismos se pueden modificar con más facilidad, a pesar de que en apariencia ofrezcan mayor dificultad.

Es por este motivo por lo que en aquellas tradiciones en las que se ha conseguido trabajar han desaparecido primeramente los problemas de tipo superior, los problemas, diríamos, de nivel espiritual y nivel psicológico, y, sin embargo, permanecen todavía los problemas o experiencias negativas en el aspecto físico.

Estudiando esto en su vertiente física, podremos ver que, en nosotros hay un impulso vital. Este impulso vital nos está exigiendo, nos está pidiendo que vivamos una energía, que estructuremos un organismo, que lo ejercitemos y que vivamos unas experiencias de fortaleza, de subsistencia y de reproducción del mecanismo biológico. Este impulso biológico es una expresión de la fuente central; por tanto, es en sí totalmente positivo.

Nosotros, de hecho, tenemos una conciencia muy positiva de nuestro nivel biológico vital. Lo que ocurre es que, en nuestra conciencia normal, no nos damos cuenta. En nuestra conciencia profunda sí existe un darse cuenta de esto, de esa plenitud, de ese goce del vivir biológico. La prueba de ello está en que cuando este vivir biológico sufre una limitación, una enfermedad, un accidente o una mutilación, nosotros vivimos esto como una gran desgracia. Una desgracia es siempre la negación de una gracia, la negación de un bien. Vivimos entonces esa experiencia como algo malo, pero esto es solamente porque antes lo habíamos estado viviendo como algo bueno. Únicamente en la medida que yo he vivido antes como muy buena una cosa, la negación de esta cosa puede aparecer ahora ante mí como algo muy malo. Es decir, la intensidad del dolor da testimonio en mí de la intensidad del placer que existía antes, pero del que no me daba cuenta. La prueba está en que si tras un tiempo de inmovilización o de incapacitación yo consigo recuperar la función, experimento de nuevo un goce extraordinario, un gozo de poder vivir en lo biológico. Esta conciencia de placer, de satisfacción la estamos siempre viviendo sin darnos cuenta. Y estamos en un terreno de experiencia, que es, aparte de aquello que hay en lo más profundo, donde reside la plenitud total.

En realidad, yo nunca tendría que perder eso positivo, porque, suponiendo que estuviera enfermo, que sufriera un accidente y mi biología quedara mermada, todo lo que me quedara seguiría siendo totalmente positivo. Por tanto, yo tendría que estar viviendo aquello como una continuidad de conciencia positiva. Sólo que antes estaba más manifestada, y ahora lo está menos, pero sigue siendo, no obstante, totalmente positiva. Es decir, no tendría que existir la experiencia dramática de negación. La experiencia biológica es totalmente positiva, porque es expresión de algo positivo. Esta expresión biológica, a través de mi modo de ser biológico, puede sufrir altibajos, incrementos o descensos, pero, en todo momento, todo lo que se expresa, mayor o menor, es en sí algo totalmente positivo. Y, no obstante, yo no lo vivo así. Cuando yo tengo un temor de sufrir una enfermedad en el estómago, en el corazón o en los pulmones, se empieza a crear un fantasma, una obsesión, como si aquello fuera el fin de mi vida. Vivo este temor como algo totalmente negativo. ¿Por qué? Porque esa conciencia profunda de totalidad que tengo estoy pretendiendo vivirla a través de lo fenoménico, porque tengo la pretensión de vivir en lo biológico de un modo totalmente afirmativo, es decir, de llegar a una conciencia total en lo biológico. Por tanto, estoy todo yo proyectado hacia un exigir más, más. Hay en mí una demanda constante de más placer, de más demanda de energía, de más salud, una demanda inagotable porque es expresión de la conciencia de totalidad que hay dentro. La estoy vertiendo, la estoy proyectando hacia mi experiencia concreta.

Si yo pudiera vivir esa plenitud ahí donde está, viviría cada aspecto de mi existencia como una expresión de esta plenitud sin quedar crispado en la expresión; no buscaría afirmarme totalmente en lo fenoménico, sino que, al vivir en la plenitud del centro, en la fuente de donde todo surge, la expresión sería para mí un modo sobreañadido, un aspecto más, una recreación en la que no habría ninguna trascendencia porque toda ella sería absolutamente positiva. El jugar, por ejemplo, si realmente estamos jugando puramente por el placer de jugar, sin estar pendientes del ganar o el perder, sin poner en juego nuestra negación o nuestra afirmación, el juego representa un gran placer. Lo vivimos como una recreación. De hecho, esto debería ser nuestra vida, si la viviéramos centrados. Poseyendo ya nuestra conciencia de ser, entonces nuestro existir biológico sería solamente una recreación, no necesitaríamos estar defendiendo en cada momento nuestra experiencia positiva, ni tampoco esta experiencia positiva tendría retrocesos, altibajos. No estaría pretendiendo vivir la plenitud a través de estas experiencias, sino que, como ya sería esa plenitud, me limitaría simplemente a jugar.

El dolor físico no es nada más que la negación de la conciencia de Ser en nuestro existir biológico. Si pudiéramos llegar a la afirmación, a la conciencia plena en lo biológico, el dolor no existiría, porque toda experiencia vital, del tipo que sea, sería totalmente positiva. Incluso cuando nos enfrentáramos contra agentes exteriores, contra infecciones o traumatismos, viviríamos la reacción, viviríamos la lucha de un modo completamente positivo, tal como ilustrábamos hace días con los animales: el animal se afirma totalmente, porque vive todo en su intensidad de existir biológico en el momento en que está luchando contra algo. Es cuando desde un nivel superior valoramos la paz y tranquilidad que aquello nos aparece como cruel, como negativo. Pero como el animal está todo él viviendo aquella conciencia vegetativa, aquella conciencia vital, la total expresión de su ser vital, para él es una experiencia totalmente afirmativa, aunque termine con la muerte.

La muerte no es negativa. Tan sólo es negativo la interpretación de la muerte. La muerte biológica no es nunca negativa, porque no existe ninguna entidad biológica que experimente la muerte; la entidad biológica sólo experimenta la vida. La muerte es el nombre que damos cuando la vida no se expresa biológicamente, cuando cesa de haberse expresado en ese nivel biológico. Pero allí no existe conciencia biológica para experimentar la muerte. En cambio, para el espectador que lo ve y lo mira a partir de una representación mental, sí que hay idea de la muerte, sí que aparece como negación de la idea de la vida. Es por esto que tiene entonces un carácter dramático para nuestra mente. Pero en sí, biológicamente, la muerte no existe. La experiencia enseña que cuando una persona está toda ella viviendo en una plenitud total la situación, solamente vive la positividad del momento. Aunque llegue, finalmente, un desenlace de muerte, para el que está viviendo, para el que está luchando, su intensidad de expresión, hasta el último momento es totalmente positiva. No hay experiencia negativa.

Este análisis es el que debemos hacer también, y haremos, en el nivel afectivo y en el nivel mental.

De momento estamos explicando sólo mecanismos. Luego volveremos a considerar este estar situado en el centro, en el foco de donde surge todo. Ahora lo que interesa es descubrir los mecanismos. No perdemos el tiempo teorizando, estamos tratando de poder ejercitar nuestra mente, porque es nuestra mente la que está funcionando erróneamente. En la medida en que yo sea capaz de entender, de ver y de fijar en mi mente esta visión con claridad, rectificaré poco a poco mis esquemas equivocados de visión y de juicio. Este es el trabajo más profundo que podemos hacer, es expresión directa del Gnana Yoga. Pero cuando esto no sólo se reflexiona a la ligera, sino cuando todo uno sabe entrar en ello, cuando todo uno sabe sumergirse en ello, hasta que toda la mente sea consciente de esto con todas sus implicaciones, es cuando podemos hablar de un trabajo verdadero.

Los problemas se han de arreglar a partir del lugar en que en se generan, y si nuestro problema básico es un problema de interpretación mental, de que la mente no está centrada en su sitio, de que estamos juzgando y valorando unas cosas en función de otras, solamente poniendo de manifiesto este error será posible volver las cosas a su sitio. En cada instante estamos juzgando, estamos interpretando. Nuestra tragedia humana no es una verdadera tragedia, sino una interpretación trágica, y el problema de esta falsa interpretación se basa en unos puntos de referencia mentales. Aprendamos a colocar las referencias mentales en su sitio, y no habrá juicio ni valoración que puedan ser negativos. Por esto, este aspecto del trabajo es el que debería despertar ahora más interés en todos, sin descuidar los demás trabajos, pero descubriendo la riqueza de transformación que hay ahí. Nada puede substituir a este trabajo mental de comprender, de nutrirse de este comprender, hasta que se pongan en su sitio las ideas y las actitudes mentales.

Preguntas

—¿Entonces se trata de ir continuamente examinando los hechos en la vida diaria?

R. — En efecto. Se trata de que todo lo que uno comprende vaya incorporándose a la experiencia cotidiana. Es decir, cuando me enfado, por qué me enfado. La experiencia demuestra que cuando la persona vive más centrada en su dolor, este dolor de tipo físico al que nos hemos ido refiriendo, en principio el dolor aumenta, pero luego desaparece. Nosotros reaccionamos ante el dolor pretendiendo eliminar esa experiencia que se nos aparece como negativa, pretendiendo huir hacia algo que sea placentero según nuestra interpretación, según nuestro sentir, que se basa en una interpretación. Y al querer marchar hacia eso que llamamos placentero, estamos, paradójicamente, afincándonos en eso que llamamos mal, estamos haciendo que crezca en nosotros eso que llamamos negativo.

Si miráramos este dolor estando centrados, sin huir, sin buscar teorías que nos consuelen, sino mirando la experiencia en sí, con toda nuestra capacidad de ser consciente, entonces el dolor se convertiría en algo transformante.

Esta es la aplicación más inmediata de lo que acabamos de decir. Admito que esto cueste mucho de hacer, que a nuestra conciencia actual le parezca algo más bien imposible. Es comprensible que busquemos huidas, compensaciones, anestésicos. Pero intentemos hacerlo, al menos, en los dolores más soportables. Y quizás en la medida en que fuéramos viviendo esta experiencia en los dolores más pequeños, llegaría un momento en que no nos resultaría algo negativo, ya que lo que nos llega a dar miedo es la idea del dolor, el recuerdo del dolor, la representación del dolor. Vemos esto claramente en los niños, en los animales e incluso en nosotros mismos. Estamos sujetos por el temor, y los síntomas aparecen mucho antes de que empiece el verdadero dolor, de que empiece la cura, la inyección o lo que sea la causa de este dolor. El dolor es malo; es malo porque obedece a un error, a una falsedad. Por ello lo único que puede ser bueno es tratar de encontrar la verdad en uno mismo y tratar de vivir esa verdad en uno mismo.

R. —No hay nadie que haya solucionado, en el aspecto filosófico y teológico, el problema del dolor y haya conseguido ligarlo con la naturaleza totalmente positiva de Dios. No hay manera, siempre queda un cabo suelto. Porque el hecho de concederle la categoría de prerrogativa, de privilegio de la libertad humana, no cambia realmente el problema. Lo que es intrínsecamente bueno solamente puede ser bueno en todos sus modos de manifestación. Por tanto, no cabe incluso la posibilidad del mal como un don supremo al ser humano. A mi modo de ver, esto es algo que no se sostiene cuando se mira con detenimiento.

CAPÍTULO SÉPTIMO: HACIA EL ENCUENTRO CON DIOS (1)

En este capítulo, haciendo un paréntesis en lo que estábamos hablando sobre la causa y mecanismos de las experiencias negativas, trataremos del aspecto de nuestro encuentro con Dios.

Vemos cómo todo trabajo de integración con lo superior, con lo trascendente, consiste en un acercamiento, en establecer una relación real, viviente, entre lo que vivo como yo y lo que intuyo como Él, como Dios. Esta relación hay que efectuarla de un modo vivo, intenso, real y de forma que esté insertado en ello toda nuestra vida.

Esta relación hay que establecerla basándose en dos movimientos fundamentales: el primero es ir yo hacia Dios. El segundo, recibir y dar paso a Dios en mí.

Yo hacia Dios

El ir yo hacia Dios, hacia ese encuentro –ampliando lo que hemos dicho ya en algunos capítulos anteriores–, hemos de hacerlo procurando vivir nuestra propia realidad del modo más completo posible. Es frecuente que cuando uno quiere dirigirse a Dios movilice solamente un sector de la mente, de la afectividad, de la persona. Así, parece que este sector es el que se encarga de este aspecto de relación, de hacer oración o de ejecutar unas prácticas determinadas. Es evidente, pues, que esto no abarca la personalidad entera, y, por lo tanto, los resultados son unos resultados parciales, laterales, que no llegan a producir una modificación sensible no ya sólo en la conducta, sino también en el modo interno de vivencia. Sobre todo transcurre, puede transcurrir, mucho tiempo.

En cambio, nosotros estamos señalando hacia esa actitud de encuentro total con Dios. Por lo tanto, al decir yo, queremos decir todo yo, yo en mi personalidad y en la intuición profunda de mi auténtico ser, de mi Ser Central; yo tal como me vivo en todos mis momentos de existencia, cuando ando, cuando me preocupo de las cosas de mi quehacer diario, cuando reflexiono, cuando estoy a solas conmigo mismo y con Dios, cuando me divierto; es decir, todo yo, toda la gama de zonas, de experiencias en mi vivir cotidiano, y también lo más profundo, lo más auténtico que llegue a alcanzar en mi intuición de mí mismo como ser. Entonces este trabajo tiene una riqueza y una autenticidad que producen unos efectos totales.

Este ir yo hacia Dios podemos verlo en tres aspectos: yo en todo tipo de acciones, yo en toda clase de movimientos afectivos, yo en toda suerte de operaciones de la inteligencia.

1º. Yo en todas mis acciones significa que he de poder vivir toda mi existencia en bloque hacia Dios, toda mi vida ha de ser una relación hacia Dios. Todo yo estoy involucrado en esa búsqueda, en esa demanda de contacto. Todo yo; por tanto no hay ningún sector de mí mismo, ningún aspecto de mi vida que deba quedar marginado; todo yo estoy incluido. Por lo tanto, mi acción, sea cual fuere ésta, he de poder vivirla como una acción que estoy realizando y dirigiendo únicamente hacia Dios. Es un modo de dirigirme a él en cada cosa que estoy haciendo, aunque esta cosa tenga una finalidad concreta inmediata: de comer, dormir, ganar dinero, trabajar, reír. Cualquiera que sea la actividad es algo que en último término estamos dirigiendo hacia Dios. Pero no con una intención implícita, como se suele decir muchas veces; tiene que ser algo que uno haga de un modo claro, decidido, con una actitud de intención presente, deliberada. Es como si yo solamente lo estuviera haciendo de cara a Dios y para Dios; es un modo de dirigirme a él; es mi oración a través del cuerpo.

Dios, en esta fase del trabajo interior, es el verdadero centro hacia el que gravita todo mi existir. Así, pues, no tengamos miedo de vivir todas las facetas de nuestra existencia, absolutamente todas, partiendo de este objetivo de marcha hacia Dios. Todo es medio, todo es camino para llegar a la verdad última, a la Realidad. En esta fase que estamos estudiando, la acción se vive en este sentido como un ofrecimiento: yo, al cumplir lo que son mis necesidades, mis obligaciones, estoy haciendo lo que debo hacer. Y este hacer lo que debo lo estoy haciendo ante Dios, como un medio de dialogar con Él a través de mi vida activa. Cada acción es un diálogo.

2°. Mi vida afectiva ha de estar dirigida hacia Dios. No un sector de mi vida afectiva, no un aspecto ni un momento de mi vida afectiva, sino toda mi vida afectiva tiene solamente un objeto, que es Dios. Este es el único objeto. Y este amor total que yo tengo hacia Dios no tiene por qué separarme del amor que yo tengo hacia mis familiares, hacia las personas que me son queridas. Nunca el amar a Dios de un modo total nos separará de nadie afectivamente, sino que, todo lo contrario, incrementará nuestra cualidad, nuestra intensidad, y, sobre todo, nuestro amor desinteresado, amor auténtico. Cuando yo tengo una luz encendida, una vela, dos velas, y añadido a ello una luz de gran intensidad, ésta no apaga las otras luces, sino que juntamente con ellas aumenta la claridad. Esto significa que al vivir el amor centrándolo en el amor total, todos los aspectos parciales del amor quedan automáticamente elevados. No tengamos miedo de amar a Dios del todo; no tengamos miedo de amarle únicamente a Él. En Él está incluido todo lo que existe. En cambio, si queremos amar solamente a unas cuantas cosas precederas, entonces no podemos amar totalmente a Dios, y en nuestra vida hay dualidad. Dios es un amor total, un amor central del que surgen y toman sentido todas las demás formas, grados y matices del amor.

¿Cómo se concibe ese amor a Dios? Podemos imaginar a Dios como alguien muy bueno, muy sabio, muy santo, pero lo único que llama al amor, lo único que atrae al amor es el Amor. Por lo tanto, hemos de amar a Dios como amor, hemos de amar a Dios como amor puro, como amor en sí, como amor intrínseco. Hemos de amar el Amor, al amor total. De hecho, toda forma posible de amor que nosotros podamos vivir procede de Dios, está en Dios, es Dios. Esto nos lo dice el mismo Evangelio: «Dios es caridad. El Verbo es la luz que ilumina a todo hombre». Es decir, en la medida que el hombre conoce, en la medida que el hombre ama, vive la verdad, y esa verdad que vive en el Verbo, es Dios, es el Cristo en el sentido cósmico. La sabiduría es Cristo, el Verbo, Dios, y toda forma no es más que una expresión, una participación de ese mismo Cristo, de ese mismo Dios, de ese mismo Verbo. El Amor es Dios. Así, pues, no le tengamos miedo al amor. Amor es algo que va creciendo por sí solo, en la medida en que lo ejercitamos.

El modo de crecer en amor es dar, expresar activamente aquel amor que ahora tengamos, sea éste poco o mucho. El amor no se gasta. El amor se multiplica dándolo. No seamos tacaños con el amor: cuanto más demos, más tendremos, más seremos. El amor es algo totalmente gratuito, no tiene finalidad, no tiene objeto, no tiene condición, no tiene premisas. El amor es simplemente una realidad que existe, que lo penetra todo, que tiene vida propia y que no necesita de otra razón para expresarse salvo su simple existencia. No busquemos el motivo por el que hemos de amar. El amor es la única razón del amor, es su razón de ser subsistente. Es en nuestra vida pequeña personal donde nosotros estamos buscando siempre condiciones, reglamentaciones del amor. Pero, por lo que se refiere al amor de Dios, es ridículo buscar razones, reglamentos. Pensemos que el amor, en cualquier forma en que lo vivamos, en forma de gozo, de elevación interior, de paz, necesita solamente que le abramos paso, necesita sólo que demos el que tenemos. Esto, por sí mismo, nos conducirá hacia el término. Ni siquiera hace falta que pensemos a donde dirigimos el amor.

Es correcto que, al principio, uno trate de pensar en que el amor lo dirige hacia Dios. Pero yo diría que es aún más correcto que el amor se viva directamente por sí mismo y que uno viva y trate de vivir el amor al Amor, a lo que es la fuente absoluta del amor, a lo que es el amor total, la felicidad total, el gozo total, la alegría total. Esto simplemente.

No basta con que uno exprese el afecto a los demás. Los demás son modos particulares, los demás entran siempre a través de los sentidos, los demás son amores condicionados, y, por lo tanto, condicionan. Además del amor que nosotros podemos expresar hacia los otros, hacia los animales, hacia la naturaleza, hemos de poder expresar directamente el amor al amor en sí, aparte de toda manifestación concreta, aparte de toda forma, de todo atributo particular.

Esto puede hacerse a través de la oración.

Todo es oración

Cuando yo expreso mi aspiración, mi demanda de poder vivir ese amor total de un modo pleno, esta expresión es oración. No es necesario que yo me fabrique unas formas determinadas. Puede que estas formas me sean útiles, que me ayuden, pero no es absolutamente necesario que las construya. La mejor oración es la que uno hace con toda su conciencia de ser y la que expone ante Dios con sencillez, con simplicidad, pero con toda el alma.

La oración es demanda, pero al mismo tiempo es ofrecimiento y entrega. El amor es algo que –como se dice ahora– compromete a la persona, obliga a toda la persona a que siga detrás de eso, obliga a toda la persona a quedar involucrada. El amor no es una faceta particular de nuestra existencia; el amor es el centro de nuestra vida interna y, como tal centro, abarca e incluye todos nuestros aspectos. Por lo tanto, todo ha de reflejar, de un modo u otro, ese amor. Pero este amor no puede ser confundido con el sentimentalismo o con la emotividad. Hay un amor en la emoción: ésta es un aspecto del amor; hay un amor en los sentidos, la sensualidad; hay un amor del corazón al nivel concreto humano: la simpatía, el efecto a las personas o a los animales; hay un amor a nivel de la mente: el placer intelectual; hay también un nivel superior de amor: el amor a la belleza; hay amor en la ética: el amor al bien. Y, finalmente, un amor al Amor.

3°. Finalmente, ha de haber el amor de la inteligencia, el ir a Dios a través de la inteligencia. Esto significa que yo he de tratar de comprender, de intuir, de dar paso a las definiciones que hay en mí sobre esa naturaleza única que es el Absoluto. Que yo sea consecuente con la intuición que tengo de que Dios es el Ser Omnipotente, el único poder (más adelante se verá las implicaciones prácticas que esto tiene), que Dios es la única felicidad, la única norma, la única ley, la única inteligencia. Por tanto, me he de dirigir a Dios también a través de mi inteligencia y en busca de esa inteligencia. Abrirme más a todo lo que es verdad, comprender que cada vez que yo ensancho un poco más mi horizonte, sea en el aspecto que sea, me estoy acercando un poco más a Dios, a la divinidad. La inteligencia no nos aleja de Dios; sólo nos aleja de El cuando la vivimos como una propiedad del yo personal, cuando es un bien que nos atribuimos en nuestro propio yo aparte de los demás, cuando es una posesión nuestra, cuando nos aísla de los demás, de Dios. Pero la inteligencia en sí es siempre un acercamiento, un ensanchamiento a lo que es la inteligencia misma. Por tanto, en mis estudios, en la comprensión de los problemas humanos, en todo lo que es mi vida intelectual, absolutamente en todo, he de ver un acercamiento a Dios, una comprensión de Dios, no sólo en el sentido metafísico o teológico, sino también a través de sus manifestaciones. Cada vez que entiendo un poco más las grandes leyes que rigen la naturaleza, que rigen la humanidad, que rigen todo lo que existe, de hecho me estoy acercando un poco más a Dios. Debo ser consciente de esto. No he de separar en

mi mente aquello que llamo conocimiento técnico, conocimiento de la naturaleza, ciencia de lo que llamo Dios, porque esta separación es completamente ficticia. Conocer el campo de expresión de la divinidad es conocer un modo de la divinidad.

Yo quisiera explicar que este ir hacia Dios ha de ser un convertir toda nuestra vida en un constante canto, en una constante oración. Oración en este sentido: expresión a Dios de lo que siento, de lo que anhelo, de lo que aspiro, de lo que espero. Una expresión constante, sincera, profunda, total. Simplemente, todo lo que aspiro está ahí, lo expreso ahora a través del hablar, lo expreso ahora a través del moverme. Esto en todos los aspectos de la vida, pero de un modo particular en la práctica que llamamos oración, así como en esa práctica especial que es la expresión a través de la música. Intentad hacerla como una oración, pero no en el sentido usual de rezar, sino como expresión de todo sentimiento que despierta la música, tanto si se trata de una música ligera, como de otra más profunda. Vivir todo esto como oración, como ofrecimiento a Dios, como la entrega de uno mismo.

Preguntas

–Por lo que he entendido, esto debemos expresarlo más que en la música, en todos los momentos de nuestra vida.

R. –Sí. Pero en la música existe un modo especialísimo de hacer esto. Al descubrir este nuevo modo se descubrirá un nuevo sabor, un nuevo sentido en la música. La música como oración total hacia Dios. Todo yo me expreso a Dios sin querer hacer de niño bueno, sino expresando sólo mi naturalidad, lo que yo vivo con toda libertad y no con esta sumisión prefabricada que se adopta cuando se quiere hacer algo de cara a Dios. Es decir, hay que poder hacer broma, hacer bullicio, bailar incluso como oración, al igual que lo hacemos con las cosas más profundas. Pero con una oración en la que Dios está ahí, al otro extremo de mi expresión. Así como, hasta ahora, yo estaba pendiente de lo que sentía y expresaba, ahora esto se dirige ya a alguien. Así, pues, se produce esta polarización, esta dirección hacia donde yo me expreso. Y esto es importante. Iniciamos en esto una fase de contacto; no una simple autoexpresión, como hasta ahora, sino una fase de auténtica relación.

Durante muchos siglos se ha olvidado la función que había ejercido la danza como oración. Inicialmente la danza era un modo de oración espontánea, una oración a través del cuerpo, del ritmo, del movimiento, y también a través del canto. La oración adquiere entonces una corporeidad y un sentimiento viviente concreto extraordinario. Luego, con el tiempo, esta oración, diríamos ritual, a base del baile espontáneo o coordinado, se ha ido disociando de lo que era su finalidad para convertirse en un simple ir festejando aspectos más particulares. Cada vez se ha ido alejando más de su orientación inicial. Las fiestas de la primavera, las de la cosecha, las del invierno, ya no se han relacionado directamente con Dios, sino que se han convertido en algo como objeto en sí mismo. Es enorme el poder de la voz espontánea y del baile espontáneo en tanto que expresión de la oración.

Se trata de que, de algún modo, nosotros aprovechemos eso que la evolución cultural ha ido desviando. Tal vez siguen conservando este aspecto algunas tribus primitivas. Pero nosotros podemos vivirlo ahora, en nuestro nivel actual, porque sigue siendo completamente vigente. De hecho, algunos cantos litúrgicos tienen esa función en sí, e incluso el ceremonial litúrgico, de un modo distinto, trata de algo parecido.

Sin embargo, aquí se trata de vivirlo de un modo espontáneo. Descubrir nuestra espontaneidad en la vivencia de todas nuestras experiencias, en todos los niveles y polarizar esto como un modo de contacto, de deliberada relación con Dios. Por tanto, cuando expresamos el sentimiento que nos despierta la música

no solamente hemos de ser conscientes de lo que estamos expresando, sino que hemos de estar en todo momento conscientes de que lo estamos dirigiendo a Dios, a alguien, al Absoluto, pero en todo caso a alguien. Esta intencionalidad marca un signo muy concreto que, si se aprende a hacerlo, permite vivir cosas completamente distintas en la misma música.

–Pero la actitud ante la música parece que debiera ser más bien receptiva.

R. –Yo soy receptivo respecto a la música. Pero aquello que siento, aquello que la música me despierta, esto es lo que yo estoy diciendo a Dios.

–¿Se trata de hacer todo, mi trabajo, mis hábitos, como un ofrecimiento?

R. –Sí. Esto ya se ha dicho. Pero lo que yo quiero decir es que no solamente tenemos que hacerlo así, sino que en realidad ya es así. Lo que ocurre es que no lo vivimos así; se trata, pues, de recuperar este sentido. No consiste únicamente en que nosotros hemos de forzarnos a hacerlo; esto es lo que siempre se nos ha enseñado en la educación religiosa. No. Yo estoy queriendo decir algo más: la existencia misma es ya una oración en sí. Porque puede parecer que todo consiste en hacer esto, porque el hacerlo pueda ayudarnos a funcionar mejor y a conseguir algo. Eso es cierto. Pero es que, además, resulta que las cosas ya son así, que el funcionamiento auténtico ya es éste, ya está siendo, aunque no nos demos cuenta. Por lo tanto, mi verdadero funcionamiento es realizar lo que ya es. No es que tengamos que hacerlo como un deber moral; simplemente hemos de intentar recuperar la verdad. No deseo que esto se convierta en un deber. Si se observa bien, todo lo que estoy explicando está describiendo la naturaleza de las cosas; por tanto, nuestro hacer es un recuperar, es solamente un armonizarnos con esta naturaleza, es un vivir la verdad recuperando la función normal. Todo lo que está dentro es dinámico y tiene que ser exteriorizado. La civilización ha cortado, ha falseado, ha condicionado todas estas cosas. Por lo tanto, la técnica de la autoexpresión no es más que una recuperación de la capacidad voluntaria de ser realmente uno, por dentro y por fuera. Es decir, que tal como soy interiormente, así debo expresarme exteriormente, por lo menos en ese momento de expresión. Así, pues, puede verse que eso no consiste más que en una exteriorización de una verdad básica. Este querer hacer las cosas con esta disposición de oración y de entrega no es otra cosa que responder a la verdad que ya es.

–Pero esta expresión está imposibilitada por los obstáculos que existen en nosotros y que nos alejan de la fuente, del punto de origen.

R. –El que nosotros tengamos estos clichés, estos condicionamientos que nos desconectan de la fuente, es el punto de partida. Por esto hay que hacer oración, por esto hay demanda, por esto hay un proceso. Si yo tuviera una conciencia de unidad total, de unión total, mi oración no sería oración; mi oración sería mi ser, mi existir.

–Yo he comprobado que, a veces, cuando la cabeza quiere intervenir en esta oración, entonces deja de existir esta oración totalmente.

R. –La oración no necesita prescindir de la cabeza. La cabeza sirve de palanca para dirigir mis sentimientos y mi acción hacia el punto deseado. O sea que mi mente es la que da la dirección. Ahora bien; no mi mente pensante, sino aquella parte de mi mente que tiene la intención, que dirige la intención hacia un sitio. Es decir, lo que yo siento pasa a través de mi mente, y es esta mente la que lo lanza hacia arriba.

Ahora estamos partiendo de la oración, partimos de la oración como oración: yo hacia Él. Después ya vendrá lo otro: Él hacia mí y a través de mí. Esta será la segunda etapa. Hay que aprender a convertir todos nuestros actos en una oración, en el supuesto de que haya una aspiración. Todo esto lo decimos solamente basándonos en la existencia de esta aspiración. Si no existe, no tiene sentido nada de lo que aquí hablamos. Una persona que durante años no se haya acordado de la existencia de Dios sentirá respecto a esto algo más que una simple dificultad. Le resultará totalmente absurdo. A no ser que dicha persona, de algún modo, tenga una intuición de lo Superior y una pequeña aspiración hacia ello. Con que, si existe eso, no importa que haya estado durante muchos años sin acordarse de este aspecto y haciendo una vida totalmente distinta. Aquí se trata de una reestructuración, una reorganización, una nueva polarización. Naturalmente, esto no puede hacerse de golpe. Cuando la persona, viviendo lo sensible, viviendo las cosas que llamamos vida concreta, tiene una demanda de algo más profundo, sea la que sea la demanda, mientras sea auténtica, esto le conducirá. Si la demanda es de una mayor autenticidad, y si él responde a esa demanda, le conducirá a todo el resto. Aquellas personas que en algún momento de su vida han tenido vivencias a través de la formación religiosa, y luego se han separado por otra orientación de su vida, hasta que no recuperen y valoricen su vivencia en lo religioso, no se completarán a sí mismas. Es decir, que si una persona ha vivido una época de sinceridad religiosa, de fervor, por joven que haya sido, esto ha de volver a vivirlo, ha de volver a valorarlo, ha de volver a integrarlo en una estructura más amplia. No es lícito dejar ninguna experiencia aparte, por considerarla como cosas de niños, porque aquello sigue siendo una faceta viviente de nuestro ser, es un aspecto de nuestra realidad divina, y no podemos dejar ningún aspecto de esta realidad al margen de nuestro yo total.

Precisamente nuestro problema es que hemos ido fragmentando experiencias. Cada experiencia es una intuición de realidad y cuando quiero aislar unas experiencias de otras estoy impidiéndome a mí mismo vivir mi realidad de un modo completo.

Por eso, en todas las tradiciones se habla de ese cielo o de ese purgatorio, en el que uno tiene que revivir todo lo vivido y tiene que acabar de vivir lo que está a medio vivir. Tiene que volverse a enfrentar con todas las experiencias agradables o desagradables, buenas o malas. Porque uno ha de tomar conciencia de los contenidos de la experiencia que ha vivido, tanto de los contenidos formales, como del aspecto que ha vivido como realidad. Uno ha de poder afirmar toda su realidad de tal manera, gracias a esta realización del Centro, que ello quede realmente presente.

CAPÍTULO OCTAVO: HACIA EL ENCUENTRO CON DIOS (II)

En el capítulo anterior intentábamos explicar algunos de los aspectos de nuestro acercamiento hacia lo Trascendente. Decíamos, al principio, que nuestro trabajo puede dividirse en dos tiempos: yo hacia Dios y Dios hacia mí; o sea un ir hacia la divinidad y un recibir o dar paso a la divinidad en mí. Decíamos que el yo hacia Dios es algo que hemos de realizar a través de la acción, de la afectividad y de la inteligencia; que todo ha de ser oración. Pero faltaba explicar con claridad el motivo por el que todo ha de ser oración. Faltaba explicar si esto ha de ser el producto de una actividad forzada o no ha de ser más que la verificación de algo que ya existe.

Demos, en primer lugar, una definición de lo que es oración: oración podría definirse simplemente diciéndose que es toda autoexpresión sincera dirigida hacia lo Superior. Podemos ver entonces que la oración, en este sentido, tiene dos aspectos: primero, la oración del Cosmos, la oración del Universo, y segundo, nuestra oración personal.

Intentaré explicar lo que es la oración cósmica. Toda la manifestación, todo cuanto existe está dotado de un movimiento que llamamos evolutivo. Este movimiento evolutivo tiende a alcanzar unas complejidades en sus estructuras que le permitan dar expresión a mayores más diversas calidades de la realidad manifestada. Es decir, el universo va adquiriendo formas cada vez más refinadas, mediante las cuales puede expresar aspectos más y más sutiles, más y más elevados y, por tanto, más próximos a la noción de la divinidad.

Todo cuanto existe está siguiendo esa evolución. Todo está sometido a este proceso dinámico, que va desde los aspectos más elementales y más primitivos de la antigüedad hasta aquellas cosas más elevadas que podemos ver, e incluso las que podemos imaginar para un futuro. En pequeña escala, el hombre es exactamente lo mismo: desde unas etapas primitivas, en las que la necesidad de sobrevivir se imponía a todo lo demás, va evolucionando hasta unos intereses o valores superiores y unas capacidades que le permitan sentir y expresar estas realidades superiores de un modo más efectivo. Estas capacidades las llamamos formas elevadas de la cultura, y, en su vertiente superior, las llamamos espiritualidad.

Ahora bien; si todo el cosmos está sometido a ese proceso dinámico, si todo el universo está empujado a algo, ¿qué es ese algo, cuál es el término de la evolución?

Resulta aventurado dar definiciones tajantes. Pero por lo que podemos intuir es como si, de un modo u otro, el universo estuviera tratando de expresar, a un ritmo notablemente lento, esa verdad de la realidad superior, esa verdad del poder de Dios, de la inteligencia de Dios, de la armonía, de la belleza, de la bondad de Dios. Es como si todo esto fuera una sinfonía tocada en un lento majestuoso que tiende a dar expresiones cada vez más elevadas de esta perfección, de esta inteligencia, de este poder y de esta belleza.

Así, pues, este impulso que está moviendo todo lo que existe, esa expresión de todo cuanto existe que está tendiendo hacia lo superior, eso es oración. Es la oración de las cosas. Las cosas están tendiendo hacia lo Absoluto, hacia la Totalidad, hacia la Plenitud, y este tender mediante su propia expresión, mediante la dinamización total de su modo de ser dirigido hacia Dios, esta es realmente la oración. Ocurre sólo que, debido a su movimiento solemne, tranquilo, a veces nos resulta difícil encontrar esta significación en la existencia.

Todo nuestro existir está dentro de este existir general. Mi propia vida, mi propia evolución, es un aspecto dentro de esta evolución general. En la medida en que todo está siendo expresión dirigida hacia la Plenitud, mi vida es igualmente expresión progresiva hacia esa plenitud. Mi vida es oración que participa en esa oración cósmica. Todo yo, conjuntamente con todas las cosas que existen, estamos expresando este sentido hacia Dios.

Así, pues, vemos que hay unos niveles de oración que corresponden a los niveles de realidad de las cosas. Cuando el niño pequeño quiere crecer, lo que quiere es alcanzar una mayor perfección, una mayor plenitud. Esto es oración. Cuando el organismo está enfermo y está luchando para normalizar sus funciones, para equilibrar todos sus mecanismos, este esfuerzo hacia una mayor armonía, eso es oración, es la oración del organismo. Cuando nosotros buscamos, impulsados por nuestro nivel afectivo, una persona que llene nuestro ideal de afecto, de compañía, de comprensión, de belleza o de amor, cuando buscamos algo que nos llene afectivamente, esto es oración, oración a través de nuestra efectividad. Porque esto, aunque de un modo inmediato se dirija hacia una persona determinada, hacia un objetivo concreto en el mundo, es en realidad un tiempo, un compás dentro de esta sinfonía, sinfonía que es toda ella oración. Cuando nos preocupamos y tratamos de buscar soluciones para la sociedad, en el sentido de

lograr una comunidad más justa y armónica, este impulso es también oración. Cuando nuestra inteligencia busca el porqué de las cosas, cuando intenta manejar, gracias a los conocimientos técnicos, la naturaleza y convertirla en un instrumento apto a su servicio, esto es oración. Cuando queremos capturar o retener la belleza que descubrimos en un rostro, en un paisaje, en una sinfonía, en un silencio, este sentimiento de belleza, esto es también oración. Todo es oración. Tan sólo ocurre que nosotros no nos damos cuenta de que realmente lo es, y creemos que esto es simplemente nuestra existencia personal. Sin embargo, todo esto está encuadrado dentro de esta oración profunda. Hemos de darnos cuenta del sentido de todo lo que está ocurriendo en todos los niveles de la conciencia; hemos de darnos cuenta de que todo tiende hacia Plenitud, hacia esa Totalidad, hacia esa Perfección. Tengo que darme cuenta de que yo participo de ese movimiento, que soy empujado por ese impulso que lo mueve todo en espiral hacia esa evolución, que estoy participando de esa oración cósmica, que tan sólo debo comprenderlo, y que lo que hasta ahora he realizado sólo lo he hecho empujado de un modo pasivo, y, a partir de ahora, he de hacerlo también de un modo consciente y deliberado. Así, mi existencia se convierte en una participación constante en esa creación Cósmica.

Este sentido de oración no es algo artificial, algo a lo que yo me obligo simplemente por un sentido de bondad o de perfeccionamiento. No. Es sencillamente descubrir el sentido de lo que ya es, es abrirme, participar en mi conciencia de lo que ya está funcionando en mí, conmigo y alrededor mío. Ser un participante consciente de ese movimiento. Todo cuanto está ocurriendo y todo cuanto está transcurriendo en mí y alrededor mío podemos descubrirlo en esa dimensión de oración cósmica. Es nuestra miopía y nuestra falta de atención lo que nos hacen fijar nuestra perfección y nuestra valoración en el minúsculo alcance de los hechos inmediatos. No vemos el Gran Impulso, la mano gigantesca que lo está conduciendo todo.

Si pudiéramos escuchar una sinfonía, para nosotros muy conocida, tocada a un ritmo mucho más lento del que es habitual, no encontraríamos sentido en lo que estábamos oyendo. Tan sólo percibiríamos compases sueltos, acordes fragmentados, notas aisladas. El significado de la sinfonía nos resultaría absurdo. Lo que desfigura el sentido de la totalidad, el sentido del cosmos, es la limitación en la percepción. A través de esta minúscula percepción queremos interpretarlo todo, valorarlo y descubrir el sentido. Esto es imposible. Hemos de aprender a tener una visión retrospectiva y amplia que nos permita descubrir la dirección de todo cuanto está funcionando, incluyendo en ello nuestra propia existencia. Entonces todos los pequeños actos de nuestra vida, en todos los aspectos, las cosas más materiales, más físicas, más instintivas, los hechos externos, los más técnicos y abstractos, los más populares, todo está participando de esta sinfonía, y he de aprender a descubrir este sentido profundo detrás de las apariencias o de las disonancias que pueda captar. No he de juzgar la cosa por sí misma; sobre todo no he de juzgar el todo por la parte. Cuando yo me hago a esa comprensión de que yo conjuntamente con todo y con todos estamos haciendo algo hacia alguien, entonces me abstengo de juzgar, de valorar. Entonces aprendo simplemente a dejarme llevar, a descubrir un sentido más profundo, algo que me llena en cada pequeña cosa que estoy haciendo o en cada pequeña cosa que estoy percibiendo.

En cada instante hay el enigma fabuloso del todo que se está expresando en todo momento y a través de cada cosa. Entonces he de quedar fascinado en este interés para intuir esa voluntad profunda, esa inteligencia profunda y total que se está expresando a través de cada fenómeno natural, a través de cada ser, de cada persona, de cada circunstancia. Para nosotros ha de ser una aventura constante el tratar de intuir, de descubrir, de adivinar esa presencia, esa acción, esa inteligencia, ese sentido de todo cuanto existe.

Así, pues, en la medida en que yo comprenda y trate de colaborar activamente, no realizando nada especial, sino sencillamente aceptando eso y descubriendo que cada acción que surge de mí, tanto biológica, como afectiva o intelectual, son un aspecto más de esa expresión cósmica hacia Dios; cuando yo comprenda y acepte esto y no quiera buscar otro sentido y otras valoraciones superficiales, el hecho de vivir el instante de un modo pleno y profundo me hará descubrir, me hará participar en esa oración de un modo más auténtico, más profundo, más personal. Diríamos que esto es nuestra participación en el aspecto orante de la existencia, de la evolución.

La oración personal

Viene después otro aspecto en la oración, que es la oración personal. Yo, además de ser un punto dentro de un conjunto que está evolucionando, soy también un punto de conciencia personal, soy una conciencia que evoluciona de un modo distinto a como está evolucionando el resto de mi personalidad conjuntamente con todo el universo.

Existen dos líneas de evolución: la evolución de todo yo, como elemento de la humanidad, por lo tanto dentro del movimiento general evolutivo; yo que, a través de mi cuerpo, formo parte de la materia de la tierra, por tanto del universo; yo que, a través de mi nivel afectivo, participo del nivel afectivo de la humanidad, y que, a través de mi mente, participo de toda la estructura mental de la humanidad, es decir, yo en tanto que personalidad dividida en estructuras, compuesta de elementos, que estoy sometido y participo de esta evolución total que hemos comentado anteriormente.

Pero además de la evolución conjunta con la humanidad hay en mí una nueva dirección, que es la conciencia individual que yo tengo de mí. Esa conciencia individual sigue un proceso distinto al que es genérico para toda la evolución. Mi evolución de la conciencia personal, de la conciencia subjetiva, es algo que nosotros podemos trabajar directamente, y es a lo que nos referimos cuando hablamos de trabajo de realización espiritual, de mejoramiento interior y de unión con Dios.

Yo quisiera que estas dos dimensiones se vieran con claridad. Una persona está inevitablemente participando del conjunto de todo cuanto existe en el proceso evolutivo, pero al margen, y además de esta línea de evolución general, hay otra línea evolutiva de conciencia individual que es, o puede ser, distinta de toda la evolución general.

Por ejemplo, una persona puede tener una sensibilidad exquisita y un grado de realización espiritual maravilloso, pero se encuentra situado en medio de una humanidad que está viviendo unos valores determinados. Ciertamente no son los mismos valores que él vive individualmente, sino unos objetivos en tanto que humanidad o grupo particular de la humanidad, unos objetivos comunes, unas necesidades, unas circunstancias históricas culturales propias.

Entonces el individuo no puede abstraerse, por muy elevado que esté respecto a esta situación. Tiene que participar inevitablemente en ella, porque él, como personalidad, está viviendo gracias a una interacción constante con lo otro y con los otros. Respira el aire que respiran los otros, come el alimento que produce el grupo, su acción ayuda a la producción general, al bienestar general, y él se beneficia a su vez del bienestar que le pueden proporcionar los demás. Así, pues, hay una interrelación y, en este sentido, una participación del modo de ser y del modo de funcionar del grupo en el cual está situado.

Pues bien; esa persona realizará su función como ser humano, dedicándose a un trabajo particular, quizás a la enseñanza, o a un trabajo artístico, a nivel de la necesidad del ambiente que la circunda; es decir, estará haciendo una vida horizontal.

Pero además de esta vida horizontal, cuyo tono estará forzosamente emparejado a todo lo que le rodea, él podrá seguir viviendo, por su parte, en esa altura interior, podrá seguir subiendo hasta lo que él sea capaz de llegar y conseguir respecto a ese estado de realización superior. Es decir, estará realizando la vida en dos niveles completamente distintos: un nivel vertical, en el cual él trata de vivir su máxima realidad unido con lo que llamamos Dios. Y el nivel o dimensión horizontal, en donde él está ejecutando una función dentro del conjunto. Es interesante comprender que ambas dimensiones son espirituales, ambas dimensiones apuntan hacia el mismo objetivo. Solamente que marchan de un modo distinto y a un ritmo distinto.

Por tanto, se plantea la necesidad de que la persona, además de la oración cósmica, participativa, lleve a cabo su propio proceso individual, su propia evolución personal, fundamentalmente a través de la oración. De la oración personal.

La oración personal consiste en que yo dé expresión de un modo directo a mi aspiración de acercamiento y de participación en lo divino. La oración no es una práctica que deba ser hecha por obligación. La oración no es un deber. La oración tiene muy poco que ver con la moral, en el sentido que estamos hablando nosotros. Tiene muy poco que ver con normas, iglesias o grupos que poseen su propia ética, sus propias reglas. En el sentido en que estamos hablando, la oración no guarda relación con ninguna obligación moral, ni siquiera con el bien o el mal. La oración es la sinceridad, el dar salida de un modo consciente, claro, abierto, total, incondicionado a esa demanda que hay en mí de lo divino. La oración es que yo exprese, que yo me ponga en contacto, o que trate de ponerme en contacto, con este Dios, con ese Absoluto, con este Todo al que aspiro, y que, de un modo u otro, exprese yo esa demanda. La oración es una exclamación de mi verdad, de mi sinceridad. Por tanto, nada tiene que ver con las fórmulas, con las prácticas estereotipadas, aunque, en la práctica, las fórmulas, reglas y prácticas puedan verificarse mediante un auténtico espíritu de oración.

El éxito en la oración, y al hablar de éxito queremos significar que la oración nos ayude de un modo eficaz al resultado que buscamos, depende de unos factores que ya hemos enunciado en varias ocasiones:

En primer lugar que yo me sitúe ante Dios con la máxima noción de claridad y de realidad respecto a Él, que trate de evocar en mí toda la fuerza de aspiración que hay hacia Él, para que sea capaz de intuirlo, para que esté todo presente ante mí. Que yo me dé cuenta del Ser a quien me estoy dirigiendo, que esté lo más clara y realmente posible la idea de Dios como objeto. De la claridad y realidad de Dios para mí dependerá el que yo viva la situación de un modo realmente trascendental, o solamente de un modo intrascendente. En otro momento dijimos que, cuando estamos ante un espectáculo que se sale de lo corriente, también nuestra movilización interna está por encima de lo normal. Cada vez que nosotros tratamos de situarnos conscientemente ante Dios, ante lo absoluto, estamos ciertamente ante algo muy por encima de nuestra experiencia normal. Esto dependerá del realismo, de la claridad con la que yo sea capaz de darme cuenta de la noción de Dios. De esa claridad y de esa realidad surgirá, sin esfuerzo alguno, mi reacción profunda.

El segundo requisito es que yo sea realmente Yo, que yo sea Yo en mis dos aspectos fundamentales: yo como personalidad integrada, como conciencia del cuerpo y de sus funciones, como conciencia afectiva, intelectual, con toda mi experiencia, con todo lo que he desarrollado en mi vivir cotidiano. Que yo sea esa

conciencia actual y total de mí, ese yo pleno, verdadero, que para mí es verdadero en la vida diaria. Que sea todo eso en el momento de la oración y que, luego, yo trate de vivir, de evocar la intuición más profunda que tengo de mí mismo como sujeto centrado. Es decir, Yo como ser centrado, y Yo como personalidad. De la claridad y realidad de estos dos elementos surgirá la relación espontánea y total transformante.

La oración nunca debería ser una mera exclamación interior. Cuando la oración surge solamente de mis exclamaciones, de mis deseos, de mis anhelos o de mis demandas es que yo vivo más la realidad de mi personalidad que la realidad de Dios. Cuando, en un momento dado, yo quedo maravillado ante la intuición o ante la percepción real que se abre ante mí, del poder, bondad, grandeza y belleza de Dios, cuando yo me quedo quieto, mudo, silencioso, es que predomina más la conciencia de Dios que la conciencia de mí. No obstante, tanto en un caso como en otro, el proceso es incompleto. Hay unos instantes más sobresalientes, unos momentos cumbres que son revolucionarios, que son transformantes. Y esos momentos son aquellos en los que coincide la máxima actualización del Yo con la máxima actualización del no-yo, o Absoluto, que es Dios. Cuando yo puedo situarme todo yo ante Dios del todo es inevitable que surja una experiencia transformante. Yo no puedo salir de la oración tal como he entrado. Salgo totalmente otro, y no porque salga consolado, tranquilo, feliz, sino porque hay una revolución en mi conciencia interna, una revolución efectiva en la verdad más profunda de mí, del yo y del Dios en una sola experiencia.

La oración debería ser siempre absolutamente revolucionaria. En la medida en que no lo es, nos indica que estamos viviendo solamente en uno de los polos. Y que incluso ese uno lo vivimos también de un modo parcial.

Examinemos nuestra oración y démonos cuenta de qué es lo que le falta, dedicándonos a trabajar de un modo deliberado, sistemático, controlado en aquello que le falta para producir esa actualización simultánea de todo yo y de Dios del todo.

Preguntas:

—¿En los momentos negativos de la vida estamos haciendo también oración?

R.—Exacto; y por esto es oración. Porque lo negativo está clamando hacia lo positivo. Hay una frase en los Libros Sagrados que dice que el Verbo está encerrado dentro de la Tierra, dentro de la existencia, clamando con gemidos inenarrables. Así se suplica el misterio de lo que está empujando toda la existencia: es el Verbo, el Cristo que trata de expresarse a través de toda la existencia, a través de toda la naturaleza.

Cuando nos damos cuenta de esto, el personaje de Jesucristo adquiere un sentido nuevo. Es una vinculación a través de la persona de Jesús, del aspecto Verbo, que establece un nexo, un puente, no ya en la naturaleza, que esto existía desde siempre, sino en la conciencia de la humanidad. Es un hecho particular que se reafirma en Pentecostés: no ya el proceso normal de evolución que está siguiendo todo, sino un proceso añadido, un proceso extra, particular, especial, por medio del cual, desde Arriba, se alargan los brazos hacia lo humano para que este ascenso a nivel de la realidad espiritual sea más fácil. Es realmente un enriquecimiento, una conexión entre la conciencia humana como un todo y el nivel superior o espiritual. Estos brazos alargados que tratan de ayudar a los que quieren subir reciben el nombre de Gracia, o de cualquier otro que quiera dársele, pero en todo caso es algo particular que facilita el trabajo. Así, pues, empieza a descubrirse que es verdad eso de que toda salvación se hace a través de Cristo, pero un Cristo no ya en el sentido de una fe particular, de unos modos externos, formulados a través de una doctrina y de unas prácticas, sino un Cristo en ese sentido de conciencia crística del Verbo Divino, que desde nuestro

nivel espiritual se introduce activamente en el reino de la conciencia humana para servir de puente, para estimular el ascenso de los puntos o focos de conciencia de la humanidad que quieren ascender a lo alto.

Es evidente que esta acción existe, y que existe con total independencia al nombre de que se le dé. La cosa no estriba en el aspecto mágico del nombre, sino en el campo de fuerzas que se crean en la humanidad cuando esa conciencia superior desciende a un nivel más bajo para desempeñar el papel de un sobreestímulo, una ayuda especial para que la humanidad pueda ascender más rápidamente.

Así, pues, lo negativo es que no estamos viviendo todavía todo lo positivo, cosa que, por otro lado, sí estamos viviendo, o está en algún sitio de nosotros, porque si no estuviera en algún sitio no estaríamos buscándolo con tanto interés. El que nosotros podamos vivir algo como negativo es testimonio de que lo positivo está ahí. Solamente que hay una deficiencia de la conciencia de lo positivo, y a esta deficiencia de conciencia de lo positivo lo llamamos negativo: dolor, daño, ignorancia.

En esto que decimos de la Oración Cósmica y de la Oración Personal hay un aspecto que se ha mencionado con frecuencia en las tradiciones, pero que siempre nos suena a algo extraño, desagradable, incluso raro. La oración comporta una actitud de entrega y de ofrecimiento; de ofrecimiento porque, cuando soy consciente no solamente de Yo, sino también de Él, hay una actitud de ofrecimiento, de apertura. Es decir, yo quiero que se produzca esa conciencia de la realidad que veo en Dios y de la realidad que vivo en mí. Yo he de vivir toda la realidad de un modo único, y esto mismo hace que yo quiera entregar mi realidad a la realidad que intuyo ahí. Esa entrega o reunión de dos modos de realidad es una entrega de todas mis formas y grados de conciencia de realidad, es una entrega física, afectiva, intelectual; es una entrega de la voluntad, de mis circunstancias, de todo. Esta entrega es lo que se llama sacrificio. Esta es la palabra que parece ser que despierta en nosotros un sentido más bien extraño.

El sacrificio nada tiene que ver con el dolor. Es un error el que hayamos ido identificando la palabra sacrificio con la palabra dolor. Sacrificar significa ofrecer totalmente una cosa a alguien. Los sacrificios en los ritos místicos de las tradiciones tenían siempre este carácter de ofrecimiento de alguna cosa a quien es el dueño de todo. En este sentido, ofrecimiento y sacrificio es lo mismo. Yo me ofrezco totalmente a Dios, porque yo soy totalmente de Dios, por Dios, y lo que hago es simplemente poner las cosas en su sitio, dejar de atribuirme una posesividad, una independencia que no existen más que en mi ignorancia. Yo simplemente reconozco las cosas como son, retorno las cosas a su lugar, que es Dios, operando aquí y ahora, en cada momento, Dios en sus modos de hacer, en sus modos de manifestación de existencia, sean cuales sean tales modos y momentos. Eso es poner las cosas en su sitio.

En cambio, cuando yo creo que debo o no debo hacer algo, cuando el Yo está como protagonista, las cosas están fuera de su sitio. He de sacrificar este yo, no en el sentido de matar nada que está vivo, de negar nada que sea verdadero, sino en el sentido de volver a mi sitio. Y el verdadero sitio del yo es Dios. Cuando yo estoy actuando como conciencia separada, independiente, estoy en el error. Cuando yo me doy cuenta de que estoy realmente en el Ser, cuando me sitúo en el centro de la intuición más elevada y última que tengo del Ser, entonces este yo está realmente en su sitio, entonces ya no puedo llamarle mi yo en el sentido corriente. Solamente puedo llamarle Ser, puedo llamarle Dios. Es un Dios que incluye mi yo. Pero como este yo no tiene el mismo sentido que antes, no tiene el mismo significado independiente que antes, por eso no puede recibir tan adecuadamente la denominación de «Yo». Sin embargo, ocurre que yo soy más Yo que nunca, yo no he perdido nada, lo he ganado todo, no he renunciado a nada, porque mi independencia era una simple fantasía, esa independencia no ha existido nunca; lo único que ha existido ha sido la ignorancia de la relación, de la verdadera naturaleza, de la verdadera esencia. Es solamente esa

ignorancia lo que desaparece, lo que se sacrifica, lo que se entrega. Sacrificar el yo es simplemente entregar lo que nunca ha sido mi yo, es volver a poner las cosas en su sitio, restituir la verdad.

Entonces nuestra vida no solamente es oración, sino que además es sacrificio, es una entrega sacrificial. Podríamos decir que nuestra vida se convierte en una especie de rito, por el cual yo estoy entregándome constantemente, estoy restituyendo constantemente las cosas a quien pertenecen. Mi cuerpo pertenece a la materia; mi afectividad, al mundo de la afectividad, y mi mente pertenece al mundo de mi mente; mi intuición pertenece a la sabiduría; mi amor superior pertenece al amor; mi voluntad pertenece al poder. Ese amor, esa inteligencia, esa voluntad son de todo en Dios, pierdo mi falsa independencia, que nunca existió, pero gano la verdad, gano el ser, gano la realidad. Vuelvo a casa.

—¿Mientras no se hace la oración bien hecha, aquella oración que hacemos tiene alguna validez?

R.—La oración, cuando es sincera, tiene siempre validez. La validez está en función de la sinceridad. Pero en la oración hay unos principios de eficiencia que hemos resumido aquí en esa intuición clara de lo divino y en esa vivenciación clara de mí mismo. Así, pues, hemos de aprender cómo nuestra oración funciona mirándola desde este ángulo, mirando a ver qué ocurre, qué le falta. Una vez me dé cuenta de sus deficiencias debo tratar de cubrirlas. Mientras tanto, mi oración ha de ser una oración para ejercitarme a poner en ella lo que le hace falta. En este sentido, en tanto que la oración es un proceso para llegar a esos momentos punta de los que hablábamos, tiene esas fases en las que yo primeramente me preparo tratando de evocar al máximo la verdad de mí y de Dios. Luego, todo yo expreso de un modo incondicional todo lo que para mí tiene valor, significación, todo lo que es aspiración. Más tarde viene el período de receptividad, de silencio.

Y eso es todo. Ya está. Este proceso de expresión y de recepción es algo que hemos de repetir durante el día, siempre dentro del clima de la presencia de mí mismo y de Dios. La oración no consiste en expresar a, b o c. La oración consiste en expresar todo el alfabeto dirigido hacia Dios.

—¿Con la música hay que hacer como una especie de oración cósmica?

R.—De momento, yo indico la música como medio de oración personal. Todo lo que yo siento lo expreso a Dios, por tanto es oración personal. La Oración Cósmica es más bien una apertura al suceder diario, es una apertura a la realidad externa, diríamos a todo lo que es otro. Pero la música, dado que la vivimos de un modo personal y directo, es una oración personal.

CAPÍTULO NOVENO: HACIA EL ENCUENTRO CON DIOS (y III)

En el último capítulo estuvimos hablando de cómo todo lo que existe es una expresión de la divinidad, de qué modo todo está en un proceso de ascenso, de culminación, de qué manera todo está buscando el Absoluto, de qué modo todo es oración y cómo nuestra aceptación y participación consciente en este rito nos permite participar en esa Oración Cósmica. Así, nuestra existencia adquiere entonces un carácter sagrado, todos sus aspectos se convierten en algo que tiene un sentido, en un lenguaje hacia Dios.

Esto no significa que tengamos que convertir nuestras actividades en una formulación religiosa. Quiere decir que hemos de vivir la divinidad a través de todas las formulaciones, a través de todos los modos, estilos y actitudes. Cuando se habla de religión, de Dios, de espiritualidad, inmediatamente se tiende a adoptar una determinada actitud, como aquella que se adopta en una iglesia, o como la que uno se imagina que tendría que adoptar en un convento. Esta puede ser una actitud que responda a una fase determinada,

a una circunstancia determinada, pero de ningún modo ésta ha de ser la actitud en nuestra existencia cotidiana.

Recibir y dar paso a Dios en mí

Hemos de aprender a vivir las situaciones con una sencillez absoluta, con gran naturalidad. A cada nivel le corresponde su actitud propia, y es esta actitud propia la más natural, la más auténtica de cada nivel, la que es oración. Cuando yo hago una cosa determinada soy consciente del proceso que está detrás del hacer. Cuando soy consciente de lo que me está empujando a actuar del modo que actúo, a hacer cada cosa que hago a decir cada cosa que digo, estoy participando con todos los demás que están haciendo, estoy participando con toda la misma naturaleza que se expresa en este nivel. Pero no por ello debo adoptar una actitud pseudomística. He de poder vivir la alegría, la simplicidad, he de poder vivirlo todo con este ensanchamiento interior de conciencia. No poner cara de misterio, cara de lástima o de recogimiento. No debemos confiar en las caras y en las expresiones; todo esto son papeles, personajes. Busquemos nuestra verdadera cara, nuestra verdadera fisonomía, nuestra verdadera naturaleza, y tal vez descubramos que se está riendo a carcajadas de todos los personajes que estamos representando, cuyo papel estamos adoptando.

Esta sacralización de nuestra existencia debemos hacerla de un modo consciente, de un modo pleno, alegre, para que sea una especie de amplificación de lo que es nuestra oración personal. Nuestra oración personal es nuestra, responde a nuestra idiosincrasia, a nuestro modo particular de ser, y hemos de poder vivir paralelamente nuestro plano personal de autoexpresión hacia Dios junto a ese otro plano horizontal en que estamos produciéndonos todos a través de cada hecho de la vida cotidiana, a través de cada suceso. Estamos viviendo esa oración de todos a través de cada acontecimiento del quehacer diario.

En nuestro proceso de encuentro con la divinidad, el segundo aspecto es el de recibir y dar paso a Dios en mí.

Descubriremos que, siempre en todo lo que es proceso, es decir, en todo aspecto de la existencia, existe un doble juego, una doble dirección. Nos movemos en el mundo de la dualidad. El acto de crecimiento se hace siempre a través del doble juego. Esto lo comprobamos en el plano físico, en el cual necesitamos siempre dos puntos de apoyo, uno fijo y otro móvil, para poder desplazarnos. Nosotros tenemos dos piernas; para apoyarnos alternativamente en una y en otra nos inclinamos hacia atrás y hacia adelante. Constantemente esta dualidad es la ley del devenir en nuestra experiencia, en el mundo.

Este trabajo de encuentro con Dios, en tanto que proceso, en tanto que algo que hay que conseguir, está también sometido a este doble juego, a esta doble dirección. Yo voy hacia Él, yo me expreso, yo trato de formular mi aspiración y mi intuición, y trato de ser una llama viva de demanda. Pero luego viene el otro aspecto, aquel por el cual yo aprendo a ser escéptico, por el que admito interiormente, por el que me abro para que algo nuevo venga y me lleve.

Una vez que me he expresado, si mi expresión es auténtica, es sincera, debo estar receptivo y en silencio para que ese vacío que se ha producido se llene de esa divinidad, de esa energía. Esto no ocurriría si mi proyección primera no ha sido dirigida en este sentido. Si yo me he vaciado hacia abajo, me llenaré de abajo, si me vació en el medio, me llenaré ahí, si me vació arriba, me llenaré de arriba. Por eso esta frase de autoexpresión, este gesto de entrega y de sacrificio del que hablábamos en otro capítulo necesita ser hecho, y es el único medio para que en mí haya una receptividad, una admisibilidad de algo totalmente nuevo, de algo superior.

Así, pues, yo he de aprender a ser receptivo a la divinidad, a Dios, a lo superior. Y no olvidemos que esta receptividad a lo superior es algo nuevo. Esto quiere decir que yo no he de esperar algo determinado, ya que todo lo determinado es viejo, es conocido. Lo nuevo es lo otro, lo no conocido, es un esperar del todo pero sin esperar nada, porque no sabemos qué es lo que hemos de esperar. Toda formulación que yo me haga, toda idea, toda referencia concreta que quiera hacerme, está ya poniendo condiciones, obstruyendo el camino, cerrando la posibilidad de que esto ocurra. Yo debo quedarme receptivo hacia arriba pero sin la más mínima noción de un Dios concreto. Esta es la espera más correcta. En cuanto quiero reproducir una situación anterior que me ha parecido muy elevada, o en la que he tenido un cierto sentimiento muy sublime, una cierta intuición, entonces pretendo repetir esto; de hecho no estoy haciendo oración a Dios, sino que estoy haciendo oración a esa experiencia, al recuerdo que tengo de aquella experiencia, sencillamente al recuerdo de aquella sensación o de aquella intuición. Y este tratar de evocar un recuerdo nos cierra. La experiencia espiritual ha de ser siempre una experiencia con relación a lo desconocido, a lo nuevo. Cada instante ha de ser una actitud de aventura total. En cuanto yo quiero algo determinado no estoy buscando a Dios, sino que busco este algo determinado.

Ahora bien; yo intuyo que Dios es mi fuente, que es la Fuente de donde sale todo mi ser, que es mi centro, mi verdadero yo, el Yo de mi yo; por tanto, todo lo que soy, absolutamente todo lo que soy y creo ser, absolutamente todo, me viene de la Fuente única. Y esto, por sí solo, ya debería ser suficiente para que viéramos lo absurdo de nuestra actitud cuando nos atribuimos la propiedad de cualquier cosa, de la virtud, de la inteligencia, de la cultura, del prestigio, de la bondad o de cualquier otra cualidad. Toda propiedad personal es una especie de renuncia que hacemos a abrirnos, a vincularnos a lo que es la fuente de nosotros mismos. Es el mismo caso que si un hijo nuestro, pequeño, creyera que él es quien hace sus cosas, quien satisface sus necesidades, quien se las arregla por sí mismo. Todos veríamos en ello una actitud antinatural, una actitud que repugna. Por eso la infancia es tan extraordinaria, porque acepta todo lo que le es dado, porque no tiene la pretensión de propiedad, ni, cuando los niños son pequeños, la posesión de un yo propietario. Los niños reciben de un modo natural, espontáneo, sincero, todo lo que se les da, del mismo modo que expresan con naturalidad lo que viven dentro de ellos.

Pues bien; nosotros estamos haciendo lo mismo que el niño que imaginábamos antes, que el niño que tenía pretensiones de ser suficiente por sí mismo. Yo me valoro en relación con la inteligencia, con mis cualidades, con mi físico, con mis gracias. Y nada de estas cosas son en realidad propiedad mía, ni siquiera yo soy mío. Parece, sin embargo, que el hecho de afirmar que nada de lo nuestro es en realidad nuestro nos deje muy pobres. Uno tiene la sensación de que de repente se ha quedado en la miseria total.

Es que aquí siempre se produce un malentendido, una confusión. Nuestro sentido de propiedad se apoya en algo real. Yo necesito sentirme yo en relación con las cosas; entonces este valor del yo lo proyecto a las cosas, me identifico con las cosas que tengo, con mis cualidades, debido a la necesidad que tengo de sentirme yo, de sentir una noción de realidad. Y como esta realidad no la vivo en el centro, la proyecto, trato de vivirla a través de la periferia, a través de mi modo de ser.

Por tanto, en esta exigencia de propiedad hay algo auténtico, que es la exigencia profunda de ser, y de ser del todo. Y en este sentido el problema reside en que nunca somos suficientemente propietarios, y tendríamos que serlo más. Pero no somos propietarios en el sentido de que yo soy mi inteligencia, de que mi inteligencia es algo mío, de que es algo que sólo se debe a mí y que me pertenece sólo a mí. Dios se expresa a través de mí, a través de estos modos. Mi verdadero ser es eso que me viene de Dios, eso que participa de algún modo en el ser de Dios. Podemos llamarle el espíritu, el yo superior. Es ahí donde, si nosotros aprendemos a centrarnos, descubriremos toda la potencia extraordinaria que tiene este sentido

de realidad que equivocadamente buscamos a través de una exigencia de propiedad sobre determinadas cualidades. Las cualidades, por grandes que sean, siempre son pequeñas. En cambio, este ser que Es está más allá de toda limitación, es un poseedor absoluto; pero el absoluto no le deviene en cuanto al absoluto de la cosa poseída, sino que le deviene de su naturaleza, de su fuente infinita, que es el Absoluto.

En cuanto yo quiero afirmarme en algo, y a través de algo, es cuando cometo el error. Y donde hay error hay sufrimiento. Por esto, aprender a ver todo esto claro, a reflexionarlo, a meditarlo, a insertarlo en nuestro modo de vida diaria, es aprender a eliminar el sufrimiento. El sufrimiento es algo perfectamente eliminable; no tiene razón de ser, y su única causa reside en el error, en una visión defectuosa. Como en el caso del niño pequeño que se cree que es autosuficiente, pero que en cada instante descubre que no lo es. Sin embargo, él sigue creyendo que es el mundo que está mal organizado, que la culpa es de todos, de los padres, de la gente. Y esto es así porque quiere subordinarlo todo a esa idea que él se ha hecho. Por tanto, como la idea es falsa, cada encuentro con la verdad se convierte para él en sufrimiento, en negación de esta idea.

Si Dios es la fuente infinita de mí, esto significa que es también la fuente de todo cuanto hay en mí, de toda cuanto funciona en mí y de todo mi funcionar. No solamente es la fuente de mi cuerpo en tanto que materia; es la fuente del cuerpo y de su funcionamiento en cada momento, de mi afectividad y del funcionamiento de esta afectividad, de mi inteligencia y de su funcionamiento. Es decir, Dios es Dios de todo, porque es el Dios absoluto.

Estamos creyendo normalmente que hay un Absoluto, un Absoluto que está ahí, y luego todos los relativos pequeñitos que están aparte. Estamos constantemente creando un mundo de dualidad dentro del Absoluto, lo cual es una contradicción de términos. El Absoluto es absoluto. Y, en tanto que absoluto, no admite nada más, no hay nada más. Pero dentro de este Absoluto hay formas de manifestación. No aparte del Absoluto; no podemos hablar de Absoluto y, en otro lado, de relativo, porque es entonces cuando convertimos el Absoluto en otro relativo. Lo Absoluto es absoluto porque es la única realidad que Es, pero esta única realidad se expresa en modos de ser dentro de este mismo ser que Es, y estos modos de ser son aquello que llamamos apariencias de multiplicidad, de multiplicidad dentro de la única Realidad. Todos los modos son en el Absoluto; no hay nada que exista aparte de él, nada que tenga autonomía propia fuera de él; concebir esto sería absurdo. Sin embargo, estamos influidos por una idea antropomórfica de Dios, y, así, vemos a Dios como un señor muy poderoso, allá arriba, en su sitio, desde donde nos vigila mediante un servicio de inspección muy bien montado gracias al que puede observar el correcto funcionamiento de todas las cosas. Eso es infantil.

Es bonito y poético, pero tiene el inconveniente de que es falso.

Esto quiere decir que si Dios es el Absoluto, el único Absoluto, todo mi funcionar funciona en el Absoluto, y esto es algo que yo no puedo evitarlo, que es así. El Absoluto, sin embargo, se manifiesta en formas elementales; así, hay un nivel que llamamos material, otro que llamamos emocional, otro intelectual, etc., todos ellos dentro del Absoluto. Nuestro problema, nuestro problema aparente, es que, dentro de esa conciencia de Absoluto, hemos de pasar de un nivel a otro en un sentido de progreso evolutivo para llegar a descubrir que la fuente de todo es el Absoluto.

Por tanto, nuestra mente es un elemento más dentro del Absoluto, un elemento dinámico, un elemento que, como todo lo que existe, está en proceso. Esto quiere decir que tiene una trayectoria, que primeramente abarca un poco, luego abarca un poco más y así progresivamente. Y esto es lo que nos

proporciona la ilusión de una conciencia separada, de algo totalmente desvinculado del resto, de Dios. Simplemente esto se debe a que la maquinaria mental está en proceso de crecimiento. Ocurre exactamente como en el caso del niño pequeño que tiene la conciencia muy limitada de sí mismo y del horizonte que le rodeó. A medida que va creciendo se va ampliando esa conciencia que tiene de sí y del ambiente. Es un proceso. Igualmente podríamos decir que, considerando toda la humanidad como una unidad, en el aspecto mental estamos en un período infantil. Y lo único que nos separa de eso que llamamos realización es precisamente esa idea que nos formamos de nosotros. En la medida en que mi mente pueda comprender, pueda aceptar que Dios es el Absoluto, que estoy completamente nutrido en el Absoluto, que estoy constantemente respirando en el Absoluto, que estoy impulsado, dirigido, que estoy sintiéndome ser, sintiéndome todo lo que soy capaz de sentir, en el Absoluto y por el Absoluto, me daré cuenta de que la única postura correcta es aceptarlo, y aceptarlo con todas sus consecuencias.

Lo cierto es que ahora no lo acepto. Tal vez lo pienso, pero no lo acepto: «Sí, eso del Absoluto está muy bien; pero si yo prescindo de mí, qué mal lo pasaré; si yo no voy a trabajar y no me gano el jornal, a ver quién me pone el plato en la mesa». Y creemos que esto demuestra un gran sentido de filosofía. El que nosotros vivamos en el Absoluto no excluye ni el trabajo, ni el jornal, ni las obligaciones. Todo forma parte del Absoluto: la necesidad, el esfuerzo, las pasiones también. No se trata de un absoluto mágico que nos solucione las cosas desde el Cielo. Es un Absoluto que está funcionando a través de nuestro nivel físico mediante unas leyes de crecimiento que están haciendo que todo se desarrolle a través de la lucha, del esfuerzo, gracias al ejercitamiento, al entrenamiento, a la prueba y al error. Y es precisamente ese Absoluto el que me da la posibilidad de trabajar, el que me da el impulso de trabajar, y también unas exigencias exteriores que me obligan a ejercitarme. Esta necesidad de ejercitarme en el aspecto físico, mental, laboral, social, familiar, será para mí un problema en tanto lo viva como algo mío, aparte de los demás, contrapuesto a los demás y tal vez con envidia de los demás. En cuanto me dé cuenta de que este mismo proceso de lucha y de crecimiento forma parte de esa expresión, de esa Oración Cósmica de la que estábamos hablando, de repente todo adquirirá un sentido diferente. Dios actúa como Dios, no cuando me regala gratuitamente cosas, como un Papá Noel magnificado, sino cuando se expresa a través de mi poder, de mi hablar, de mi conocer, de mi comprender, de mi buscar. Esta es la expresión de Dios a este nivel. Y, además de esta expresión en este nivel, hay otros niveles, y otros, y otros. La capacidad de ser sensible a las formas de la belleza, de gustar de todo lo que es armónico, estético; la capacidad de comprender la verdad, de adquirir una visión más amplia de más verdades o de una verdad mayor que va incluyendo a otras menores. Y, finalmente, la capacidad de ser totalmente consciente, de abrirme a esa conciencia de lo Absoluto en mí.

Y según yo sea capaz de sintonizar este absoluto a través de un nivel o de otro, así mi vida estará de acuerdo con las leyes que corresponden a cada nivel, con los estados de conciencia que corresponden a cada nivel.

Pero si yo estoy viviendo abajo y reclamo los estados de conciencia de arriba estoy intentando algo imposible. Los estados de conciencia de arriba se alcanzan arriba, son consecuencia del desarrollo, de unos instrumentos, de unos mecanismos receptivos. Y no se pueden obtener sin haber desarrollado todo esto. No es un problema de que Dios los dé a unos, porque aceptan unas cosas, y se los niego a otros, porque estos otros las rechazan. Esto es falso. Este es el motivo por el que decíamos que es tan importante intuir a Dios no sólo como un ser personal, sino como un principio universal, un principio cósmico. Los principios hay que comprenderlos, hay que sintonizar con ellos para poder ser receptivo a ellos. Y esto no le quita personalidad al Absoluto; su personalidad se expresa a través de este funcionar. No es que no tenga la voluntad propia de estas leyes; todas las leyes son su voluntad. No es que no tenga inteligencia; todo lo que

existe es la plasmación visible de su inteligencia. Tiene una personalidad, en un sentido absoluto, no en un sentido de personalidad humana. Pero, a la vez, es un principio, y este principio sólo funcionará en la medida en que nosotros estemos sintonizados con él. Si yo estoy sintonizado solamente a un nivel vital, lo único que ocurrirá es que yo seré consciente de mi salud y de nada más. Si yo estoy sintonizado en mi nivel afectivo, seré consciente de mi capacidad de amar, de sentirme atraído por determinada forma. Si lo estoy a través del nivel mental sabré discernir una verdad o comprender cuándo descubro verdades mayores. Cuando yo esté sintonizado a través del nivel superior, entonces es cuando me quedaré en silencio. En este silencio habrá una plenitud, una evidencia, una claridad. Habrá una realidad que está conduciendo, que está involucrando todo, que está incluyendo todo desde arriba, sin negar nada de cada nivel, porque está viviendo todo desde un punto de conciencia en el que es la suprema exaltación de todo, además de su propia realidad superior. Lo único que hemos de hacer es abrirnos a este nivel superior.

¿Y de qué manera nos abrimos? Mediante el proceso que realizamos en todas las cosas. Hemos aprendido a tomar conciencia física mediante el esfuerzo de hacer y mediante la experiencia de recibir impresiones e impactos. Siempre tiene lugar el mismo proceso. Hemos desarrollado nuestra afectividad mediante el balbuceo de nuestros sentimientos y emociones y mediante los impactos emocionales que nos vienen del exterior. Igualmente, hemos desarrollado nuestra mente gracias al esfuerzo de concretar, de definir, de descubrir la verdad de las cosas, las relaciones de las cosas, de descubrir los esquemas y las operaciones mentales, y luego gracias al poder de comunicar, al poder de expresar. Cuanto más comunico mis ideas, más puedo entender nuevas ideas; y cuanto más entiendo las ideas, más puedo formular nuevas ideas.

Mediante esta lucha de ejercitamiento hacia fuera y hacia dentro, ejercitamiento en dar y recibir, yo he ido ejercitando mi mente, mi afectividad y mi cuerpo. Con el nivel superior ocurre exactamente lo mismo: hemos de ejercitar esas facultades espirituales, esa conciencia espiritual de un modo activo y de un modo receptivo. Esta conclusión no tiene que extrañar a nadie; lo raro es que hubiera sido distinta.

¿En qué momento se ejercitan esas cualidades espirituales? Cada vez que yo trato de actuar en relación con la aspiración o intuición que tengo de lo superior. Yo tengo una intuición o una aspiración; en realidad, siempre son ambas cosas, ya que la intuición se dirige a la mente y la aspiración al sentimiento. Con esta intuición yo puedo adoptar dos actitudes: o no hacerle caso, y entonces queda como una semilla sin aprovechar, o bien la intuición despierta un eco en mí, despierta una respuesta, trato de comprender, de verla más clara. En el momento en que le presto mi atención, es como si estuviera nutriendo aquella semilla: la intuición crece, se fortalece; se desarrolla la facultad superior, espiritual. Igualmente, cuando tengo una aspiración hacia algo total y absoluto puedo no hacer caso de esta aspiración, pero también puedo tratar de darle más fuerza, más claridad a esa aspiración, a esa demanda. Puedo tratar de darle impulso, de darle expresión. En la medida en que la miro y estoy tratando de darle expresión, la estoy ejercitando, y este ejercitamiento la hace crecer, fortalecer, desarrollar. Este desarrollo, esta capacidad de ser más fuerte en la expresión me capacita entonces para detectar, para percibir más cosas en ese nivel. Exactamente igual a como ocurrió con la mente, con la afectividad, con la sensibilidad.

Ahora bien; si yo únicamente ejercito de un modo activo, pronto encontraré mi límite. Si solamente quisiera desarrollar la mente a base de pensar, sin escuchar, sin recibir, sin permitir la entrada de datos, la mente quedaría pronto limitada en su desarrollo. Es gracias al intercambio, a la apertura receptiva y a la entrega expresiva como tiene lugar el crecimiento. Y cuanto más completa es la expresión, más completa será, o podrá ser, la recepción. Igualmente, a una recepción más completa corresponde un nivel más elevado de expresión. De este modo se va completando el circuito dinámico.

Esto es el desarrollo espiritual. Esto y no otra cosa. En realidad, todo está muy claro, ya que lo estamos viviendo constantemente en otros niveles. Solamente que, por algún motivo, al tratarse de términos espirituales, esperamos que todo sea distinto, tal vez esperamos que nos venga dado. Realmente ya nos viene dado, porque en el fondo todo nos viene dado. Pero lo que nosotros esperamos es que no nos venga regalado en cucharadas, sin que tengamos que abrir siquiera la boca para comerlo. No. Hemos de entender claramente que esto sólo lo conseguiremos a través del ejercitamiento.

Estamos, por tanto, en esta fase de intentar explicar de qué modo recibimos y damos paso a Dios en nosotros, la forma de aprender a recibirle. Dios ya está en mí, Dios está funcionando en todas partes. Y no es que Dios esté en mí, sino que yo estoy en Dios. ¿Dónde si no podría estar? El problema surge porque no está en mi consciente. En realidad sí está, pero yo no lo veo; siempre estoy mirando las cosas pequeñas que están en la superficie. De este modo no soy claramente consciente de Dios como Dios. Tal vez si lo buscara a través de experiencias rarísimas, en lugares especiales... En el momento en que yo pueda darme cuenta de que eso que estoy haciendo, eso precisamente, ya es Dios, que se está expresando a un nivel determinado, en el momento en que comprenda que la capacidad de moverme es Dios que se está expresando a través de mi nivel físico, cuando vea que la capacidad de reír es Dios que se está expresando a través de mi nivel afectivo, que la capacidad de comprender cualquier verdad es Dios expresado a través de la mente, esto deberá producir espontáneamente un ensanchamiento de la conciencia. Todo consiste en aprender a aceptar que Dios, el absoluto al cual yo aspiro, es la Fuente de donde esta procediendo todo, toda mi existencia y toda mi experiencia.

Tan sólo ocurre que mi experiencia estoy atribuyéndola a mí, por cortedad de vista, por auténtica miopía mental. Rectificar mi perspectiva mental es reestructurar de un modo revolucionario mi conciencia.

Tenemos una pequeña ilustración para esto: cuando dormimos y, por ejemplo, soñamos que nos estamos hundiendo en el agua, padecemos como si realmente nos hundiéramos. Nos sentimos extraordinariamente amenazados, limitados. Al despertar, nos sentimos enormemente aliviados y felices. Esto es porque nuestra conciencia se ha ensanchado. Igualmente, en la vida «real» estamos soñando que somos nosotros con nuestros problemas auestas, y que si no nos ocurren cosas extraordinarias, nuestros problemas no tendrán solución. Estamos soñando hasta que un día, tal vez, despertamos y descubrimos que, aunque las cosas aparecen de este modo, al mismo tiempo son también expresión de la Plenitud Total. Constatamos que nuestro amor es la minúscula expresión de un Amor total, que nuestra fuerza es la minúscula expresión de una Potencia total, que nuestra inteligencia es una gota minúscula de todo el infinito océano de Inteligencia. En el momento en que nos damos cuenta de que nuestra inteligencia y la inteligencia infinita están en relación y, por tanto, nos abrimos y aceptamos este hecho, sentimos un profundo ensanchamiento en la mente y en el corazón, exactamente como al despertar de nuestra pesadilla sentíamos un gran alivio al darnos cuenta de que aquello que estábamos soñando, de que aquello que estábamos sufriendo, no existía en realidad. En el momento de descubrir otra dimensión sufrimos un cambio completo. El sufrimiento desaparece. Así es lo que ocurre cuando descubrimos que todo nuestro existir, nuestro funcionar, está siendo expresión de la potencia total, de la felicidad total. Es sólo nuestra conciencia que tiene que abrirse a ella. Nada más. No son las cosas lo que hay que modificar —mi familia es la misma, mi negocio marcha igual que antes— no es que la sociedad sufra un cambio particular. El problema está en que yo estoy viviendo unos esquemas mentales, en función de unas interpretaciones que se contraponen a mis deseos, a mis aspiraciones o a mi sentido de justicia o de verdad.

En el momento en que pueda abrimme a la conciencia de totalidad que se expresa a través de mí, todos los problemas quedan de repente cambiados. Toda la perspectiva se transforma por completo. Verifico que

no existe ningún problema. Ningún problema de los que yo creía ver, y por los que yo estaba dispuesto a luchar, mantiene su fuerza de realidad. Lo cual no significa que yo no tenga que luchar, que yo no tenga que hacer. He de luchar y hacer, pero no porque existe el problema, sino porque Dios se expresa en este luchar y hacer en este momento dado. No porque haya un problema, no porque haya una contradicción. Los problemas existen en virtud de visiones parciales y opuestas. En una visión total no existe ningún problema real. El problema, tal como nosotros lo vemos, lo vivimos y lo planteamos, no tiene auténtica realidad. Ahora bien; lo que sí existe es un actuar constante, un actuar revolucionario no en el sentido en que esta palabra suele ser entendida, sino en el sentido de que viene del Centro, que en cada instante es total, porque cada acción es total, es fundamental. No en el sentido de la palabra revolucionario para significar que las cosas blancas tienen que cambiarse a verdes o a amarillas. Las cosas podrían cambiar totalmente de forma y seguir siendo un problema.

Lo que hemos de descubrir es que no hay ningún problema, que el único problema que hay es mi visión de problema, y mi visión de problema solamente se debe a que mi pequeña visión trata de juzgar el todo por una pequeña parte. Cuando yo pueda abrirme a esta pequeña intuición de Dios, a esa presencia de Dios en mí, esto ensancha mi perspectiva, me hace ver, pero «ver» no en el sentido de querer, sino en el sentido de evidenciar. Me hace descubrir la verdad que se está expresando totalmente en cada instante, y que es una verdad sin problemas, una realidad que en sí no es conflictual. Todo está en orden, todo está completo, aunque la realidad no se adapte a nuestras ideas de orden y de plenitud.

Es decir, cuándo yo digo que no hay problema, esto no significa que yo deba cerrar los ojos para no ver los problemas. No quiere decir que huya, que me refugie en un estado más o menos nirvánico, y allá se las compongan los pobres ignorantes que tienen problemas. No es esto lo que digo; estoy diciendo que nunca ha existido ningún problema, porque Dios se está expresando en todo momento de un modo completo. Y todo lo que es expresión de Dios es expresión de su naturaleza, de su sabiduría, de su poder, de su perfección. Es en este proceso dinámico, evolutivo, que mi visión es parcial. Que de esta visión parcial, contrapuesta a mi aspiración total, surge la apariencia del problema, y esa apariencia de problema solamente se puede resolver cuando mi conciencia se abra a lo total, cuando mi conciencia coincida con mi aspiración. Este es el motivo por el que existen dos tipos de personas que no tienen problemas: o bien las personas que no tienen aspiración y, por lo tanto, no tienen contrasentido, contrapeso, que subsisten tal como viven, tal como ven las cosas sin más, o aquellas personas que teniendo una gran aspiración han llegado a una realización total que ha igualado los dos términos. Es decir, que no hay problema cuando no hay dos términos, o cuando los dos términos se han igualado en la cima de la conciencia.

Ya he dicho que esto no significa que la persona no sea una persona activa. Es más, la persona que llega a esta realización se convierte en totalmente activa, totalmente eficaz, totalmente de ayuda a las demás en todos los sentidos, tanto en un aspecto humano, como en un aspecto artístico, técnico o político. Y esto ocurre porque es en este momento cuando ya no hay obstrucción, ya no hay distorsión, atribución. Simplemente, uno se convierte en un perfecto ejecutor, como un brazo recto, derecho, bien entrenado, eficaz, que hace lo que hay que hacer en cada instante, sin más, participando a la vez de la conciencia de totalidad y cumpliendo su pequeño papel como personaje, como delegación de la divinidad en el juego de Ser del mundo.

Preguntas

—¿En un crimen hay oración cósmica?

R. –Incluso en esto que parece tan horrible. En realidad todo depende de la atribución que le demos, porque cuando esto mismo se ha hecho en nombre de las Cruzadas, por ejemplo, para salvar la dignidad de los Lugares Santos, esto se vivía como un acto de fidelidad y de servicio a Dios, y se vivía como un verdadero apostolado, como un verdadero ministerio, como un verdadero bien. Nosotros ahora nos horrorizamos al mirarlo. Pero el hecho está en que aquellas personas podían haberlo vivido de este modo. De esto es de lo que se trata. Es decir, no se trata tanto del hecho en sí, sino de qué modo la persona vive el acto. No se trata de ninguna manera de justificar algo que para nuestra conciencia es muy elemental. Todo puede ser oración; solamente que hay una oración que nos horroriza al contemplarla desde otro ángulo. Toda desgracia personal, vista desde unos valores individuales, es trágica. Y es trágica porque no se descubre en ella nada que la justifique. Pero esto es porque estamos atribuyendo un sentido de justicia y de valor a nuestra supervivencia individual, porque, para nosotros, esto de la conciencia espiritual nos sigue sonando todavía a música celestial.

En cambio, cuando uno puede abrirse a esta conciencia superior, las nociones de bien y de mal cambian extraordinariamente su sentido actual. Las cosas tienen una magnitud tal, una escala tan extraordinaria que la pequeña vida física, aunque es muy importante en cada instante y en cada momento, es insignificante en relación con el concierto universal no solamente por su tamaño, sino por su valor. Es cuando la persona está identificada con su cuerpo físico que este valor se convierte en absoluto. Es en este momento que no hay nada que pueda compararse y superar este valor, pero ello es debido a que hay una identificación, a que se confunde la vida con el propio cuerpo.

La Vida no puede destruirse. La vida es una expresión eterna de Dios. Lo único que se destruye son vehículos de expresión de la Vida. Ahora bien; cuando yo creo que la Vida es esa nariz, esos ojos, ese andar, ese soñar, cuando yo creo que la Vida es este conjunto de fenómenos, es lógico que crea que, al desaparecer estos fenómenos a través de la destrucción física, se destruye la Vida. Por esto lo vivo de un modo tan trágico.

Pero no podemos destruir la Vida. No sabemos. Por malos, por perversos que seamos no podemos destruir la Vida. Lo que sí podemos destruir es el vehículo de la vida física. Y esto es sagrado; el que sea vehículo y el que sea físico no significa que no sea importante. Hemos dicho antes que cada instante, cada acto tiene un carácter total, un carácter sagrado. Pero es sagrado en función de todo el resto. En el momento siguiente deja de tener valor, porque el valor se expresa de otra manera. Esto es lo que más cuesta de ver cuando todavía estamos dentro de esa identificación con el cuerpo físico.

–¿Qué significa esto de que la oración, en este sentido, no tiene nada que ver con el bien y el mal?

R. –Bien; digo que no tiene nada que ver en el sentido de que nada puede sustituir a esa experiencia de expresión hacia arriba. Que aunque yo me conduzca muy bien, con un sentido de justicia y de meticulosidad en el orden mental, en el orden afectivo o en el orden vital, esto no añade ni una pizca de espiritualidad. Y esto se ha de ver muy claro. La espiritualidad se desarrolla solamente ejercitando lo espiritual. Cuando yo estoy obedeciendo a la idea de bien y de justicia, aquella idea que me han dado, que me han enseñado, esta idea funciona en el nivel mental y nada más. Por lo tanto, lo que estoy haciendo es un acto de virtud, sí, mental; estoy haciendo un acto de integración de mi conducta y de mis sentimientos con mi mente. Y en este sentido es correcto, es bueno. Pero ahí no hay nada que pueda llamarse espiritualidad. Por ello, puede ocurrir que una persona más bien informal tenga una gran espiritualidad, y, en cambio, otra persona que lo tiene todo previsto calculado, milimetrado sea solamente esto, una máquina de calcular y nada más. No es que tengamos que renunciar al bien y al mal en el sentido humano y

en el sentido social adquirido. Simplemente es que esto es bueno en su nivel. Pero esto no regala lo otro. Lo otro solamente se regala cuando se va allí y uno se abre a ello. Es lo mismo que se nos diría en lenguaje religioso: hemos de aceptar la fe, hemos de abrirnos a la experiencia de la fe, hemos de sobrenaturalizarnos. Este ascender a un nivel superior es lo que se suele enseñar en un lenguaje cristiano. Somos receptivos a las facultades superiores, somos receptivos a lo espiritual, y, en este sentido, somos receptivos a la gracia. Y correspondemos a la gracia, ejercitamos actos sobrenaturales de fe, esperanza y caridad. Es el mismo ejercitamiento del que yo estoy hablando; solo que yo lo hago en un lenguaje más psicológico. Este lenguaje psicológico para muchas personas no tiene las implicaciones en ocasiones desagradables o negativas que para ellas tiene el lenguaje religioso. Además, esto se explica no en unas categorías morales, sino técnicas, de causas y efectos; no en categorías de virtudes y vicios, de premios y castigos, sino de mecanismos en acción y del resultado de tales mecanismos.

—¿Así, a ojos de Dios, todos somos buenos?

R. —A los ojos de Dios no es que todos seamos buenos, es que solamente existe la bondad. Lo que ocurre es que la bondad es expresada a un nivel, y a otro nivel, y a otro nivel. Es expresada a través de una intensidad, de otra intensidad y de otra intensidad. Lo que llamamos maldad no es otra cosa que la bondad de un nivel que debería haberse trascendido, pero que todavía sigue existiendo y que para nosotros es un mal. Y es un mal moral, ya que hace las funciones reales de mal.

O sea, la exigencia ética existe, y existe más fuerte que antes. Pero no debido a los imperativos puramente exteriores, sino porque en cada instante existe la exigencia de estar expresando lo más completamente posible, lo más auténticamente posible, aquello que uno vive como auténtico. Por eso cada instante se convierte en un acto más total, más pleno, más único, aunque este acto único sea el quitar una simple mota de polvo. Todo adquiere una importancia tan grande como en el momento en que estamos hablando de la vida.

Porque la importancia no viene dada por aquella cosa que hago, sino por la conciencia con que la hago.

—Pero entonces la evolución del mundo ha conducido a unas leyes que se contraponen con otras leyes.

R. —La evolución del mundo son las leyes, y el ir contra las leyes es ir contra la evolución del mundo, contra la evolución de cada instante. Pero el que va contra las leyes sólo lo hace porque se apoya en otras leyes, porque allí donde debería vivir una conciencia más amplia está solamente viviendo su bienestar particular. Cuando yo trato de vivir confortablemente y me olvido de los demás y digo «¡Qué bien! Los demás cayendo por ahí, y yo tan campante». Esto, visto así, es una cosa mala. En cambio, esto mismo, visto tal vez hace miles y miles de años, cuando aún no existía un rastro de conciencia social, esto era la suma realización en aquel momento. Por tanto, esto es un bien en aquel nivel. Ahora, cuando se han ido añadiendo nuevos niveles, aquel bien sigue siendo un bien; solamente que hay unos bienes superiores. Lo que ocurre es que cuando yo, en vez de vivir el nivel superior, vivo el nivel inferior, a eso lo llamo mal. Es malo porque yo estoy viviendo por debajo de mi nivel máximo.

—¿Cómo se puede compaginar lo que hemos hablado de responsabilidad personal con la salvación eterna?

R. —La responsabilidad en este nivel que venimos explicando desaparece como valor personal. Es simplemente la necesidad de ser, de ser arriba y abajo, de ser en todas las direcciones. Es una responsabilidad que no hace sufrir. Cuando se sufre es cuando el yo está en juego. Ahora no sufro porque

lo único que estoy obligado a hacer es todo lo que yo pueda; nada más. Entonces mi responsabilidad constituiría en abrirme al máximo para que Dios pueda expresarse al máximo a través de este instrumento que aparece como mi persona. Por lo tanto, el sentido de responsabilidad desaparece. Y, no obstante, la responsabilidad es mayor que nunca, en la exigencia de que en cada momento debo hacer lo máximo.

Entonces la salvación eterna consiste en dejar que la eternidad se exprese a través de nosotros. No hay otra salvación eterna. La salvación eterna es dejar que Dios se exprese a través de nosotros. En el momento en que yo me abro un poco más a lo Absoluto, tengo un poco más de eternidad; esta es la salvación garantizada. Esto no es algo que yo diga alegremente. Lo dicen todas las autoridades de todas las tradiciones del mundo, desde la teología católica hasta el budismo, pasando por el islamismo. Descubramos que este funcionar nuestro es ya el modo de expresión de la eternidad a través de nosotros.

CAPÍTULO DÉCIMO: DIOS COMO FUENTE DE ENERGÍA EN MÍ

En el capítulo anterior estuvimos hablando de esta fase de recibir y dar paso a Dios en nosotros, de cómo Dios es la fuente de todo mi ser y de todo mi hacer. Ahora hemos de ver la forma de aplicarlo concretamente en tanto que trabajo.

Dios, el Absoluto, es la fuente de toda mi energía, de toda la energía; por lo tanto, la fuente de toda la energía que se expresa a través de mí. Esto lo vimos en la primera parte al hablar del yo como fuente de energía: decíamos que toda energía es expresión de este yo, y que no hay energía que se pueda actualizar en nosotros como no sea procedente del yo.

Ahora podemos decir exactamente lo mismo aplicándolo al Absoluto. Toda la energía que existe en mí y fuera de mí procede de esta única fuente que llamamos Dios, Absoluto. El Yo viene a ser, pues, en la medida en que se vive como algo aparte de este absoluto como una estación intermediaria por la cual esa energía del Absoluto se particulariza a través de mi personalidad.

Al hablar de energía nos referimos a todo tipo de energía: energía moral, por tanto eso que llamamos voluntad; energía física, o sea todos los procesos del cuerpo, tanto externos como internos, es decir, la salud, la fortaleza, el carácter, la perseverancia, la capacidad de esfuerzo. Todo esto procede de Dios, que es la única fuente.

Sabemos también que la energía está en relación directa con nuestra conciencia de realidad y de seguridad. La energía es lo que nos proporciona a nosotros la conciencia de Ser. Cuanta más energía vivo, más conciencia tengo de realidad, de potencia. A consecuencia de ello, podemos afirmar que la categoría intrínseca de una personalidad viene dada por la energía de la que la persona es consciente y la que maneja conscientemente.

¿Qué significa aplicar todo esto a la práctica?

Significa que cada vez que yo estoy viviendo aspectos de mi vida en que funciona la energía, yo debería abrirme a la aceptación, a la comprensión, a la toma de conciencia de esta energía como procedente de la Fuente Absoluta. Cuando nosotros actuamos en la vida corriente, cuando no hemos trabajado en esta cultura interior, solemos estar situados en nuestra mente personal, en nuestro yo-idea, que es quien determina las acciones que vamos a ejecutar; cuando estoy enfadado, me sitúo al nivel afectivo, vital, agresivo.

A través del trabajo que explicábamos en la primera parte, dijimos cómo uno tenía que descubrir el centro de uno mismo, ese yo que está más allá de las manifestaciones físicas, afectivas y mentales, ese yo de donde surge la energía.

Decimos ahora: hemos de ampliar nuestra conciencia abriéndonos al circuito completo de esa energía. No hemos de estar gravitando sólo en la conciencia del yo, sino que hemos de trasladar esa conciencia, ese centro de gravedad, ese punto de apoyo en el que hemos aprendido a vivir, desde el yo a Dios, es decir, a ese lugar donde intuimos, donde situamos lo Superior. Entonces, si nosotros intuimos que Dios está por encima, por arriba, hemos de aprender a visualizar la energía descendiendo desde arriba, pasando por esa conciencia de Yo, y saliendo al exterior en forma de movimiento físico, en forma de energía psicológica, o en cualquier forma en que se expresa. Se trata, pues, de aprender a situarse arriba, y, desde arriba, seguir con nuestra mente visualizadora el trayecto: Dios–Yo–Acción.

En la vida natural tenemos la experiencia de los árboles, por ejemplo, que se están nutriendo del suelo y cuya fuerza y vitalidad les viene de abajo y va subiendo y alcanzado las extremidades de las ramas y las hojas. Pues bien; el trabajo espiritual, en este sentido de realización trascendente, exige descubrir que, además de nuestras raíces, podríamos decir, materiales, que están abajo, como ocurre con todo lo material, tenemos la raíz de lo espiritual que está arriba. Entonces se produce en nosotros una inversión de polaridad, gracias a la cual yo dejo de estar pendiente únicamente de abajo, del suelo, de la tierra, de la fuerza de la gravedad, y aprendo a nutrirme de las raíces que están arriba, que están en el cielo de la fuerza del espíritu, de la fuerza de la gracia. Este es el trabajo que nosotros podemos aprender a hacer: visualizar cómo la energía desciende de arriba, pasa por lo que yo llamo Yo y se expresa en la acción.

Decíamos anteriormente: yo, todo yo integrado, he de aprender a proyectarme hacia Dios. Se trataba del movimiento de subida: Yo como energía, yo con mi conciencia, yo con mi afecto, yo con mi inteligencia, todo yo me proyecto hacia arriba. Ahora se trata aquí del proceso exactamente inverso: Yo que trato de situarme arriba, por lo menos de dirigir allí mi intuición y mi visualización. Visualizar, imaginar cómo la energía procede de arriba y penetra dentro de mí a través de la columna vertebral, más o menos, y de qué modo actualizar más un centro que llamo Yo, y cómo de ahí sale al exterior a través del conducto correspondiente: físico, afectivo o mental. Es el proceso inverso: por una parte soy yo que me dirijo arriba; pero también de arriba me viene la fuerza que me permite actuar. Cuanto más yo aprenda a visualizar esa toma de conciencia progresiva de cómo la energía está viniendo de un centro de arriba, más me será posible abrirme a una fuente que es absolutamente inagotable. Y esto de un modo experimental.

Nuestra fuerza que viene de abajo tiene su circuito delimitado. Tiene su curva normal de desarrollo, crecimiento, fortalecimiento y, luego, declinación. Así ocurre en el ciclo normal biológico. Gran parte de la energía que utilizamos en nuestra vida corriente, incluso aquella que creemos que es superior, no es otra cosa que energía biológica que se expresa a través de la afectividad o de la mente. Por esto, cuando la persona es afectada en su energía biológica, está enferma. Vemos así cómo la persona pierde su voluntad, su ánimo, su lucidez de conciencia. Esto significa, pues, que todo aquello estaba dependiendo de unas energías a un nivel bastante elemental. En cuanto estas energías quedan alteradas, toda la estructura que estaba montada encima de ellas se tambalea, se debilita.

Pero cuando aprendemos a abrirnos a esa conciencia de las raíces que nos vienen de arriba y que nos nutren directamente, cuando nos abrimos a eso, esta conciencia de energía nunca más desaparecerá. Y al decir nunca me refiero en un sentido total. Quiero decir que ni la enfermedad, ni la muerte nos harán disminuir ni harán desaparecer esa conciencia de realidad, de energía. Porque esta conciencia depende de

la Fuente Absoluta de energía. Es un proceso irreversible. No es fácil, pero es factible. Algunas personas se encontrarán más predispuestas, más preparadas; otras tendrán que trabajar más en frío. Pero para todas es realizable. De hecho, no se trata nada más que de tomar conciencia de lo que ocurre. Es sólo nuestra conciencia lo que hemos de abrir. No es que hayamos de cambiar o crear fuentes de energía; esto no podríamos conseguirlo. En cambio, sí podemos abrir la conciencia a estas fuentes de energía, y cuando hacemos este proceso de apertura todo lo que pende de nuestra conciencia psicológica queda transformado. Y como nosotros estamos basando toda nuestra conducta en el nivel de conciencia que somos capaces de actuar, cuando esa conciencia se amplía, se ensancha y se eleva, se amplía, se ensancha y se eleva igualmente todo nuestro modo de vivir y de ser.

El ejercicio físico como disciplina de desarrollo integral

Esto hay que hacerlo en todo momento, porque en todo momento estamos utilizando energías, pero de un modo particular cuando la energía es lo más aparente, lo más predominante en aquello que estamos haciendo. Por esto digo que soy muy partidario de realizar el ejercicio físico como técnica muy concreta de trabajo de espiritualización, porque cuando se hace ejercicio físico y uno aprende a abrirse a esa dimensión vertical, nutriéndose constantemente de la fuente de energía, entonces esto desciende a un nivel muy concreto de la conciencia, el nivel físico, nivel que ya tenemos muy desarrollado, y podemos, así, apreciar los resultados de un modo muy concreto, muy directo.

En cambio, cuando estamos realizando un esfuerzo de otro tipo, por ejemplo un esfuerzo moral, por lo general la situación en sí nos preocupa, nos absorbe y nos dificulta el realizar este acto de visualización. El ejercicio físico, sobre todo cuando lo hacemos en plan de recreo, no nos produce una preocupación particular. De este modo, podemos ejercitarnos en esta visualización. Esto transforma completamente el modo de vivir el ejercicio físico. Lo transforma por completo, y lo transforma no solamente porque en él uno va viviendo cada vez más un estado de elevación, de espiritualidad, de mayor realidad, como uno lo puede vivir en los momentos de silencio profundo, de meditación elevada, sino también porque la misma acción queda transformada. Generalmente nuestra acción está interferida por nuestra mente concreta y por todo lo que está detrás de nuestra mente concreta, que son nuestros deseos y miedos. Y esto es lo que nos hace vacilar, lo que nos impide en ocasiones ser justos y espontáneos. Por el contrario, cuando aprendemos a situarnos en esa línea que, viniendo de arriba, pasa por nuestro eje central, y aprendemos desde ahí a vivir, a movernos, entonces desaparece por completo este enorme problema del razonamiento, de la duda, de la vacilación, y el movimiento sale de un modo espontáneo, total, perfecto, dentro de la limitación que el ejercitamiento permite.

Esto no significa que si uno juega al golf, al situarse en esa actitud, conseguirá todos los hoyos al primer golpe. No es este su significado. Quiere decir que, dado el aprendizaje que tenga, en cada golpe dará el máximo que le permita su aprendizaje. Y en aquellos juegos que son rápidos, donde gran parte del éxito radica en la rapidez, en la intuición de la jugada, para anticiparse al contrario, esto se produce de un modo muy concreto. Uno se da cuenta de que domina la situación no él personalmente sino que existe algo que le permite dominar la situación de un modo óptimo. El día en que esto se descubra, se verifique en la vida práctica, debido a que unos cuantos valientes se han decidido a ejercitarse en serio y puedan dar testimonio de ello, entonces asistiremos a cambios espectaculares no solamente en las marcas o performances de los campeonatos, sino en la misma valoración del ejercicio físico. Porque éste empezará a ser una disciplina integral de desarrollo de la conciencia humana también en un sentido espiritual. Actualmente lo físico viene a ser como una especie de complemento que se permite y se estimula porque es agradable, saludable, porque distrae, divierte. No se ha podido descubrir aún que es un medio positivo de desarrollo de nuestra conciencia integral. Cuando esto se consiga, cuando se llegue a experimentar,

asistiremos entonces a una nueva valoración del ejercicio físico en tanto que trabajo de realización interior. En el entretanto no aguardemos a que sean las federaciones o los organismos oficiales quienes determinen este aspecto. Tratemos de hacerlo y lo verificaremos.

También resulta útil hacer esto durante la música. Decíamos anteriormente que la música es una oración, una oración en la que todo yo me movilizo, y todo lo que siento lo dirijo a Dios, tanto lo que pertenece a un nivel afectivo, como lo que es propio de un nivel vital o de otro más elevado. Todo es oración, todo se ofrece a Dios. Esto es correcto. Pero, una vez más, hemos de completar el circuito. Toda la música viene de Dios. Por lo tanto, el impacto de la música me viene de Dios, me moviliza dentro de mí, y es esta expresión de Dios en mí lo que permite que yo me exprese al exterior y que esta expresión sea, a su vez, una expresión hacia Dios. Así encontramos el circuito completo: Dios que es la fuente dinámica, actual, en cada instante, de todo cuanto existe, y todo aquello que existe que revierte otra vez hacia Dios, que tiende a su origen. Por tanto, cada vez que damos una vuelta completa a este circuito está ascendiendo nuestra conciencia.

Vemos aquí la ley dinámica del crecimiento. Cuanto más yo me expreso hacia Dios, más me vacío, y, por tanto, más disponible quedo para que lo superior me llene. Cuanto más me llena lo superior, más mi expresión hacia Dios será superior, sincera, profunda, de calidad. Y cuanto más todo yo lo entregue todo, otra vez vendrá nuevamente más disponibilidad para recibir esta expresión de Dios en mí, a través de todos los niveles.

Así se va produciendo un circuito de trabajo de purificación, de sublimización de todos los niveles de la personalidad en ese circuito dinámico completo. Esto no es nada más que, en pequeño, lo que ocurre en la vida. Toda la vida, toda existencia no es nada más que esto. Y es curioso, porque aquellos que conocen algo de teología descubrirán, en este aspecto, algo de lo que estudiaron, quizás, en relación con las cosas concretas: es esta concreción de las personas dentro de la Trinidad. Cómo Dios tiene una conciencia de sí, cómo este conocimiento produce una reacción de atracción, de felicidad, de amor en sí. Cómo este proceso que va constantemente de Dios a Dios, en Dios, es el mismo que se está expresando en la Creación, en la Manifestación. Dios que se expresa a través de la Creación, a través del Verbo, y el Verbo que tiende a sublimar, a redimir, a devolver todas las cosas otra vez a Dios. Es exactamente el mismo dinamismo. Este mismo dinamismo que ocurre en Dios, que ocurre en la Creación, es el secreto de nuestro ascenso interior, de nuestra evolución, de nuestra realización espiritual.

Y depende de nosotros el que podamos abrirnos a ella y hacer que lo que ya está ocurriendo, en virtud de la ley general, lo convirtamos en algo personal, en algo vivido, porque entonces se acelera esta dimensión vertical de la conciencia, que tiene que evolucionar al margen, o paralelamente, a lo que es la evolución, en el sentido horizontal, de todo cuanto existe. Y esta evolución de la conciencia no puede tener lugar sin nuestra apertura, sin nuestra colaboración, sin nuestra entrega total. Por eso, es ahí donde nosotros podemos hacer algo. Cuanto más aprendemos a hacer, a descubrir este proceso, a colaborar activamente en él, más veremos cambiada nuestra vida, más veremos cómo nuestra capacidad de conciencia, nuestra capacidad de hacer, el resultado concreto de las cosas, se van transfigurando.

Dios como fuente de felicidad

Lo mismo ocurre en Dios como fuente de felicidad y como fuente de belleza. Esto quiere decir que toda forma de felicidad, todo aspecto de belleza o de amor, absolutamente todo, es expresión de Dios. Porque Dios es la Felicidad Absoluta, la única, la total, y toda la que hay es expresión de ella. Por lo tanto, toda felicidad, toda alegría, toda belleza está procediendo de la misma fuente. Mi trabajo consiste en que yo

aprenda a abrirme a esta fuente de belleza, que yo aprenda a ver, en esta belleza que aparece durante un instante, la expresión de esa Belleza Absoluta. Aquello mismo que ocurría con la energía en mí debe y puede ocurrir igual con la belleza, con la felicidad, con la alegría en mí. Cuanto más sea capaz de abrirme a la alegría, a la belleza, al gozo, a la felicidad, más estoy dando paso libre a Dios en mí. En cambio, cuanto más cultivo la seriedad, la tristeza, la depresión, el pesimismo, más estoy cerrando el circuito de expresión de Dios en mí, es decir, estoy permitiendo que funcione el circuito a un nivel material. Porque es el nivel material el que produce la depresión cuando se vive a un nivel superior.

Por eso, la depresión viene siempre de abajo, y la alegría procede siempre de arriba. La depresión no es otra cosa que el peso de la materia, que se rige por una ley de cohesión, de permanencia, por una gran dificultad hacia el cambio. Es la gravedad. Cuando dejamos que esto invada nuestra mente consciente, nuestro campo físico entonces quiere petrificarlo todo, quiere convertirlo todo en un mineral. En cambio, el espíritu es algo eminentemente centrífugo, dinámico, expansivo. Esta es la ley en ese nivel superior. Por lo tanto, toda seriedad, toda depresión, toda preocupación, cualquiera que sea la forma que adopten estos rasgos negativos, son solamente un indicio de que nos dejamos llevar por nuestra gravedad elemental y de que no permitimos expresar aquello que es realmente Dios en nosotros. La expresión de Dios en nosotros se ha de conocer porque inevitablemente insufla alegría, gozo, paz, seguridad interior. En cuanto esto no existe, son inútiles las palabras, los alientos, las propagandas que se puedan realizar al respecto. Esto no está. Y esta alegría que viene de arriba es distinta de aquellas alegrías que vienen de nuestro nivel afectivo. En cada ocasión en que nuestro nivel afectivo personal consigue lo que está deseando, se produce alegría; la satisfacción del placer de comer, del placer sexual, de los distintos placeres produce alegría. Sin embargo, éstas son alegrías fundamentalmente distintas de la alegría que procede de arriba.

Yo he de aprender a abrirme a Dios como fuente de alegría. He de aprender a expresar más y más esta alegría como procedente de Dios, y he de aprender a expresar más y más este gozo como procedente de Dios. Este gozo y esta felicidad no dependen en absoluto del exterior. El nivel afectivo personal está siempre dependiendo del nivel exterior, de que se satisfagan unos deseos. Esta es su ley normal, correcta en el mundo de la dualidad, en el mundo del nivel afectivo. En cambio, lo de arriba, como ya es de por sí, como no depende de otra cosa, es por naturaleza alegría, una alegría serena, enorme, inmensa.

Y esto es totalmente independiente de si yo estoy bien o mal de salud, de si las cosas me van bien o de si he tenido disgustos familiares. Esta es completamente independiente de que uno tenga una enfermedad. Puede estar sufriendo y pasándolo muy mal en el nivel correspondiente al cuerpo y, en cambio, interiormente, pasarlo estupendamente en ese estado de felicidad. Y esto es perfectamente posible. Es posible incluso que nuestro nivel personal siga teniendo un matiz de añoranza o de tristeza, porque esté todavía apegado a muchas cosas, y, no obstante, interiormente uno viva una gran felicidad. Hasta que llega el momento en que uno está tan centrado que ni siquiera lo otro asoma la cabeza o se proyecta como sombra para empañar esta felicidad.

Por lo tanto, aprendamos a vivir cada estado positivo como procedente de Dios, visualizando, una vez más, que viene de arriba como una especie de luz alegre, bulliciosa, que está expresándose a través de nosotros, a través del corazón, de un modo sutil, pero alegre, feliz.

Aquí también la música ha de servirnos como un medio para trabajar ese desarrollo, esa visualización de conciencia. La música nos sirve, sobre todo, para expresar estados afectivos: todo estado afectivo no es otra cosa que esa expresión de gozo, de felicidad, de alegría, de amor, que es Dios; aprendamos, pues, a vivir todos los estados afectivos como procedentes de Dios. Veremos entonces que desaparecen por

completo todos los estados negativos. Cuando aprenda a situarme arriba, veré la música como procedente de arriba, y de qué manera la felicidad, la expresión que esta música está despertando me viene de arriba y se expresa a través mío procedente de Dios y dirigiéndose hacia el mundo y hacia Dios en expresión libre, total, plena. Veremos entonces que este goce y felicidad van creciendo en nosotros, simplemente porque les damos paso.

¿Por qué nosotros vivimos generalmente con caras tan serias y preocupadas?

Porque estamos en la cárcel del yo–idea. Estamos constantemente tras los barrotes de ese yo–idea que nos está diciendo que yo no tengo eso que deseo tener, que yo no soy eso que quisiera ser, que la gente no se preocupa de mí o no hace lo que yo considero justicia. Estoy viviendo siempre en función de los otros; nunca viviendo directamente la cosa en sí, la Realidad en sí.

Si yo aprendiera a vivir mi realidad y mi yo abierto a la Fuente Absoluta que es Dios, entonces toda la tristeza, toda la depresión, todos los conflictos desaparecerían. Viviría las situaciones de la vida y quizá tendría que esforzarme y luchar, pero nunca viviría eso como un conflicto, sino como expresión cada vez más plena de la Realidad.

Dios como fuente de sabiduría

También, en la tercera vertiente, Dios es la fuente de toda verdad; Dios es la Verdad. La Verdad quiere decir que es la razón de ser de todo lo que existe, lo que hace que todo lo que existe sea, que sea tal como es y que esté funcionando tal como funciona.

Esta Inteligencia Creadora que hace que todo esté funcionando de una forma determinada es el conocimiento perfecto, total, adecuado de la cosa. Es también lo que está haciendo que yo exista, que yo sea tal como soy y que funcione tal como funciona. Es la verdad que me hace ser tal como soy, esa es mi verdad, la imagen, la idea que Dios está haciendo de mí. Cuando yo quiero conocer la verdad de algo, estoy tratando solamente de conocer un aspecto más de esa única verdad. Toda verdad procede solamente de Dios. Toda verdad, incluso la verdad de un argumento de novela policíaca; absolutamente todo. Entonces, cuando yo comprendo esto me doy cuenta de que estoy en un error al querer descubrir la verdad sólo mirando el objeto, solamente considerando los datos. Si toda la verdad es una expresión de la única Verdad que es Dios, y esa única Verdad se expresa a través de mí, todo lo que yo soy capaz de conocer, de aprender, de descubrir es aquello que Dios expresa a través de mí, en tanto que verdad, en tanto que inteligencia creadora. Así, pues, nunca he de buscar la verdad en el objeto, sino solamente en Dios, en Dios a través de mí. Toda la verdad que yo pueda llegar a descubrir, desde la verdad que acabo de explicar hasta la verdad más metafísica que pueda imaginar, nunca es una verdad que me haya proporcionado una regla matemática, ni un tratado o un sermón, sino que se ha producido mediante una evidencia que ha aparecido en mí. Nadie ni nada me han dado nada. Lo de fuera lo ha provocado, lo de fuera ha actuado a modo de estímulo. Pero la Verdad, el descubrimiento de la verdad, es una cosa que se ha revelado en mí.

De ahí que decimos que Dios es la única Verdad, toda verdad posible. Por los otros solamente me puede venir la intuición de esta verdad que es Dios en mí. No existe para mí ningún otro modo de conocer cualquier tipo de verdad. Ni siquiera el conocimiento sensitivo.

Ahora bien; esta verdad que se expresa a través de mí yo necesito particularizarla, adecuarla a unos modos determinados. Y esos modos determinados son las percepciones concretas, las demandas concretas que cada situación me está planteando. En un momento dado, yo quiero ganar más dinero y he de resolver

este problema. Pero la verdad de esto, la solución, solamente me puede venir de la única verdad. Sin embargo, para que yo encuentre la verdad de esto es preciso que mantenga, simultáneamente, esto que es mi demanda junto con mi sintonía con Dios. Entonces me vendrá la verdad relativa a esto. Porque la verdad relativa a esto no es más que la única Verdad, vivida en función de unos datos determinados.

Yo necesito el exterior porque es lo exterior lo que me está provocando estímulos. La verdad que busco es la verdad referida a aquellas cosas. Pero la verdad de esas cosas, precisamente de esas cosas y no de otras, solamente me puede venir de la única Verdad. Ahora bien; la verdad de estas cosas se producirá en mí cuando yo mantenga en mi conciencia, a la vez, los datos de aquello y la apertura a Dios. Entonces la verdad de aquello me vendrá instantáneamente. Y digo instantáneamente porque la verdad nunca es un proceso. La verdad es siempre una realidad presente. Es solamente cuando yo quiero actuar a través de verdades pequeñas, y quiero hacer combinaciones con mi mente personal, que tiene lugar entonces un proceso, una relación de datos, una abstracción, un sacar resultantes. Pero en realidad yo puedo tener acceso a la verdad instantánea de cada cosa cuando yo mantengo, simultáneamente, los datos y mi apertura a Dios. Esto es aprender a utilizar la intuición como medio de conocimiento sistemático de todo lo cognoscible. Pero la intuición no se alcanza flotando en el aire. La intuición necesita unos datos concretos. Es esto de lo que hay que darse cuenta. Y los datos siempre han de ser conocidos, porque, en la medida en que los datos no son conocidos, la verdad no podrá expresarse en mí de un modo adecuado a aquellos datos. Si los datos son confusos, la verdad que acude a mí será confusa, porque está relacionada con los datos que yo no percibo. Por esto es necesaria una percepción correcta de las cosas, de mi mundo concreto, a la vez que mi apertura divina. La verdad vendrá en este momento en forma de evidencia instantánea. No hace falta pensar, se puede aprender a vivir sin pensar. El pensar corresponde a la fase que el hombre tendría ya que haber superado. El pensar corresponde a la fase del desarrollo de la mente al nivel elemental. Cuando el hombre empieza a tener intuición de la verdad como verdad, esto mismo le califica para poder vivir sintonizando permanentemente con ese nivel de verdad, y desde ahí conseguir la vivencia instantánea de cualquier tipo de verdad, referida, a cualquier cosa determinada.

Es decir, el niño pequeño necesita pensar, y necesita hacerlo porque está ejercitando unos mecanismos, mecanismos que sólo puede desarrollar mediante este ejercitamiento, de la misma manera que necesitamos correr, andar, realizar esfuerzos para desarrollar nuestra musculatura. Pero una vez que hemos desarrollado la musculatura no hay necesidad de seguir saltando, de seguir corriendo. Está desarrollada y podemos utilizarla para cada circunstancia concreta de la vida. Así ocurre con nuestra mente. Necesitamos desarrollar lo que son engramas básicos, lo que son mecanismos, tipos de referencia básicos. Pero una vez que se ha conseguido esto, el seguir utilizándolos es solamente una costumbre, un vicio. Esto es un poco lo que ocurre cuando una persona no sabe multiplicar, y para realizarlo tiene que hartarse de hacer sumas parciales. No obstante, eso, a su nivel, es correcto. Pero nosotros vemos que, mediante unas leyes de un nivel superior, el multiplicar es algo que nos viene automáticamente, porque ya está adquirido dentro. El ejemplo no es exacto, pero nos da la imagen de cómo una persona puede estar realizando unos esfuerzos de cabeza absolutamente imprescindibles, mientras otra persona realiza instantáneamente lo mismo, sin ningún proceso. Esto sucede cuando la persona puede vivir de un modo abierto a este nivel intuitivo, cuando puede vivir abierto a Dios y cuando aprende a buscar la verdad que procede de uno y la verdad referida a cada cosa particular.

Por lo tanto, cuando yo trato de descubrir cosas, de comprender cosas de mi vida, de lo que sea, he de aprender a situarme más en la forma correcta. La verdad de aquella cosa es la visión que Dios tiene de ella, es lo que hace que la cosa sea aquella cosa. He de aprender a situarme en todo momento desde esta perspectiva.

Ya veremos que esto es fundamental a la hora de tratar con las personas. Pero incluso aplicado al terreno de la técnica, esto resulta también muy útil.

Hemos de aprender a utilizar la mente como una avenida receptiva de la verdad, la verdad que corresponde a cada pregunta, a cada demanda. Esto es un camino para nuestro vivir cotidiano. Incluso para aquellas personas que se plantean problemas de gran envergadura, problemas sobre la vida, la sociedad, la justicia, la existencia, el ser; personas que emplean gran parte de su vida pensando, pero que, sin embargo, no consiguen descubrir un acceso directo, un acceso que nunca obtendrán, porque la verdad que buscan está más allá de su capacidad de preguntar, al igual que en nosotros nunca tendrá lugar, nunca acudirá, una fuerza superior a nuestra capacidad de expresar la fuerza. Siempre es el instrumento el que determina el límite de la respuesta. En sí, la fuerza es infinita, pero está adecuada a nuestro desarrollo, a nuestras vías perceptivas y expresivas. Por lo tanto, según sea el yo capaz de formular los datos, así será la respuesta. Cuanto más mi mente funcione con claridad, con precisión, de forma que los datos sean claros y perfectos, más la respuesta será clara, perfecta e instantánea. Esto significa que no debe tratarse de esperar revelaciones sobre las cosas o sobre el futuro. No. Solamente puede esperarse la verdad de las cosas que están pidiendo mi verdad, que me están pidiendo que yo las comprenda. Según la demanda, según la exigencia de la que soy consciente, así se producirán las cosas.

Así, pues, todo esto nos demuestra cómo la vida consiste en un proceso de dar paso a Dios en nosotros, en dar paso a la Fuente de las cosas en forma de energía, de estados afectivos, de inteligencia. Y si luego mi vida, en aquello que tiene de activa, yo trato de expresarla toda y de ofrecerla toda a Dios, se produce entonces este circuito del que hablábamos: gracias a lo que doy, me viene, y gracias a lo que me viene, yo doy más. Hasta que me doy cuenta de que mi verdad consiste en ser camino, en ser conducto, no en ser alguien o algo, sino en un estar siempre haciendo y deshaciendo, en un estar constantemente dando paso a la creación y a la destrucción para que tenga lugar una nueva creación. Cada instante es completamente nuevo. Yo he de aprender a no retener nada, a entregarlo todo, a dar paso constantemente a cosas nuevas. Se produce así en mí una revolución permanente. Y esto, curiosamente, se vive como una afirmación, como una plenitud máxima. Por el contrario, nosotros en la vida corriente queremos retener unas cosas para sentirnos más seguros, más tranquilos. Y la verdad está en la actitud completamente opuesta. Ahora bien; esto es cierto cuando uno se abre al nivel superior, porque si uno está viviendo solamente al nivel de la mente concreta, y quiere vaciar y entregarlo todo en este nivel, entonces es cuando se siente vacío, sin nada. Pero cuando se inserta en este circuito mayor, es cuando se produce esta ley dinámica.

Podemos decir, pues, que con este objetivo de dar paso a Dios en mí, mi vida se convierte en un aprendizaje constante, en un ejercitamiento de la receptividad. Y esta facultad es tan desconocida, está tan ignorada, porque hemos aprendido a afirmarnos haciendo, haciendo por fuera o haciendo por dentro, pero siempre haciendo. Y cuanto más hacemos, más estamos aportando a nuestro yo personal. Por esto, sólo cuando aprendo a recibir de arriba, es cuando mi yo personal queda en silencio, y sólo cuando yo consigo recibir y dar, con mi yo en silencio, es cuando este yo se va deshaciendo, va dejando de ser. Al no ejercitarlo, no se fortalece, no se perpetúa, y, simplemente, se va deshaciendo, porque ya no tiene una utilidad funcional. Por lo tanto, en todos los aspectos de nuestra vida diaria será desarrollar la receptividad el aprender a situar nuestro centro de la vida diaria en Dios, pasando por el yo. Aprender a ejercitar determinadas cosas de nuestra vida como medio especial para desarrollar esta conciencia de apertura a Dios, esta actitud de escucha con el silencio del yo personal, mientras en la vida se sigue actuando con naturalidad, con sencillez.

Cuando no podamos realizar esto, sigamos actuando igual, pero cuando podamos ejercitarlo, hagámoslo con esta actitud especial, con esa toma de conciencia de lo de arriba. Aprendamos a dar paso del todo al circuito en mí, paso a la energía, a la afectividad, en todas sus modalidades, y también a la inteligencia, en todas sus formas.

Preguntas:

—¿Qué significa esto de que entra por encima de la cabeza?

R.—Se trata simplemente de donde intuimos que está Dios. No se trata de decir «Dios está en el cielo». Se trata de visualizar nuestra intuición. Pues esa intuición, que es lo que vale —no lo que nos hayan enseñado—, yo intuitivamente tiendo a situarla arriba. Esto corresponde a un principio de experiencia en mí. Esto para mí ha de ser más realidad que todas las ideas que me hayan podido dar todos los sabios del mundo. Yo solamente puedo desarrollarme a partir de mi experiencia, a partir de mi descubrimiento. Solamente ensanchando, profundizando en esa experiencia puedo descubrir la verdad y ser yo más. Por lo tanto, si situamos a Dios arriba es porque allí tenemos la intuición de Dios. Si este Dios es la fuente de todo, situémoslo allá. Lo que ocurre es que con este Dios únicamente habíamos establecido un lenguaje muy elemental, muy simplista: «¡Oh, qué bueno eres, te amo mucho!». Nos habían enseñado que a Dios había que decirle esto y nada más. Esto es falso. Dios es un Dios de todo, absolutamente, de esto que estoy hablando, del chiste que estoy haciendo, de todo. Aprendamos a descubrir que Dios es el Dios de cada instante, de cada acción, de cada situación, de todo lo que vivimos.

—¿Así, pues, esta energía se traduce en descubrimiento de la verdad?

R. —Se llega al descubrimiento de una energía que es exhaustiva. Si yo estoy atento a la energía, desarrollo mi conciencia de energía; si yo presto mi atención para entender y comprender las cosas, desarrollo mi capacidad intelectual; si yo desarrollo mi conciencia de la alegría, del placer, de la felicidad, del amor y de la belleza, es eso precisamente lo que estoy desarrollando. Solamente se desarrolla aquello que ejercito.

Este funcionamiento constante de lo superior sobre la personalidad no le quita nada al aspecto divino. Nadie puede iluminarse por sí mismo. La iluminación se produce gracias a la Luz. Ahora bien; el hecho de intuir que existe la Luz, o de desear la Luz, es ya el efecto de la Luz que se va infiltrando en nuestra mente, en nuestra conciencia. En este sentido podemos hablar de una acción de arriba a abajo, de una acción de la Gracia. En la medida en que yo responda a esto, no sólo en virtud de un perfeccionamiento moral, sino gracias a una sintonía de mi mente, de mi conciencia, de mi receptividad, esto permite que esta conciencia vaya integrando lo superior con lo inferior.

—¿Por qué esta sintonización con lo divino puede producirse instantáneamente en unos casos y en otros no?

R. —Creo que a esto puede darse varias respuestas. Es normal, en estos casos, decir que ello se debe a que una persona está más preparada que otra —por su Karma, es decir, por la vida en reencarnaciones anteriores— y que, en cambio, otra persona no está suficientemente madura, y necesita, por tanto, trabajar más desde el comienzo y realizar un mayor esfuerzo. Pero esto no es así. Hay una acción especial que toma la iniciativa arriba, y que a veces puede no tener nada que ver con las líneas kármicas de la persona. Esto es algo que generalmente se ignora.

Pensemos que nuestra vida está regulada desde unos planos causales: lo que nosotros vemos como vida no es nada más que una constante suma de efectos, de consecuencias. Lo que vemos en nuestra vida sensible son productos terminales. Hay inteligencias que están regulando la marcha de las cosas –aquello que decíamos un día sobre delegaciones de la divinidad, seres superiores–. Puede ocurrir que, en un momento dado, sea necesario producir un efecto determinado, y entonces se produce una acción espontánea de arriba que modifica los efectos de abajo, sin que estos efectos de abajo sean ganados como consecuencia de acciones de abajo. La ley del Karma no es lo único que explica todo lo que ocurre. Hay otras leyes, aunque son leyes que desbordan un poco toda la perspectiva de cuanto estamos estudiando en estos momentos.

Sabemos ya que en Occidente se nos habla de la voluntad de Dios, de que Dios tiene una voluntad, un plan providente, que su providencia actúa ordenando las cosas siempre para el mejor fin, tratando de respetar siempre las leyes establecidas. Esta es la explicación de la marcha de las cosas y la doctrina tradicional católica. Por lo tanto, Dios puede producir una acción especial para ayudar a una situación especial, aunque esto lo determine Él desde la eternidad porque en Él no existe este proceso. Bien. Son cosas que se complementan. Sigue siendo cierto que Dios es el que determina el qué y el cómo. Sigue siendo cierto que hay una ley de causa y efecto inexorable. Y sigue siendo cierto que lo que parecían cosas inexorables quedan totalmente alteradas porque en un momento dado actúa otra cosa de un orden completamente superior.

CAPÍTULO DECIMOPRIMERO

Vimos en el capítulo anterior cómo, en esta fase de apertura para recibir a Dios a través mío, conviene cultivar esa receptividad constante a lo Superior, de forma que realicemos cómo Dios es la fuente de nuestra energía en todo momento, tanto a nivel físico, como a nivel mental o moral. Hemos de aprender a conectarnos con esta Fuente, de manera que estemos percibiendo su trayectoria desde arriba y, a través mío, hacia el exterior, al igual que hemos de hacer también esta conexión en cualquier forma de inteligencia o de conocimiento, estando sintonizados, receptivos, al nivel intuitivo, esperando en todo momento ver, comprender la verdad de la cosa a la que hemos de responder. Igualmente hemos de estar abiertos a arriba como fuente que es en nosotros de cualquier experiencia de belleza, de amor, de felicidad.

Transfiguración de mi modo de vivir

Cuando aprendemos a vivir abiertos de esta manera, lo divino va adquiriendo en nosotros un carácter vivencial, y nos damos cuenta de que nuestra forma de vivir, de pensar, nuestra actividad, nuestro amar, cambian; cómo cada vez, en nosotros, se va produciendo una sensación, una experiencia, de lo que hay que nos está llenando, que nos está moviendo, que nos está dirigiendo. Constatamos que, en la apertura y receptividad a eso que nos está dirigiendo, curiosamente, en lugar de ver una enajenación de uno mismo, un extrañamiento a uno mismo, lo que hay en una noción de cada vez mayor autenticidad. Cuando nos abrimos a eso superior, viviéndolo y centrados en el yo, es como si descubriéramos la verdadera razón de ser de este yo. O sea, el yo llega a ser realmente yo cuando se enraíza y cuando se vive desde nuestra visión de Dios. En ese momento toda nuestra vida se transfigura, todo se convierte en un sat-chit-ananda; se convierte en una noción de realidad, de comprensión, de gozo, que se va renovando en cada instante. Mi vida ya no es un problema que tenga que resolver yo, una responsabilidad que pesa sobre mis hombros, sino que se transforma en un permanente descubrimiento, en una creación que se está produciendo en mí. Cada instante es una oportunidad para que este modo nuevo de sentir y de hacer se renueve en mí. Con mi

hacer me renuevo todo yo; con mi hacer es un modo de hacerme otro, y este modo de ser otro es cada vez más positivo, más afirmativo, más real.

Esto determina que, poco a poco, desaparezca la frontera, la oposición aparente que tengo ahora entre lo que yo llamo vida exterior y vida interior. Hasta ahora, cuando yo me dirigía al mundo, a la vida exterior, a la actividad, la actitud, la valoración, la conciencia de mí mismo eran totalmente distintas a cuando trataba de vivirme a mí mismo, de encontrarme más a mí mismo, de acercarme más a lo que eran valores superiores. Ahora, todo esto significa que no se puede distinguir cuando la persona hace vida interior y cuando hace vida exterior, porque sólo hay una vida. Uno descubre que hay solamente un proceso, que no hay vida exterior sin vida interior, que no hay vida interior sin vida exterior, ya que lo único que separaba ambas formas de vida era solamente mi frontera mental. En el momento en que mi mente se abre al Centro Superior, esta frontera desaparece por completo y existe en su lugar un proceso ininterrumpido, un cambio de actividad que lo incluye todo: dentro, fuera, arriba y abajo.

Aquel carácter dramático que, en ocasiones, tienen algunos momentos de la vida, desaparece; todo se vive desde un ángulo positivo, porque todo es en sí completamente positivo. Ya hemos visto en varias ocasiones como lo negativo aparece para nosotros en su carácter de negativo en la medida que yo estoy queriendo vivir una situación de lo particular frente a lo universal. En el momento en que yo estoy centrado en el Todo desaparece aquello que antes era negativo, absolutamente todo lo negativo; desaparecen los problemas de tipo intelectual, afectivo, físico. Nada se vive como problema, antes bien como una constante recreación.

Además de esto, se va produciendo en mí una fusión entre la conciencia de individuo y la conciencia de divinidad. También ahí descubre uno que existía una frontera que separaba, pero que ésta era una frontera puramente de mi mente, que era mi mente que estaba funcionando por sectores separados a un sector de la realidad yo lo llamaba yo, al otro sector de la realidad yo lo llamaba lo Superior, lo Trascendente a otro sector de la realidad yo le daba el nombre de mundo exterior. Pero cuando, a través de esta apertura constante, de este vivir desde arriba lo de arriba, lo de arriba se pone a funcionar a través de lo de abajo, entonces se va produciendo una unificación, al menos de estos dos campos de conciencia, el campo del yo, y el campo al que yo llamaba lo superior. Uno comprueba que hay una sola conciencia, un solo funcionamiento, una sola inteligencia, un solo motor. Más adelante nos detendremos para describir con detalle este proceso de experimentación, con todos sus diversos matices.

Digamos ahora que hemos de completar esta visión de apertura a lo superior examinando el modo cómo nosotros podemos empezar a vivir lo exterior. Hasta ahora hemos estado hablando de la relación Yo–Dios, Dios–Yo. Nos queda por resolver el sector Mundo, aquel que ahora estamos llamando Exterior.

Saber reconocer a Dios en la otra persona

En esta fase del exterior en relación con lo superior, se trata de saber reconocer a Dios en lo otro, y esto requiere, en primer lugar, saber reconocer a Dios en cada persona. Intentaremos aclarar este concepto: cuando yo digo que he de saber descubrir, reconocer, a Dios en el otro, esto no significa que yo haya de ver en el otro solamente unas cualidades supremas, unos atributos superiores, que yo haya de idealizar a la persona – al tiempo que mis sentimientos y razonamientos me están indicando que lo que yo veo es una persona con unas cualidades y unos defectos muy concretos. No es necesario que yo idealice, que yo desfigure lo que percibo.

Lo que he de descubrir es que todo, absolutamente todo lo que percibo es expresión de la única inteligencia, del único poder, de la única Realidad. Por tanto, la persona que tengo enfrente es toda ella la expresión de la divinidad. Pero hemos dicho ya que esta divinidad se expresa a través de todos los niveles de la existencia, desde los más bajos a los más superiores. El hecho de que la persona sea expresión de la divinidad no la sitúa en un plano divino; esta expresión de la divinidad puede serlo en un nivel muy elemental. Lo que en capítulos anteriores hemos definido como la ley de la selva es también expresión de la divinidad, con unas leyes propias, en un nivel determinado, con unas características que le corresponden. Nosotros, al comparar ese nivel de la selva con otro superior, lo vemos como muy negativo, primitivo, inmoral; pero aquello, en su nivel, es perfecto.

Por lo tanto, hemos de saber reconocer en las personas que, aun siendo expresión de la divinidad, ésta se expresa en un nivel que para nosotros resulta todavía elemental. Ello es debido a que la persona que tenemos enfrente, aunque ella está expresando activamente unos niveles determinados, aquellos que les es dado expresar, esta persona tiene dentro de sí toda la restante gama superior. Y, aunque de un modo ostensible, de un modo actualizado, esa persona está funcionando a unos niveles bajos, elementales, primitivos quizá desde nuestro punto de vista, esa persona tiene también dentro de sí todo el resto. Y hemos de saber ver en la persona este resto que, de un modo u otro, está empujándola desde dentro, aunque no esté todavía actualizado. Por lo tanto, se trata de percibir con claridad, con objetividad, la persona tal como aparece; pero, al mismo tiempo, tratar de ir más allá e intentar intuir, esos niveles superiores que están pugnando por expresarse en ella –como están pugnando por expresarse en mí.

Visión dinámica de la persona

Entonces nuestra visión de la persona no se ha de limitar a lo que aparece, a lo que vemos. Hemos de evitar en cada momento esa costumbre nuestra de etiquetar las personas con un calificativo: «tal persona es inteligente, tal otra es buena, otra es egoísta, aquella es vulgar». Esto no tiene ningún sentido, es una flagrante injusticia que estamos cometiendo. La persona es muchas cosas, la persona puede expresar unos rasgos determinados, pero tras estos rasgos que expresa, está todo lo otro que está empujando. Y, de la misma manera que hemos de evitar idealizar a la persona, hemos de evitar también delimitarla por lo que aparece; hemos de saber intuir lo que la está moviendo desde dentro, lo que la está empujando.

Esto parece que nos sitúa en un terreno más auténtico. Hasta ahora, estábamos oscilando entre un ver a las personas como seres muy buenos, lo cual nos conducía a desengaños, a disgustos y a fracasos, o bien como verdaderos sacos de egoísmo, de vulgaridad y de nada más.

Todas las cualidades que expresa la persona –no debemos olvidarlo– no son nunca cualidades de la persona; son cualidades de la divinidad que se expresan en forma de una persona. Son las cualidades las que fluyen, las que se expresan; la persona no es nunca buena; la bondad que se expresa en un grado u otro es la inteligencia que se expresa en un grado u otro, es la fuerza que se expresa en un grado u otro. Ese conjunto de expresión es lo que llamamos persona. Por tanto, no creamos que la persona es algo que dentro tiene almacenados unos defectos y unas cualidades. La suma de cualidades que expresa eso es lo que aparece como persona. La persona, en sí, no es otra cosa que un fluir de energías, de cualidades, procedentes todas ellas de la divinidad.

Hemos de aprender a tener esta visión dinámica de la persona. Nosotros por lo general percibimos una imagen de la persona, y esta imagen la convertimos en una fotografía estática, y le atribuimos unas cualidades y unos defectos. Hemos petrificado lo que es esencialmente dinámico, lo que está en continuo proceso, transformación y evolución. La persona no se divide en persona cualidades. La suma de cualidades

en expresión es lo que aparece en este momento como persona. Así, pues, no confundamos nunca a una persona con sus cualidades; de este modo nunca rechazaremos a una persona por sus defectos.

Cuando aprendemos a mirar a una persona desde este ángulo dinámico, desde este ángulo de cualidades en expresión más elevadas o más elementales, entonces nuestro modo de valorar y de conducirnos ante las personas cambia. Adquirimos una independencia respecto a ellas, adquirimos una libertad y un aprecio hacia las personas mucho más auténtico que cuando valoramos a la persona y nos enamoramos de su imagen cristalizada.

El Dios de las cosas y de los seres

Hemos de descubrir también el Dios de las cosas, de los seres, de la naturaleza, del cosmos. Todo cuanto existe es expresión de la divinidad, no solamente las personas de las que hemos hablado brevemente, sino también los animales, los árboles, las flores, las plantas y las piedras. Todo está siendo expresión, a un nivel determinado, de esa divinidad. Y, si nosotros aprendemos a ver esos mundos que aparecen ante nuestra vista bajo esta visión dinámica, bajo el aspecto de cualidades en expresión, veremos entonces que todo nos está trayendo el mensaje, el testimonio de la presencia divina a través de unos seres, a través de la cohesión, la fuerza estática, de la fuerza centrífuga, de la densidad. A través de otros seres aprenderemos a ver la adaptación, el sentido de expansión, de crecimiento, quizás un sentido de agresión o de lucha. Aprenderemos, a través de otros elementos, a descubrir la enorme potencia que está en juego, la fuerza extraordinaria, creadora y al mismo tiempo destructora de la divinidad que se expresa en estos elementos. Al mirar al cielo veremos cómo esa inmensidad es expresión de lo Absoluto, de lo Infinito. Si avanzamos hasta un conocimiento más profundo de los cuerpos siderales, de las galaxias, llegaremos entonces a una intuición que nos dará vértigo, a una intuición de la magnitud, de la precisión, de la inconmensurable potencia que está en juego, y que es expresión de esa divinidad.

Es decir, todo nos está ofreciendo en cada momento un mensaje, un testimonio viviente de una presencia que actúa desde atrás. Todo ha de ser para nosotros motivo de conducirnos a la fuente. Y, a la vez, todo ha de ser motivo de recuperar nuestra propia conciencia de nosotros mismos, porque todas aquellas cualidades que yo soy capaz de descubrir en la naturaleza, en el cosmos, todo aquello de lo que yo puedo llegar a ser consciente, es en algún sentido un aspecto de mí, es un aspecto de Dios y, a la vez, un aspecto de mi yo. Todo fenómeno de conciencia, toda percepción, en el grado que sea, es un aspecto de mí mismo. Yo no tendría esta noción de infinito, de potencia, de inteligencia activa, si de algún modo ello no estuviera ya en mí. El problema está en que nosotros estamos constantemente comparándonos en nuestra epidermis física con nuestra noción de espacio exterior; estamos utilizando una magnitud de medida física, nuestro pequeño volumen en relación con el inmenso volumen de una montaña o de un océano o del sistema solar. Y este es el error: el confundir nuestra conciencia, nuestro yo con el volumen ocupado por nuestra piel. Nuestra conciencia se expresa a través de nuestro cuerpo, pero es nuestro cuerpo el que está en nuestra conciencia, y no la conciencia en el cuerpo. Nuestra conciencia desborda ampliamente toda noción de cuerpo. Esto, tal vez, lo examinaremos más adelante con más extensión.

Así, pues, al percibir el mundo exterior, las personas, la naturaleza, en todas sus vertientes, incluso en los aspectos más desagradables para nosotros, en aquellas facetas en apariencia más hostiles y negativas, si sabemos mirar, si sabemos estar receptivos, podremos ver que aquello es expresión de una cualidad superior. Y hemos de aprender a ver la cosa, no en tanto que cosa, sino como expresión de esa cualidad superior. El mundo se convierte entonces en un medio para ir ampliando nuestro reconocimiento de nuestra identidad y de la identidad de Dios. El mundo se convierte en un diálogo en el cual yo me estoy completando a mí mismo y me estoy completando en Dios. Dejo de ser yo opuesto a los demás, ya no soy

yo que me he de defender de las personas o de la naturaleza. Mi cuerpo sí tiene que defenderse, pero no yo. Yo aprendo a completarme en cada cosa, En cada cosa aprendo a encontrar el centro absoluto de todo, que es Dios.

El Dios de las situaciones y circunstancias

Esto hemos de referirlo igualmente a un tercer sector, que son las circunstancias, las situaciones.

Nosotros no vivimos solamente personas y cosas; vivimos, sobre todo, situaciones. ¿Qué son situaciones, qué son circunstancias? Las situaciones no son otra cosa que modos particulares de relación, de interrelación. Las situaciones están, precisamente, expresando la verdadera naturaleza de las cosas. Las cosas no son nunca cosas en sí, distintas unas de otras, sino que son siempre focos de interacción, procesos dinámicos que están en constante renovación, en constante destrucción y creación, mediante la interacción con el resto. Cuando vivimos esto desde nuestra dimensión humana, lo llamamos situaciones, circunstancias. Yo tengo una situación familiar, una situación económica, profesional, social. Si la examinamos, veremos que todo ello no son más que modos de relacionar un foco que yo llamo mi persona con otro foco que yo llamo empresa, compañero, realidad, etc.

Hemos dicho anteriormente que la divinidad no es solo la divinidad de los seres, sino también la divinidad del devenir, de los procesos. No es solamente lo que está estáticamente, dentro de los objetos estáticos ante nuestra visión, sino también la inteligencia creadora que está haciendo que todas las cosas funcionen del modo como funcionan. Hay una sola inteligencia que está detrás de todo lo que es movimiento. Y todo es movimiento.

Hemos de aprender, por tanto, a reconocer a Dios en las situaciones, en las circunstancias. Y es ahí donde encontraremos una gran dificultad. Nosotros hallaremos con frecuencia situaciones que vivimos como negativas, como desagradables, y de las que tendemos a huir para pasar a otras situaciones, a otras circunstancias que no nos presenten problemas. Mientras yo me esté identificando conmigo mismo, con la idea que tengo de mí mismo como persona, una persona que quiere ser de un modo y no de otro, que quiere conservar unos valores, unas cualidades o una seguridad, en oposición a lo otro, entonces estaré constantemente forzando las circunstancias; es decir, las circunstancias estarán constantemente tirando de mí. Cuando yo me dé cuenta de que mi existir es un devenir, es un cambio constante, un proceso dinámico en el que yo he de estar todo yo en juego, en el que toda la seguridad basada en la estabilidad es falsa, en donde la única seguridad posible es estar situado en el mismo foco del que surge todo cambio, toda acción creadora y destructiva; cuando yo me dé cuenta de que esta seguridad nunca existirá, en cualquier forma en que nosotros la queramos retener, inmovilizar, llamémosle forma física, económica, intelectual; cuando yo constate que no hay absolutamente nada que sea estable por propia naturaleza, que la verdadera naturaleza de las cosas es mutación, cambio, transformación, entonces me daré cuenta de que es falsa la actitud de buscar seguridades para obtener afirmaciones en aquello que, por su misma naturaleza, tiene que cambiar. Por eso estoy manteniendo esta lucha constante, pretendiendo que las cosas se muevan de un modo determinado, pretendiendo que se conserven unas formas que para mí son agradables y buenas. No; yo estoy en un río, soy un río, y, aunque tenga mucho interés de ello, el río no se va a detener. La naturaleza de las cosas es el río. Lo único que yo puedo aprender es a seguir su corriente, a descubrir que la afirmación consiste en esta disolución y transformación constante, que lo único real, lo único que está pidiendo estabilidad, seguridad e inmutabilidad, no está nunca en la corriente del río, sino que está en aquello que hace que el río se mueva, en lo que hace que el río exista, en lo que hace que exista la posibilidad de movimiento. Es aquello que solamente se puede encontrar más allá de todo río, de toda naturaleza: ese centro que llamamos yo, y que, en su vertiente absoluta, llamamos Dios. Pero ese Dios

como foco central, no como una especie de base situada en medio del río —ésta sería una falsa imagen—. Dios no es ningún oasis dentro de un mundo en existencia, de un mundo de devenir. Dios es un foco cuya naturaleza es la energía creadora, la energía destructiva. En este mismo proceso de crear y destruir, es donde está la única realidad del ser. Por lo tanto, yo no he de buscar mi seguridad, mi bienestar, mi felicidad, en ninguna otra cosa sino en el Ser, en Dios, en mi Yo central. Y, aunque me empeñe mucho, no lo conseguiré. Cuanto más descubra esto, más pronto descubriré el secreto de la felicidad, el secreto de la realidad, el secreto de la realización. Todos nuestros problemas, sin excepción, derivan del hecho de querer retener algo. Todos nuestros problemas son consecuencia de confundirme yo con algo, con una situación familiar, con una situación económica, de prestigio, con mi propio nombre o mi propia forma. Y ese querer retener, este intentar retener, es falso.

El vivir es un riesgo permanente. El vivir es un estado permanente de inseguridad. Y solamente aceptando esta inseguridad en todo lo que hay, en todo lo que existe, puedo yo llegar a un centro del cual surge toda mi capacidad de existir. Y, desde este centro, surge incluso la noción de seguridad y de realidad, y sólo justamente en este centro es donde se puede Ser en realidad. En cualquier otro punto se es devenir, se es cambio. Las situaciones y las circunstancias son expresión de este devenir; yo no puedo apoyarme en ninguna situación ni en ninguna circunstancia, porque yo soy una situación, yo soy una circunstancia. Mi vida es un constante fluir de situaciones y de circunstancias; yo no puedo retener. Cuando quiero retener alguna situación o circunstancia, estoy creando violencia conmigo mismo y con las cosas, con la naturaleza; y, al fin, la naturaleza sigue su curso.

Dichosos aquellos que descubren pronto, aunque sea con sufrimiento al principio, que todo es inestable, y que además no se dejan abrumar por el aspecto aparentemente negativo de este descubrimiento, sino que aprenden a vivir con toda su vida dinámica o positiva dentro de lo inestable, dentro del cambio. Porque, aunque esas personas, en comparación con las demás, aparezcan desdichadas, inseguras, inadaptadas e inadaptables, encontrarán al final, más pronto que los que están adaptados y aparentemente más seguros, esa fuente donde existe la única Verdad, el único Ser.

Si observamos con atención, veremos que las sendas de trabajo interior nos conducen a descubrir lo relativo de nuestros puntos de apoyo. Todas las técnicas nos enseñan a ir poniendo nuestra confianza, nuestro afecto y, luego, nuestro punto de apoyo experimental en algo distinto de lo que hasta ahora era nuestra base. Hasta ahora, nuestra base era el yo personal, el yo idea y el esquema que yo me había hecho de mi mismo, de mi mundo. En el trabajo interior, se aprende a descubrir que estos valores son relativos, falsos, y uno trata entonces de descubrir algo auténtico. Y esto conduce, precisamente, a una crisis, porque la persona se da cuenta de que está buscando algo nuevo, que ya no aprecia lo antiguo como antes, pero que todavía no ha tomado plena posesión de lo nuevo, y, por tanto, se encuentra, durante un tiempo —que puede en ocasiones ser bastante largo—, inadaptado, ni en un sitio ni en otro. Pero, cuando alcanza un nuevo objetivo, cuando alcanza un nuevo nivel de conciencia, ha de volver a realizar este mismo proceso, ha de descubrir que este nuevo punto de apoyo, si bien es cierto, es también relativo, y tiene que descubrir otra cosa nueva, otro nivel de conciencia, otro punto de referencia superior.

Y, así, va aprendiendo cada vez más a desprenderse del anterior, a no apoyarse en nada en particular, a ir descubriendo cada vez más lo que es en su forma total. Cuando la vida nos ofrece descentramientos obligados, cuando la vida nos zarandea quitándonos lo que era estabilidad, o seguridad, nos lamentamos. Y es muy malo que esto ocurra así. Porque, para quien está buscando la realidad interior, esto es algo formidable. La persona tendría que dar gracias, tendría que bendecir todas las situaciones que le violentan, porque este es un modo magistral de estimular su desarrollo espiritual. Cuando algo me zarandea, es

simplemente porque me está obligando a salir de donde estaba apoyado, me obliga a realizar que aquello no era seguro, que aquello era falso. Y, aunque esto lo viva yo por un momento como algo muy desagradable, en realidad me obliga a buscar algo que sea más auténticamente real, más estable.

En este sentido, todas las experiencias que vivimos como negativas, tienen una doble función: por un lado, una función educativa mediante la que nos obligan a buscar un nuevo funcionar real y seguro. Por otro, ponen de manifiesto un error nuestro de base, consistente en tomar como real una cosa que no lo es. Por eso decimos que el sufrimiento, el dolor, es algo que puede ser completamente ahorrado. El hombre no está destinado a sufrir. El hombre está destinado a vivir su realidad espiritual, su realidad de plenitud. Este es el destino del hombre. Y, cuanto más pronto aprenda a descubrir que no es en ninguna cosa determinada donde encontrará esa realidad y esa plenitud, más logrará vivir esa totalidad que es su destino.

Por lo tanto, hemos de aprender a ver en cada situación y circunstancia la acción de esa inteligencia creadora. Y esto tanto en las circunstancias que nos son agradables, como en aquellas que nos son muy negativas: hemos de aprender a ver un lenguaje en las circunstancias y en las situaciones. Porque todo lo que está ocurriendo es inteligente e inteligible, todo lo que está ocurriendo es expresión de la inteligencia absoluta. En la medida que yo aprenda a mirar las circunstancias con esa receptividad de que hablábamos, las circunstancias se me harán inteligibles, adquirirán para mí un sentido. Y no es que yo les busque una interpretación, sino que descubro que aquella situación o circunstancia es el símbolo de la divinidad, es el símbolo de una verdad, es la materialización de una verdad que se está expresando desde la mente divina.

Preguntas:

—¿Entonces cómo podemos encontrar la felicidad?

R. —La felicidad se puede alcanzar solamente allí donde está. Mientras estemos en el proceso del devenir, mientras nos apoyemos en el devenir, estamos sometidos a la ley del contraste, a la ley de la dualidad. Entonces sabemos que todo malestar se convertirá, en otro momento, en bienestar, y que todo bienestar se traducirá inevitablemente en malestar. Esto es la ley, es la ley inherente al proceso del devenir.

CAPÍTULO DUODÉCIMO: ESTUDIO DE LA EXPERIENCIA NEGATIVA, AFECTIVA Y MENTAL

Quisiera seguir en este capítulo el tema que habíamos empezado anteriormente sobre los mecanismos de nuestros estados negativos. Hablamos de la experiencia negativa que el hombre vive, del sufrimiento, del dolor; en el nivel físico, el dolor aparece como resultado de una profunda identificación, que es superable, pero que es bastante difícil realizarlo en sus grados últimos. Ahora quisiera hablar del mismo problema, pero en su nivel afectivo.

A) En el nivel afectivo

¿Por qué nosotros sufrimos afectivamente? Esto es lo que algunos llaman el dolor moral.

Si lo miramos con atención, veremos que realmente la afectividad es la responsable de la mayor parte de nuestros sufrimientos. Tanto es así, que muchas personas deciden cerrarse afectivamente para protegerse. Sabemos que esta es una solución falsa, porque, cuando uno se encierra a la afectividad, como ésta es un mecanismo, una energía, fundamental en la existencia humana, la persona sufre una mutación; el precio que se paga es la incapacitación del gozar de vivir. Es gracias a la felicidad que nosotros

encontramos el sabor, que nosotros llegamos a sentir la plenitud de las cosas; y gracias a un tono afectivo más o menos elevado, más o menos profundo, las cosas adquieren un sentido.

Evitar depender del objeto

La solución para el sufrimiento no está encerrarse, en huir; está en comprender. Todos nuestros problemas provienen de una distorsión en nuestro modo de pensar, en nuestro modo de valorar y, por tanto, en nuestro modo de hacer. Todos buscamos una plenitud afectiva, una felicidad, una armonía, una belleza, una bondad; y esto lo buscamos—en un grado máximo. El problema está en que nosotros buscamos esa plenitud y felicidad en lo que percibimos a través de los sentidos, en que la buscamos en el mundo exterior. El mundo exterior provoca en nosotros respuestas de satisfacción, de belleza, de amor, y esto hace que nosotros asociemos el sentimiento con el objeto exterior atribuimos al objeto su calidad de bondad. Y el objeto, en sí, nunca es bondad. El objeto en sí, sea cual sea el objeto, nunca es felicidad. El objeto, en sí, sólo puede despertarnos en nuestro interior el sentimiento de amor, de felicidad o de belleza. Y, debido a que no nos damos cuenta de este proceso, de que somos inconscientes de que en realidad hay dos cosas que se producen conjuntamente, el estímulo exterior y la respuesta interior, creemos que se trata de una sola cosa, creemos que lo que yo siento me lo produce la cosa, me lo comunica la cosa, se debe únicamente a la cosa.

La cosa hace sólo de agente, pero no da el estado ni el sentimiento. Hay en mí una aspiración a una felicidad total. ¿De dónde viene esa aspiración? Ciertamente del sitio donde está, del sitio donde reside esa plenitud que busco. Si en mí no hubiera y, de algún modo, no se expresara esa plenitud, yo no tendría ni siquiera noción de ella. Cuando en mí hay una demanda de algo, es porque ese algo está empujándome, está intentando expresarse a través mío. Es necesario que veamos bien el origen de nuestra demanda, porque este origen es legítimo.

Decir que la vida es un valle de lágrimas, que hay sinsabores, que hemos de aprender a conformarnos, a tener paciencia, y cosas por el estilo, está muy bien para pasar el rato, para poner un parche en algunos momentos. Pero esto no nos soluciona, porque no responde a la verdad. Lo cierto es que en mí hay una demanda, una exigencia de plenitud, de felicidad. Y, cuando en mí no siento esta demanda, es porque está obturada, porque la fuente está obturada, porque yo no funciono. Lo natural es que en mí exista esta demanda, lo natural es que en mí haya esta exigencia; ese es el síntoma de esa lucha.

Está perfectamente legitimizada esa demanda, porque esa plenitud existe, porque esa plenitud está. Pero esa plenitud no está nunca en el objeto, está siempre en el sujeto, potencialmente. Pero, como nuestra mente está funcionando vertida hacia el objeto, creemos que la plenitud me ha de venir de éste, bien sea el objeto una persona, una cosa, una situación, o una idea.

Se nos ha enseñado que Dios es amor, el único amor que existe, y que toda forma de amor es Dios. Dios se expresa en nosotros, en su ser, en forma de amor, como se expresa en forma de inteligencia y en forma de energía. Dios se expresa en forma de amor, de amor a uno en la amistad, en la comprensión, en la compenetración; nivel vegetativo en el placer; de amor a un nivel humano, en la amistad, en la comprensión, en la compenetración; de amor a un nivel espiritual, en el éxtasis.

Ahora bien; Dios, que es ese amor y que se está expresando a través de mí, es el que me hace sentir estas ansias de amor, de plenitud y de felicidad. Porque hay en mí ese pre-sentimiento, esta pre-esencia de plenitud. Pero este presentimiento no está actualizado en los niveles de mi personalidad. Los niveles de

mi personalidad están llenos de emociones, de mis ideas o de sus productos. Y entonces, una vez más, quiero llenar mi personalidad de ese amor, y quiero llenarlo del mismo modo a como voy llenándolo de emociones y de ideas, es decir mediante aportaciones del exterior. Y ese es el mecanismo erróneo fundamental por el cual vivimos el sufrimiento afectivo. Todo sufrimiento afectivo procede de que estoy esperando, de que estoy buscando, el objeto de la satisfacción. Y el objeto nunca podrá darme la satisfacción. El objeto podrá despertarme la satisfacción, pero nunca podrá comunicar otra cosa que una forma o un nombre, un fenómeno de conciencia, una percepción. La felicidad, el bienestar, la alegría y el gozo solamente pueden proporcionármelos la respuesta que se produce en mí, esa respuesta que es una expresión directa de la divinidad. Por lo tanto, en la medida en que yo esté vertido hacia el objeto, hacia el mundo de nombres y de formas, yo no podré encontrar nunca esa felicidad. Y toda la felicidad que me parece que producen los objetos o situaciones será una felicidad que está condenada al fracaso, porque una exigencia que, para mí, tiene la felicidad es la de estabilidad, duración, permanencia, independencia, y, cuando yo asocio la felicidad al objeto, ésta sigue todas las vicisitudes del objeto, evoluciona, desaparece, tiene altibajos. Por lo tanto, no es válida, porque todo esto el objeto no me lo puede proporcionar.

Mientras yo no vea claro que el único amor, la única felicidad, el único bienestar que yo puedo vivir es mediante la toma de conciencia del foco central del cual procede todo, mediante mi apertura interior hacia Dios, más me estaré debatiendo, más estaré jugando constantemente con el mundo, con las personas, más estaré regateando transaccionando con el mundo, en espera de que eso me sea proporcionado. Estaré continuamente mendigando un poco de aprobación, un poco de afecto, un poco de cariño. Estaré por completo a merced de todo y de todos. El amor y la felicidad en mí se producen cuando yo expreso amor y felicidad. Es algo que se produce en mí; nunca algo que yo puedo producirme mediante una acción; no es el resultado de yo hacer una acción o conseguir un objetivo. El amor, la felicidad, la alegría, son el patrimonio que yo tengo en mí como ser en Dios, y ese patrimonio sólo se actualiza cuando yo abro las puertas y permito que salga, que se exprese. Y el amor y la felicidad crecerán justo en la medida en que yo los entregue, que los dé, que los comunique, que les deje el paso libre. Por lo tanto, la plenitud es el resultado de dar, nunca el resultado de adquirir, de acumular, de retener, de poseer. La ley del crecimiento de lo que viene del centro es la expresión total. Cuanto más expreso, más tengo, más soy. Lo mismo ocurre con la inteligencia: cuanto más yo expreso inteligencia, más crecerá la inteligencia que tenga; cuanto más yo comunique amor, por pobre que sea, cuanto más lo estoy dando con inteligencia, más crecerá este amor; cuanto más yo exprese serenidad, alegría, gozo, en la medida en que más dé gratuitamente, en esa misma medida crecerá. La ley de actualización de Dios es la actualización en el mundo. Si yo he de descubrir a Dios en mí, yo me he de entregar del todo al mundo. Cuanto más abro las puertas y me entrego del todo, más me lleno yo del todo.

Y aquí se invierte por completo la polaridad que existe en nuestro mundo de causa y efecto, en el cual hay una ley de economía: en la medida que adquiero y retengo más puedo disponer de ello. Aquí, por el contrario, se trata de un nivel superior, de un nivel espiritual. En este nivel la ley de la plenitud es la ley de la generosidad.

Evolución de la afectividad

Hemos de aprender a descubrir qué es lo que falla en nuestra afectividad; hemos de aprender a descubrir qué ocurre, si es que yo estoy todavía en una etapa infantil en la que estoy esperando que el mundo me llene de felicidad, que me den las cosas, que me las hagan. Este es el mundo del niño: el niño está esperando las cosas hechas, y, cuando las cosas van mal, está esperando que otra personalidad, sea el

padre, el maestro, quien quiera que ocupe el papel de Dios en el niño, llegue y le colme. Ya que esto le ha salido mal, que se le recompense gratuitamente por este mal que está pasando.

Desengañémonos. Nadie nos dará la felicidad. Hemos de ver claro que nada ni nadie nos pueda dar plenitud, por muy buenas que sean las personas, por muy buenos que sean los ambientes. El amor y la plenitud solamente nos lo podemos dar nosotros. Hemos de ver si estamos en un terreno de reciprocidad, no en una fase infantil en la que sólo esperábamos del exterior. Quizás estemos en una fase intermedia en la que yo realizo una transacción: yo doy en la medida que tú me das, y en la medida que tú me das, yo te doy. Una ley de justicia equitativa por la cual yo tiendo a valorar y a medir el dar y el recibir.

Eso está bien en la medida que el hombre tiene sólo conciencia de sí mismo como persona separada frente a otras personas separadas. En este caso hay esa necesidad de dependencia y al mismo tiempo de integración con los demás, de vivir el yo y el no yo, por lo cual esta ley tiene pleno sentido. Por eso, durante una época de la humanidad, esta ha sido la ley más importante. Pero, en cuanto pretendemos llegar a una realización espiritual, cuanto pretendemos abrirnos a una fuente suprema, esta ley de la reciprocidad, esta ley de causa y efecto, queda completamente superada, completamente anulada, incluido en ello la ley del Karma. En este nivel superior hay la plenitud sin medida, la realidad sin medida, sin condiciones, no dependiendo de nada, ni de mi pasado ni de mi futuro. Allí es donde todo se borra, donde todo se revive. En la medida en que nos abramos a ese nivel espiritual, la Gracia de Dios, el Amor de Dios, el Ser de Dios, simplemente el amor y el gozo, limpiarán absolutamente todo lo que hay en nosotros de problemas, de miedos, de sentimientos de culpabilidad, de residuos de nuestras experiencias pasadas. Se habla mucho de la ley del karma, de cómo la ley del karma es inexorable, de cómo todos hemos de pagar nuestras culpas, y nadie puede llegar hasta un grado de felicidad hasta que no haya pagado todas sus deudas. Esto es cierto en un nivel; pero deja de serlo en el nivel superior. O sea, vemos aquí ese funcionamiento de lo que, en el lenguaje religioso, se habla de la redención del pecado. Lo que en la religión se habla en un lenguaje moral, podemos verlo aquí en un lenguaje psicológico. Mientras yo me considere un acto de mis acciones, una personalidad separada, como responsable frente a los demás, como administrador de mis acciones, de mis pensamientos, de mis sentimientos, como alguien que ha de dar cuenta de su comportamiento a los demás, que tiene una responsabilidad con los demás, en esta misma medida estoy rigiéndome por la ley de causa y efecto. En el momento en que mi conciencia se abre a una única fuente que es Dios, ese campo enorme de la divinidad, en el momento en que aprendo a discernir que mi actuar es ese dar paso a Dios a través de mí, de mi inteligencia, de mi afectividad, de mi sentimiento, esto mismo elimina todo karma, elimina toda deuda, todo residuo. Lo redime todo, porque está funcionando otro nivel que tiene una prioridad absoluta sobre todas las demás leyes.

Abrirme a la conciencia de amor que se expresa en mí es abrimme a la conciencia del gozo, de la plenitud, de la felicidad, de la armonía (repito estas palabras porque son las que estamos acostumbrados a utilizar). Es vivir en ese mundo de un modo total. Porque en Dios, en el Amor, no hay pena posible, no hay dolor posible, no hay mancha posible; es Luz intrínseca. Por lo tanto, abrirse a ese Dios es automáticamente eliminar en nosotros todo lo que es residuo, lo que en la India recibe el nombre de Vasanas y Sanskaras, es decir, latencias que hay en nuestro subconsciente. Porque toda latencia, todo residuo, temor o predisposición interior hacia algo, son productos de la ignorancia, productos de la visión limitada, del frustramiento, y todo eso queda completamente barrido en la medida en que el amor se expresa más y más en nosotros. Es una auténtica transformación profunda, total, la que se produce en nosotros cuando dejamos paso libre a Dios como amor.

Como puede verse, el problema consiste en que yo trate de distinguir claramente quién es el sujeto que está viviendo en mí. Mientras considere que el que sujeto soy yo, «fulano de tal, con una cara, con unas circunstancias determinadas, yo como personalidad», esto me conduce a un modo de relación y de dependencia subordinado a los otros modos de ser. En el momento en que yo tomo conciencia de que el que actúa en mí es mi Yo profundo, un Yo llamémosle superior o espiritual, un Yo que es independiente de la personalidad; entonces mi modo de acción se produce a un nivel más profundo, y a la vez más elevado, que despierta una respuesta profunda y elevada en nosotros; se mueve, por decirlo así, en otro nivel vibratorio. Por tanto, mi modo de actuar es distinto, y los efectos que producen son también distintos. Entonces me emancipo ya de esa dependencia de la personalidad, me siento constantemente libre de lo que hago y libre de lo que no hago. Hay algo en mí, ese Yo central que está más allá de mi fenomenología externa. Cuando llego a descubrir el verdadero sujeto del Absoluto, entonces me emancipo ya de esa dependencia de la personalidad, me siento constantemente libre de lo que hago y libre de lo que no hago. Hay algo en mí, ese Yo central que está más allá de mi fenomenología externa. Cuando llego a descubrir el verdadero sujeto del Absoluto, entonces no sólo es ese Yo profundo que todavía lo vivía en relación con mi personalidad, sino que es este Dios, centro de todo cuanto existe. Automáticamente quedo emancipado de toda forma de limitación en la conciencia, de toda forma de oscuridad, malestar, conflicto o problema.

Pero, fijémonos bien en que se trata de que yo viva realmente eso. No se trata de que yo solamente lo piense, o lo crea. Se trata de que yo me sitúe en un punto preciso y que, desde ahí, aprenda a vivir mi vida cotidiana. El que yo en un momento dado piense o crea, puede ser bueno, pero no es más que una fase de aprendizaje. Cuando yo, saliendo de la fase de oración, de silencio, de meditación, en la que puedo elevarme un poco más, vuelvo a situarme en mi punto de mi yo personal, vuelvo a estar nuevamente sometido a las reacciones y problemas de la personalidad. Aquello se convierte en un refugio de este yo profundo. Pero es un refugio; no es mi ley. Es cuando yo aprendo a ser, cuando yo descubro que soy y aprendo a vivir desde este Yo profundo, que paso de una ley de la personalidad, de la oposición, de la dualidad, de la lucha, del contraste, a una ley profunda de independencia, de libertad y de armonía. Y cuando consigo situarme en el nivel más elevado de la conciencia de ser, cuando aprendo a vivir mi vida cotidiana desde ahí, es cuando se produce este cambio fundamental, en el que sólo hay luz, en el que sólo hay plenitud.

El Amor es el ser de Dios

Así pues, todo el problema de la receptividad consiste solamente en trasladar el acento desde el objeto al sujeto, y, luego, en reconocer al verdadero sujeto. Es decir, que el primer error que hay que evitar es depender del objeto. Ya sé que esto suena a una cosa muy extraña, porque lo natural es que el hombre ame a los demás, a las cosas, a los seres. Pero yo insisto aquí en que el hombre sólo puede amar mediante el amor, y sólo puede amar lo amable, y lo amable es el amor, y el amor es Dios, y el modo más próximo de vivir a Dios es a través de nuestro ser central, de nuestro Yo. Lo que tenemos más próximo a nosotros mismos no es el hombre, aunque estemos uno al lado del otro. Lo más próximo a mí soy yo mismo. Por lo tanto, Dios está mucho más próximo a través de mi yo que a través de la otra persona que está físicamente tan próxima, tan cercana a mí. Lo que está cerca de mí es la forma, la periferia, no la verdadera persona, no el verdadero yo, no el verdadero otro. Lo que está más cercano a mí, a mi conciencia, es el centro de mi conciencia, el Yo. Y el centro de ese yo es Dios. Sólo a través de este centro puedo abrirme al amor y, por eso digo que no es que yo haya de recibir el amor de un objeto, es que yo he de abrir las puertas de mi mismo para que el amor salga para que el amor se exprese, de la misma manera que lo hacemos para que se exprese la energía y para que se exprese la comprensión. En la medida que expreso lo que hay en mí, sea lo que sea, sean cuales fueren las condiciones exteriores, en la medida en que yo doy gratuitamente, que

expreso, que saco, que entrego, que ofrezco lo que soy, en esa misma medida eso crecerá. Y no hay otra ley de crecimiento.

Decíamos, pues, que el primer paso que hay que evitar es el depender del objeto. El segundo paso es identificar más y más al sujeto. Hemos dicho que, al principio, yo creo ser yo en mi personalidad, yo que estoy mirando a los demás que tienen formas y nombres distintos. Cuando yo me creo que soy una personalidad, estoy actuando como una personalidad, es decir, recibiendo como personalidad las cosas de los demás. En este caso estoy sometido a la ley de causas y efectos, a la ley de fuerzas opuestas. He de vencer resistencias, he de luchar, tengo que defenderme. Estamos, pues, en el mecanismo de la inestabilidad. Incluso cuando no quiero depender del objeto y quedo centrado en la personalidad, se me hace muy difícil el vivir, pues mi personalidad es personalidad en relación con los objetos. Por ello, cuando dependo de mi personalidad, cuando estoy situado en mi mente concreta; no puedo emanciparme de los demás, aunque lo pretenda, aunque lo desee. Una y otra vez, quedo pendiente de las personas y de la situación.

Cuando yo descubro un centro interior, cuando yo descubro que soy dentro, aparte de mi pensar, de mi sentir y de mi hacer, cuando eso que soy aprendo a serlo en todo momento, entonces esto empieza a darme una auténtica libertad, esto empieza a emanciparse de mí mismo y de los demás, de mis limitaciones personales, de mis fluctuaciones, de mis debilidades, de mis propios defectos, y de las debilidades, defectos y fluctuaciones de todo lo demás. Y, finalmente, la plenitud sólo se alcanza cuando, a través de este gesto de apertura total hacia la Fuente, trascendemos esa conciencia que teníamos del yo o menos profundo y nos quedamos abiertos a la Realidad.

B) En el nivel mental

Exactamente ocurre en el nivel mental. Nuestros problemas en este nivel dependen siempre de querer descubrir la verdad de las cosas a través de nuestro mundo de verdades concretas. Yo tengo la idea de que combinando una serie de datos podré llegar a alcanzar la verdad. Hemos de partir del hecho de que la Gran Verdad ya existe, la Gran Verdad es la mente de la divinidad que hace que cada cosa sea lo que es. La única verdad es la Mente Creadora que está haciendo que todo exista. Por lo tanto, la verdad ya existe.

Descubrimiento de la Verdad

En nosotros hay la posibilidad de abrirnos a esa verdad. En la medida en que nos abramos a ella, la reconoceremos; y no hay en absoluto otro modo de descubrir la Verdad.

Ahora bien; esto suele ocurrir en pequeñas dosis, sin darnos cuenta, pero el proceso es el mismo: cuando yo descubro, por ejemplo, una verdad matemática, o la verdad de un equilibrio, de una ley, de una acción en la naturaleza, no es lo exterior lo que me comunica la verdad, sino que, en respuesta a una información y a unos datos que me vienen del exterior, se ha producido en mí el reconocimiento de una verdad. Para mí, la verdad sólo es Verdad cuando se produce en mí el asentimiento respecto a aquello, cosa que ocurre cuando yo veo, descubro, la Verdad. La Verdad es siempre un descubrimiento que se produce en mí y que viene de mí, de mi interior; nunca del exterior. Del exterior sólo pueden venir datos, formas y nombres; nunca verdades. La verdad es el resultado de abrirme a la única Verdad, que se expresa en relación con los datos que percibo. Esta relación, esta educación que se establece entre el nivel intuitivo de verdad y los datos percibidos es la verdad sobre estos datos. Así, pues, todas las verdades son modos parciales de la Verdad. Sólo hay una Verdad; lo que aparece son modos parciales de verdad. Sólo podemos remontarnos a la Verdad yendo a la Fuente, no componiendo un «puzzle» con muchas verdades parciales,

porque tendríamos que reunir todos los modos posibles parciales, y esto escapa a nuestra posibilidad. En cambio podemos abrirnos a la Fuente que se está expresando ya en nosotros.

Es decir; que no es acumulando cosas exteriores que llegaremos a la Verdad con mayúscula, sino que, a través de los datos exteriores, yo reconoceré como función en mí esa actualización de la verdad y aprenderé a buscar la verdad ahí donde está, arriba, dentro y arriba. Y, si yo me planteo cualquier pregunta sobre cualquier cosa, poseyendo los datos y aprendiendo a estar receptivo, esperando la verdad sobre aquello, la verdad se me manifestará instantáneamente respecto a lo que yo me intereso. En realidad ya lo hacemos así; pero no nos damos cuenta. En realidad este es el único modo que tenemos para comprender; sólo que ahora tenemos la ilusión de que comprendemos gracias a que estamos haciendo algo. Y la comprensión no es el producto de hacer algo, la comprensión es el producto de una receptividad. Por eso, cuando estamos tensos, cuando estamos preocupados, no podemos comprender ni aprender. Sólo cuando estamos receptivos y disponibles es cuando lo conseguimos. Para que haya un descubrimiento de una verdad, es necesario que, por un lado, existan los datos que formulan la pregunta, y, por otro, que exista la receptividad a lo interior de donde procede la respuesta. Cuanto más consciente soy del proceso, menos tiempo perderé en él y más facilidades de acceso tendré a la Verdad.

Esto se aplica no sólo a la verdad de Dios y a las leyes supremas, cósmicas; se aplica también a toda forma de verdad. Es decir, afirmamos que hay solamente una verdad y que toda verdad no es nada más que una participación de la única verdad, al igual que hay un solo amor y toda forma de amor no es otra cosa que una particularización de ese único amor. Hemos de darnos cuenta de este carácter único que hay en las cosas, a la vez que nos damos cuenta de los modos parciales de percepción de ese único. Por lo tanto, en la medida que variemos los modos, habrá un cambio en el percibir, en lo conocido, en aquello que se vive como conocido. En este sentido, toda verdad que nosotros necesitemos saber, toda verdad que se proponga espontáneamente a nosotros, dado que tenemos los datos, aunque nos falta ver la respuesta de estos datos, es accesible a nosotros. Podemos saber todas las verdades, a condición de que las preguntas se presenten por nosotros mismos, se produzcan por nosotros mismos, no que sean preguntas artificiales producidas por otra persona. En la medida en que yo sea capaz de plantearme la pregunta, hallaré la respuesta. Ahora bien; esto exige en ocasiones un trabajo, como exige también un desarrollo: el trabajo y el desarrollo de la sintonización.

Permanencia de la Verdad

El conocimiento de la Verdad, como la posesión del Amor, no es producto de un don arbitrario que se nos puede regalar, sino que está ahí desde toda la eternidad. Dios está en expresión total. Todo está ahí: la verdad, la felicidad, la potencia, todo está ahí. Dios está en todo momento todo Él presente, y está, además, intentando expresarse. Solamente depende de que nosotros aprendamos a sintonizar, aprendamos a conectar, aprendamos a hacer posible esta conexión, para que se produzca de inmediato el torrente de expresión.

Por lo tanto, el problema del mal, del dolor, es un problema que aparece, pero que no es. Este problema es el resultado de un funcionamiento infantil de nuestra mente, que nos hace apoyarnos en un punto determinado, al mismo tiempo que nos hace presentir otra cosa mayor. E intentamos vivir a través de ese punto exterior lo que presentimos en el interior. Y es esa tensión que se establece entre la verdad en mi interior y el intento de vivir esa verdad a través del exterior lo que produce en mí el conflicto, lo que produce en mí la conciencia de limitación o de frustración. Cuando yo descubro que las cosas sólo pueden proceder de donde están, de la Fuente, cuando yo aprendo a rectificar mi punto de mira, mi perspectiva,

entonces todo ocupa su sitio, y descubro que todo está en orden y que nuestro destino es vivir la Plenitud, la plenitud en energía, la plenitud en amor, la plenitud en inteligencia. Descubro que mi sentido en la vida no consiste tanto el buscar, pagando por ello un sufrir, sino en ser un medio de esa plenitud.

Preguntas:

–No entiendo eso que dijo de que nosotros no estamos separados de las circunstancias, de que somos las circunstancias.

R. –Si, como ya dijimos, todo es un proceso de transformación, un proceso de energías que están en estado constante de acción y de destrucción, eso significa que nosotros somos también eso. Y cuando nosotros vemos que las circunstancias son una confluencia de reacciones entre personas, entre cosas, y que al conjunto de esas confluencias las llamamos circunstancias, esto quiere decir que la circunstancia no sólo abarca relaciones entra personas, sino que las mismas personas son también circunstancias, en el sentido de que son también una expresión de relaciones. Lo que pasa es que hay una expresión de relaciones que tiene una permanencia relativamente más prolongada que otra. Por lo tanto, estas circunstancias o productos de transformaciones que somos las personas, al durar más tiempo que las demás cosas, nos producen la ilusión de que las cosas cambian y nosotros no. Pero, realmente, todo está cambiando: las cosas y nosotros. Sólo que estamos cambiando a un ritmo distinto.

–¿La ilusión se entiende como objeto?

R. –Ahí está. Que se le da, se le atribuye una calidad substancial que no tiene. Y es por eso que se la contrapone a la verdad. En este caso tenemos nuevamente dos cosas. Y así se cree que una vez más estamos en el mundo de la dualidad. Decimos entonces: «¡Ah!, nosotros vivimos el error, el engaño; por tanto, vivimos el engaño». No es nada más que un modo parcial, deficiente, de ver la verdad, entonces existe la deficiencia, la parcialidad de mi modo de ver, y a esto se le atribuye una noción de ser, de realidad, de substancia, que en realidad no existe. Es decir, que, substancialmente, sólo existe lo positivo. Sólo existe la verdad, que es la naturaleza de todo cuanto existe. Es como si estuviéramos viviendo un espejismo constante.

–Si solamente hay una Verdad, ¿por qué durante tanto tiempo se han creído cosas que luego se demuestra que son errores?

R.–Nosotros tenemos una visión parcial de la Verdad, porque nuestra visión depende de nuestra capacidad de toma de conciencia. Entonces, en la medida que nuestra percepción está alterada o sea deficiente, la Verdad no se expresará de un modo adecuado. La verdad es siempre la Verdad en relación con la conciencia que yo tenga de los datos, no en relación con la verdad objetiva y en sí de la cosa. Porque es la Verdad que se actualiza en mí, y se actualiza en la medida en que yo estoy funcionando con respeto a la Verdad. Y, como estoy funcionando de acuerdo con aquellos datos, y no con otros, la Verdad está siempre en relación con ellos.

CAPÍTULO DECIMOTERCERO: DIOS, ¿NO-YO ABSOLUTO?, O ¿BASE Y RAÍZ DEL YO?

Antes de entrar en detalle a estudiar el tema de la tercera parte, quisiera considerar algo que no he tratado en capítulos anteriores.

Siempre que hablamos de trabajo en nuestra relación con Dios, suele ocurrir que la persona se forma una idea más o menos importante de esta relación, de este trabajo. Esta idea, a causa de la importancia

que uno le da, debido a la fuerza que tiene en sí el objeto al cual nos dirigimos, produce un efecto contraproducente en nosotros: este objeto, este Dios y el trabajo que implica nuestra relación con Él, se convierten en un objeto que tengo ante mí, en algo que he de hacer, en algo a lo que estoy obligado. Entonces ocurre como si Dios se convirtiera en un no-yo muy grande, infinitamente grande y poderoso, y como si yo estuviera al otro lado, muy pequeño, al tiempo que esa importancia, esa urgencia, esa realidad de Dios y esa necesidad de trabajar cayeran sobre mí como una obligación, actuaran sobre mí a modo de presión. Cuando esto ocurre, vuelvo a repetir el mismo proceso que tengo normalmente en la vida diaria.

En la vida diaria estoy, por un lado, aspirando a ser yo y a conseguir para este yo una libertad, una plenitud, una realidad un gozo. Por otro lado, quiero conseguir ser útil a los demás, actuar bien, hacer mi deber, que la gente me valore, me acepte, o me integre en su conjunto. Así, pues, por un lado me siento obligado a hacer cosas, y esta obligación me viene por una idea del exterior; por otro, estoy aspirando a ser más yo que nunca. La obligación que tengo actúa a modo de no-yo; cuanto más me siento obligado a algo, menos soy yo, al tiempo que, cuanto más quiero ser yo, más parece que me emancipo, me libero de toda obligación. De este modo, en la vida corriente, estamos desarrollándonos en una dualidad: por un lado, yo quiero ser yo, y, por otro, quiero mi libertad y realidad, libertad y realidad que busco a través de una esclavitud, de una supeditación, de una dependencia de los demás; por lo tanto, a través de una serie de obligaciones.

Pues bien. Esto que ocurre ya en nuestra relación normal, cotidiana, suele ocurrir con frecuencia en relación con nuestro trabajo hacia lo Trascendente. Yo, por un lado, quiero ser yo y quiero la liberación, y, por otro, veo la necesidad de trabajar, de hacer unas cosas, unos deberes y llegar a ponerme en contacto con ese Dios tan importante, tan enorme, tan fantástico. Cuanto más quiero llegar a Él y trabajar para llegar a Él, más me parece que estoy siendo menos yo. Cuanto más intento ser Él, menos soy yo; cuanto más intento dedicarme al trabajo menos libre, menos auténtico soy.

Hay una contraposición entre lo que estoy buscando en tanto que liberación y libertad, y el modo como se plantea y se vive normalmente el trabajo interior, consistente en una obligación de llegar a un objetivo. Estas dos cosas son opuestas, y, así, la persona tiene la sensación de un deber a cumplir, una obligación a cumplir, que en cierta forma le limita, le condiciona, le supedita, le esclaviza.

Ciertamente hay que trabajar; pero el error está en pensar en el trabajo, en percibir este proceso como algo que es objeto, como algo que está ahí, a lo que yo me he de sujetar, por lo que yo he de pasar, es decir, como algo distinto del yo. El verdadero secreto reside en el hecho de descubrir que Dios solamente puedo realizarlo cuando yo soy más yo. El punto de contacto óptimo con Dios es el centro de uno mismo; no es saliendo de mí mismo, yendo a hacer algo, sino cuando yo soy aparte de lo otro, cuando yo dejo de ser mis ideas, mis condicionamientos, mis costumbres, mis obligaciones. Así, pues, es simplemente cuando yo soy yo, cuando tengo esa conciencia profunda de ser, de ser libre, cuando en mí hay esta alegría que en algunos momentos aflora como algo espontáneo y mío –como ocurre con un niño pequeño, que está simplemente alegre y gusta de sentirse alegre y con libertad– cuando hay esta intuición más clara, más fresca, del yo, es justo ahí donde nosotros establecemos contacto con el Absoluto. No es saliendo de este yo y yendo para otro lado. Es a través del Centro, a través de ser más yo mismo.

La realidad es el Yo

Quisiera que esto se viera muy claro. El camino para llegar a Dios es ser realmente yo, lo más auténticamente yo, yo más libremente yo, lo más ingenuamente yo. Esa intuición que se tiene de alegría, de ligereza interior, de libertad; aquel momento en que uno va más allá de toda idea, de todo problema, de

todo deber. Yo; vivir eso y estar ahí, y entrar ahí; en la medida en que estoy ahí, en que siento esto y lo mantengo, me convierto en una especie de niño, con un modo sencillo, simple, sin pretensión alguna, siendo simplemente aquello, aquello que, podríamos decir, canta en mi interior, siendo y permaneciendo aquello. Es a través de ahí donde está el atajo para llegar a Dios. Siempre es a través de este Centro. Realizar a Dios ha de representar el ser más auténticamente yo y más auténticamente libre e incondicional que nunca, no estar supeditado a todo un esquema de obligaciones, de limitaciones, a un nuevo modo de hacer, de conducirme. La liberación es dejar al margen las obligaciones e ir a lo que yo soy como centro de mi propia existencia, y a través de ese centro, cuando yo me siento realmente yo y libre y ligero, darme cuenta entonces de que esta libertad y esta ligereza me viene de algo que es infinitamente libre, infinitamente ligero.

Por lo tanto, esta realización de Dios ha de coincidir con una total espontaneidad de mí. Cuanto más espontáneo soy, cuanto más sencillo y fresco soy, más cerca estoy de Dios. No se trata de hacer cosas complicadas. Por este motivo, todas las técnicas son peligrosas cuando las convertimos en un no-yo, en un objeto al que tengo que supeditarme; entonces, las técnicas me alejan de mi autenticidad, y, por lo tanto, me alejan también de Dios. Es intuyendo este contacto a través del centro que hay que vivir las técnicas, pero no como una obligación, como algo que me esté impuesto y a lo que yo me he de subordinar. Esto ya lo hacemos en la vida diaria; en este caso, lo que haríamos sería solamente cambiar los nombres, los colores, pero el estilo de vida seguiría siendo una supeditación, una identificación con algo. La técnica surge espontáneamente, cuando yo soy más yo. En efecto, cuando yo soy más yo, es cuando puedo abrirme a esta realidad actual de mí frente a Dios; cuando yo soy más yo, es cuando soy más consciente. Pero no una conciencia, un estar despierto, a lo que me obligo, y que, por tanto, representa una tensión, un esfuerzo, algo que me enajena, que me empuja hacia algo. No; se trata simplemente de ser la sencillez de mi ser, de ir a mi Centro y ser todo yo este centro, dejando que este centro funcione, se exprese, se expanda.

Por lo tanto, hemos de vivir el trabajo como una afirmación total de uno mismo; hemos de vivir la aproximación y apertura a Dios como una afirmación propia, no como una alienación, como un ir a otra cosa. Hay que hacerlo pasando por la mismidad de uno mismo, por lo que es más genuino y auténtico de uno mismo. Hemos de recordar aquellos instantes en que todos hemos sentido quizás una extraordinaria ligereza, una libertad, como la del niño pequeño que es feliz, que salta, que está sintiéndose dentro de un mundo nuevo.

Todo lo que me conduce a ser más auténticamente yo es lo que más me acerca a Dios. Todo lo que aleja de ser más auténticamente yo me aparta de la realidad. La realidad para mí es el Yo central. La noción de sujeto es la realidad que la persona vive del modo más inmediato, más permanente.

Luego están otros dos sectores de la realidad, a los que uno da el nombre de superior y el nombre de exterior. Lo superior y lo exterior, en ocasiones, aparecen como poseedores de una realidad autónoma. Pero, en cambio, lo que está en mí, todo lo que gira alrededor de la idea que tengo de mí como sujeto, es la primera noción que tenemos, la más firme, la más constante. Por lo tanto, ésta es la que nos ha de servir de punto de partida, y nunca el descubrimiento de una realidad ha de implicar la negación de otra realidad, y mucho menos la negación de mi realidad como sujeto. Es decir, que el descubrimiento de cualquier otro aspecto de realidad ha de pasar por la realización de mi propia realidad como yo central, como sujeto.

Por tanto, no vivamos la noción de Dios y la noción de trabajo como una obligación impuesta, como una carga, como un esfuerzo. Hemos de ver a Dios, a la realización y al trabajo como un progresivo ser más uno mismo, un progresivo recuperar la propia noción de yo. Allí donde yo puedo estar más alegre, allí donde

pueda amar de un modo más directo, más espontáneo, allí donde yo pueda intuir de un modo más original, allí donde yo me siento más yo, allí está el camino real, el único camino real que existe para llegar a cualquier otra realidad o a cualquier otra forma o aspecto o sector de la realidad.

Me parece que esta noción es muy importante, y por ello he querido mencionarla y me gustaría que se comprendiera bien.

Preguntas:

—Al mostrarse uno en su propia naturaleza, tal como se decía del niño pequeño, ¿no puede hacer uno, por este motivo, algunas simplezas, muchas tonterías?

R. —Es cierto que si uno se conduce con esta simpleza, ya no simplicidad, entonces esto puede resultar perjudicial en la vida externa. Pero yo no estoy diciendo que nos conduzcamos así; yo digo que hemos de hacer coincidir en nosotros la noción de yo con la noción de Dios, la noción de libertad de mí mismo con la noción de liberación o realización de Dios. Estos no son puntos opuestos ni paralelos, sino coincidentes. No es un modo de conducirse exterior. Exteriormente hemos de ajustarnos a las costumbres, a las circunstancias, hemos de hacer nuestro papel. Pero, al margen del papel que convenga hacer en el exterior, hay ese otro papel que seguimos haciendo en el que tratamos de acercarnos a Dios, representamos el papel de persona devota, de persona sincera, de persona que quiere superarse, de persona forzada. Y es ahí donde sobre el papel, es respecto a esta relación con Dios donde sobra todo personaje. Ahí es donde yo he de despojarme de todo modo de ser para simplemente Ser. En definitiva, no es más que un acto de conciencia interior.

O sea lo que estoy diciendo no se refiere a un modo exterior de conducta, sino a una actitud frente al trabajo interior. Requiere, por tanto, el adiestramiento de no seguir jugando al personaje cuando quiero acercarme a Dios. Requiere la recuperación de mi capacidad de simplicidad, de sencillez, de espontaneidad, cuando yo quiero llegar a la realidad. Esto es lo que quiero decir. La afirmación máxima de mí mismo como sujeto y la realización de Dios coinciden allí donde soy más auténticamente yo como ser central, allí donde Dios es más Dios y donde yo puedo y debo tomar conciencia de esta realidad que llamo trascendencia. Por tanto, el camino para llegar a este Dios es esa simplicidad, esa recuperación de sencillez, de autenticidad.

Esto es muy importante. En la medida en que yo intuyo que llegar a Dios es ser más yo mismo, no estoy dividido, no estoy jugando constantemente, por un lado, a querer estar más abierto a Dios, y, por otro, a defender más mi yo, no estoy jugando constantemente al ladrón y al policía; ahora persigo a uno, ahora persigo a otro; ahora hago de ladrón, ahora hago de policía.

El salvaje es simple y sencillo; y, en la medida en que es simple y sencillo está armonizado con la simplicidad de lo que le rodea. En la medida en que no tiene aspiración a una Realidad Trascendente, no puede realizar esa realidad trascendente, y por eso es salvaje. El salvaje no es solamente salvaje porque le faltan las formas culturales, sino porque suele estar a un nivel evolutivo de conciencia algo más atrás que las demás personas. Porque, si el salvaje, al margen de sus formas culturales primitivas, tuviera la demanda de Eso Trascendente, el salvaje sería un hombre realizado más fácilmente que nosotros, que, por nuestra parte, creemos que la realización ha de pasar por un alambique mental y que ha de ser algo obtenido mediante la síntesis.

El problema de la persona con poca inteligencia no es problema. Aquí digo que toda persona puede llegar a realizar totalmente lo que siente de un modo sincero como aspiración, a condición de que

responda con sinceridad y con toda su inteligencia a esta aspiración. La medida de la realización de una persona que está en su nivel de inteligencia, ni siquiera en su voluntad, o en su emotividad. La medida posible de la realización de una persona está en la aspiración sincera que tenga, en la demanda interior que haya en ella y en la capacidad de respuesta inteligente hacia esta demanda. En la medida en que la persona es consecuente con la demanda, que se pone al servicio de esta demanda, que actúa inteligentemente ante lo que aspira, en esta misma medida la persona realizará literalmente todo lo que aspira. Y esta es la única limitación y la única condición; porque, ciertamente, la demanda será distinta en cada persona, según su capacidad. Pero esta demanda que ya existe en la persona, que la persona tiene, de acuerdo con su capacidad, es precisamente la que ella podrá realizar, y, por tanto, la única que le podrá llenar.

Lo que ocurre es que esta demanda muchas veces no es suficientemente poderosa, pero, sobre todo, no es suficientemente valorada. Y, cuando hay la demanda, lo que la persona suele hacer es girar alrededor de ella. Todos sabemos que, cuando hemos empezado a tener inquietudes, nos hemos movido desasosegadamente, yendo de un lado para otro, buscando libros, buscando informaciones, contactos, personas, experiencias. Y es necesario que pase el tiempo de búsqueda para que yo vaya reaccionando frente a cada objeto con el que me enfrente, porque esta reacción de afirmación o de rechazo que voy haciendo, va permitiendo que yo vea más claro lo que busco, va permitiendo que se perfile, se fortalezca y se actualice esta demanda.

Lo malo consistirá en que la persona, sintiendo esta demanda, se limite simplemente a teorizar alrededor de ella, a girar intelectualmente alrededor de ella o bien a girar desde un punto de vista emotivo, es decir, a estar suspirando por la cosa que desea, o lamentándose porque no la tiene. Cuando se gira alrededor de algo es posible perder mucho tiempo. Por esto digo que, además de depender de la demanda, depende también de la respuesta inteligente frente a la demanda. La demanda motiva, pero para que se produzca el proceso es necesario que la inteligencia responda inteligentemente. Y la mayor parte de respuestas que damos no son inteligentes, son emotivas; giramos alrededor de la cuestión. La inteligencia busca directamente el centro de la cosa y los medios más eficaces para llegar a aquello. En cambio, cuando uno juega a leer, a hablar, a teorizar, a girar, o a hacer oración en un plan de lamento o, en ocasiones, a entregarse a las prácticas religiosas, raras veces se concentra en una actitud definida ante Dios, raras veces se emplaza ante Dios y trata de concretar esa demanda directamente. Siempre es un girar alrededor. Yo hago esto porque así voy haciendo mi deber y me acerco más a Dios. Y pido que se me ayude, que se me empuje, mientras yo en mi vida diaria procuro esforzarme en ser bueno.

Todo esto es bueno, bueno dentro de un punto de vista de la evolución general, dentro de un punto de vista social. Pero no es lo eficaz. Lo eficaz no es tanto un ser bueno, como un ser inteligente respecto a lo que hay dentro. Cuando tengo una demanda de sentirme yo, se trata de ver que quiere decir yo, se trata de intuir que este yo está pidiendo una libertad de expresión. Se trata de mirar esto, y de ver qué es lo que me puede ayudar para que esto salga, para que se libere, para que se produzca una expresión más profunda de mí mismo, una expresión más espontánea. Esto es inteligente.

La noción que más quisiera remarcar aquí, la nota que más quisiera acentuar, es que yo, siendo yo; profundamente yo, hasta el fondo, es como más me abriré a Dios. No es queriendo ser otro, sino siendo profundamente yo. Por lo tanto, todo lo que vivo como más auténticamente yo es camino para llegar a esta conciencia Trascendente.

Todo esto nos retrotrae a la primera parte del libro, en la que estuvimos hablando sobre la realización de uno mismo como yo. La realización de lo Trascendente no es otra cosa que la culminación de la

realización de uno mismo. No son dos realizaciones distintas; son dos grados de una sola realización. Por esto, cuando uno persevera hasta el fondo, en esta realización del yo, llega un momento en que ya no puede decir Yo. Se convierte en Realidad, en Ser. La noción de yo le es extraña, ya no corresponde a la cosa que se va realizando. Pero, antes de entrar, sí decimos yo, y, por eso, es correcto decir realización del yo. Pero yo hablo de las dos fases; porque hay personas que puede trabajar hasta cierta profundidad esta entrada que es del yo, y, como paralelamente pueden sentir una demanda superior, pueden tratar de establecer este contacto sin llegar a la culminación directa del yo. Por esto conviene señalar que los dos caminos coinciden. Es siendo yo que llego al que es, a lo que es, a lo único que es. De hecho, la conciencia del yo es una conciencia parcial de lo único que es.

Lo importante es la cosa que hay detrás del nombre, aquello a lo que responde el nombre. Lo que es necesario es que uno tenga una actitud realmente sincera, y que, si hay un sector místico o religioso en uno, que no lo ahogue en nombre de la realización del yo, que uno viva todo lo que es real. Que no, por realizar el yo, se vuelva de espaldas a la demanda que hay en nombre de un Dios superior, y que toda la experiencia religiosa que uno pueda tener dentro la reintegre, la reincorpore, en la medida en que es una conciencia parcial de realidad. Hay que integrarlo todo en la conciencia de realidad que uno va adquiriendo, que uno va recuperando. No se puede dejar ningún sector aparte, como no se puede dejar aparte el mundo, la vida cotidiana, el mundo de los demás. Hacerlo sería erróneo. Igualmente, no se puede dejar la noción de Dios, si uno la tiene, si uno la ha tenido, si uno ha estado vivo en este sector. Porque está ahí, y solamente es un juego de la mente que me hace aceptar una cosa y rechazar otra. Y la mente lo que debe hacer es recuperar todo; no dividir, sino unir. La mente divide, para manejar algo con más facilidad, en un momento dado. Pero esto es solamente una fase, una etapa en el camino. Viene luego la necesidad de superar esta función de división de la mente, para llegar a una superación de todo. Por lo tanto, este papel de la mente que excluye ha de ser también algo superado; entonces, todas las experiencias religiosas que he tenido, todas las ilusiones de mi juventud, todas mis experiencias ante la belleza, todo esto hay que vivirlo, porque son parcelas de realidad que hay en mí. Es mi mente que la separa, pero todo esto forma parte de la realidad y todo esto yo he de actualizarlo, como he de actualizar las experiencias que he vivido en relación con el mundo y con las personas.

—¿...?

R. —El miedo a hacer «tonterías» sólo desaparece cuando uno vive más centrado, más abierto, más integrado con el yo y con Dios. Cuando uno va aprendiendo a ser más conciente, más profundamente integral, desaparece este miedo a las tonterías. Pero es que las tonterías que uno puede hacer pueden ser cosas naturales, tan naturales que no tengan importancia. Lo que tiene importancia es el hacerlas como un modo de expresión de uno. Ahora bien; lo que no es correcto son las tonterías que uno hace por pura inconsciencia. Las tonterías que salen por un puro automatismo infantil, que está dentro de nosotros y que sale sin control alguno, son algo negativo. Pero lo que hay en ellas de simplicidad, el modo espontáneo que expresan, si se mantiene una perfecta claridad interior, son algo estupendo. ¿Por qué uno ha de querer pretender no cometer estupideces. ¿Por qué? Uno debe ser claramente consciente de que personalmente no puede funcionar de un modo perfecto, ha de ver con toda claridad que no puede tener pretensiones al respecto, que lo natural es que afloren cosas mal hechas, cosas deficientes. En este sentido, quiero decir que hay que aceptar que esto ocurra; es lo natural. Uno no debe escandalizarse, ni enfadarse. Todo escándalo o todo enfado no es otra cosa que una reacción del yo personal que se siente disminuido, humillado. Sin embargo, no tiene importancia el hecho de que uno falle. Lo importante es que se haga buenamente lo que se pueda hacer; eso es lo importante. Pero no obligarse a una perfección exterior, exigirse algo que está más allá de lo que es la propia naturaleza. La verdadera perfección, la única

perfección, consiste en que yo dé paso libre a lo perfecto, es decir, que yo le dé paso, no que yo lo sea. La única perfección a la que puedo aspirar es que esa mente superior, esa voluntad, ese amor superior, vaya expresándose cada vez un poco más libremente.

Pero esa perfección no es mía, es la única perfección que existe que se va expresando en todo, que se va expresando más perfectamente, menos perfectamente. Toda perfección que uno quiere alcanzar personalmente es una contradicción de términos. La única perfección es Dios. Así, pues, no pretendamos ser perfectos en el sentido personal, y, en cambio, intentemos abrirnos para que esta perfección pueda expresarse en todos los aspectos un poco más, a través de nosotros. Entonces, cuando falle, no sentiré ningún disgusto, suponiendo que haya una verdadera sencillez, una verdadera simplicidad. Al mismo tiempo, ha de haber también un sentido de responsabilidad, porque en cada momento yo he de tratar de permitir que la cosa funcione mejor. Esto es lo correcto.

Todo camino de realización, sea en nombre del yo, sea en nombre de Dios, es una progresiva realización de uno mismo, es una liberación. Y liberación quiere decir un aligeramiento; cada vez yo he de sentir menos peso, he de sentirme más libre, más simple, más sencillo, porque cada vez todo se va reduciendo a la expresión más simple de Dios. Dios, yo, no es la obligación de hacer esto, 24 cosas por aquí, 13 por allá, estar pendiente de todos los detalles, tener toda la complejidad, estar atado a esta complejidad. No; vivir la complejidad, porque está ahí, pero vivirla desde la simplicidad. Entonces, esta simplicidad se cuidará por sí misma de la complejidad; no soy yo personalmente quien ha de controlar la complejidad; no es una responsabilidad compleja la que tengo. La que tengo, si acaso, es una complejidad simple, la de ser más yo y dejar que este yo funcione más desde Dios. Nada más.

—¿...?

R.—Cuando a través de tu mente quieres vivir tu yo y tu Dios, entonces es cuando todo se vuelve borroso, cuando todo se vuelve complejo, complicado, y cuando exige esfuerzo. Si tratas de despertar, evocar y mantener esta intuición de ti mismo, aquella que hayas alcanzado, y, desde ahí, tratas de subir arriba, sin dejar de ser yo, verás entonces que el trabajo es simple, sencillo. Es como si alcanzaras un grado más de liberación, un grado más de claridad; es ensanchar lo positivo.

Nuestro problema siempre está en que queremos sustituir el trabajo de conciencia interior con nuestra mente. La función de la mente es dirigir, establecer una conexión entre un foco que hay en la frente con una zona determinada; pero no querer hacer el trabajo de toda la toma de conciencia. La conciencia ya está ahí, detrás, adentro, arriba, abajo, en todas partes. Nuestra mente solamente permite que la conciencia viva de un modo personalmente en una dirección. Es decir, que la mente es una avenida para que la conciencia iluminada se exprese. La mente es sólo un canal de transmisión. No le hagamos representar el papel de fábrica. Por lo tanto, si yo dirijo la mente allí donde tengo la intuición de mí mismo, y me quedo ahí, viviré esa intuición de un modo cada vez más claro, más profundo, más intenso. Si la dirijo donde tengo la intuición de Absoluto, de Dios, y me quedo ahí, entonces esta noción de Dios, el absoluto, de trascendente, será cada vez más clara, más real, más viviente. Porque esta noción ya está ahí; lo que falta es solamente que yo tome conciencia de ello. Y este tomar conciencia se hace mediante esta conexión con la atención, pero no mediante un trabajo activo, sino simplemente mediante un mirar. Mirar es dirigir el receptor hacia una zona y mantenerlo ahí. Esa es la función de la mente; y no elaborar nada, lo cual nos fatiga, nos impide que la conciencia se mantenga de un modo permanente.

Cuando hemos hecho este trabajo de dirigir el haz luminoso de la mente hacia un sector y lo mantenemos ahí, se establece una conexión entre lo de dentro y lo de fuera, conexión que se hace permanente. Sólo mediante este mantenimiento de la atención durante un espacio de tiempo, y luego otro y otro, mediante una práctica repetida, se convierte en un puente permanente y hace que ya no vuelva a perderse la conciencia del Yo, ni la conciencia de Dios, sea el grado que sea el que uno haya alcanzado en esa profundización. El trabajo es simple. No hemos de creer en el trabajo que nos complica la vida. El trabajo de realización es un trabajo de simplificación.

Todas las técnicas de las que hemos hablado son cosas que hay que ejecutar dentro de esta simplicidad; son modos de vivir esa simplicidad. Procurad hacer la música de esta manera, procurad hacer la oración de esta manera, procurad hacer el silencio de esta manera. Así veréis, así tendréis la experiencia directa de esto. Cuanto más auténticamente os viváis a vosotros mismos y os abráis a lo otro, más profunda será la experiencia. Tal vez sea menos aparatosa, tal vez sea menos estridente, vista desde el exterior, pero comprobaréis que tiene una calidad mucho mayor, una profundidad mucho mayor.

Este trabajo de autodescubrimiento en profundidad se acompaña de una recuperación de la puesta a punto, de la puesta en orden de todo lo exterior. De manera que, cuando se llega a la realización más profunda, esto ha de coincidir con una rehabilitación de todas las cosas en su propio lugar. No es que cambiemos las cosas de sitio; las cosas están en su sitio. Lo que hay que modificar es nuestra visión, nuestra valoración de las cosas. Es cierto que nosotros no hemos de recrearnos ni convertir en objeto lo que es una experiencia. La experiencia está para ser vivida y ser trascendida; no para ser convertida en un objeto estable. Cuando hemos tenido experiencias luminosas, profundas, hemos de poder evocarlas, pero no para dormirnos en estas experiencias. Hemos de evocarlas para actualizarlas ahora, para actualizar el mismo nivel de conciencia y penetrar más en él.

Cuando yo miro un estado de conciencia, cuando lo miro activamente con ganas de penetrarlo, no hay parálisis, no hay enquistamiento. Hay un proceso activo de penetración. Se trata, pues, de que en todo momento mantengamos esa actitud de atención despierta, clara, activa. Entonces no nos quedaremos dormidos en nada. Por grande que sea la experiencia que podamos tener en un momento dado, todo lo hemos de vivir con esa conciencia clara, distinta, muy despierta; así pasaremos a través. Hay muchas personas que quedan atrapadas en una experiencia mayor o menor de tranquilidad, de gozo, de plenitud o de silencio. Y puede reconocerse que una posición es falsa cuando no proporciona una libertad total de movimientos. Cuando uno está en el centro, tiene una disponibilidad absoluta de sí mismo. En cambio, cuando uno está enquistado, queda como parálítico, como incapacitado respecto a todo lo que no sea aquello.

Realizarse es liberarse, liberarse precisamente de los condicionamientos. Cuanto más uno es uno mismo, más puede no hacer cualquier cosa en cualquier momento, más participa de todo en cada instante. Por lo tanto, la conciencia es más inclusiva, y no exclusiva. Puede ser inclusiva a través de unos estados que hasta ahora ni siquiera hemos soñado. Pero incluso desde estos estados, estados superiores en los que hay una gran plenitud, una gran realidad, incluso desde ahí se puede vivir todo si se está abierto. Se está disponible a todo, hay una máxima agilidad, un máximo movimiento.

CAPÍTULO DECIMOCUARTO: RECAPITULACIÓN DE ESTE VOLUMEN

Intentaremos aquí una recapitulación de este segundo tomo, en el que hemos estado hablando de la realización a nivel vertical, de nuestra relación con lo trascendente. Lo que hemos estado hablando puede clasificarse en dos grandes apartados:

1°. DIOS COMO OBJETO Y COMO OBJETIVO

Dios es el nombre genérico que utilizamos, pero que puede ser sustituido por cualquier término que para nosotros simbolice esa intuición que tenemos de lo Trascendente, de lo Superior. Para nosotros, al principio, esa realidad trascendente es esa realidad que hemos situado allá lejos, algo que vemos posible, algo que está en el horizonte. Por tanto, es para nosotros un objeto un objeto de conocimiento, un objeto de búsqueda, un objeto con el que relacionarnos. Y por eso, a la vez que objeto, es también un objetivo a lograr.

Para nosotros, esa realidad trascendente aparece bajo dos vertientes distintas: o bien como una verdad que se nos impone, una intuición, un conocimiento. O bien como una demanda de nuestra afectividad, una aspiración; es decir, un testimonio del corazón.

Intuición de Dios

Consideremos primero lo que hemos apuntado acerca del conocimiento intuible de Dios. Hicimos una distinción genéricamente bajo este concepto de Dios. Pero es necesario, una vez más, concretar y darnos cuenta que ha de existir una distinción entre Dios como último ser Trascendente y toda una serie posible de estados, superiores a nuestros estados superiores, que también solemos calificar con el nombre de Dios, pero que sería más conveniente denominar el Campo de lo Divino, de la divinidad. Entonces, en este campo de lo divino tiene lugar todo lo que son contactos son seres, con fuerzas, con focos de conciencia y con estados, que no se refieren directamente a Dios como ser único y supremo, sino que son planos de nuestra manifestación, que, por el hecho de estar en un grado superior al nuestro actual de la conciencia, tendemos a verlo como lo Superior, como lo Trascendente. Esta distinción es importante, porque quizá gracias a ella cabe descubrir fenómenos distintos en nuestra conciencia de lo Trascendente.

Se habla muchas veces de fenómenos sobrenaturales, de apariciones de seres celestes, de mensajes de seres superiores. Y esto no solamente se cita dentro de la tradición católica, sino que en todas las tradiciones se describen sus propias apariciones, sus propios fenómenos, diversas interacciones, verificadas y comprobadas. Y esto podría muy bien atribuirse a este campo de la divinidad, donde existen seres más superiores, más evolucionados que el hombre normal. Es muy posible que tengan una acción sobre la vida del hombre, al igual que nosotros tenemos una acción sobre seres menos evolucionados que nosotros, es decir, los animales e incluso las plantas.

Aspecto personal e impersonal de Dios

Otra distinción que hicimos es la de establecer una diferencia entre Dios como un ser personal y Dios como un ser impersonal. Como un ser personal, en cuanto que el Ser Supremo está dotado de una voluntad propia, de una inteligencia propia, y, por lo tanto, de un modo personal unificado de acción inteligente, de acción voluntaria. Como ser impersonal, en el sentido de que ese modo de ser es en un orden tan amplio, profundo y elevado, que esto desborda toda nuestra noción de limitación que atribuimos a lo personal, que desborda aquellas decisiones que nosotros podemos pedir a Dios como si se tratara de un ser personal humano aunque superior, al que podemos alegrar, entristecer, con quien podemos congraciarnos, a quien podemos hacer cambiar de opinión, cuando en realidad Dios está más allá de todo esto. Dios, en este sentido, es un Principio Absoluto de voluntad, de amor, de inteligencia y de poder, que está todo él en expresión, y nuestra capacidad de sintonía con él dependerá de las condiciones correctas que nosotros

compramos para esta sintonía. No dependerá de una propiciación voluntaria, de un acto que se hace en virtud de una gestión mía que determina que Dios haga una cosa u otra en favor mío.

Nosotros podemos llegar a ese contacto y a esa apertura con Dios, en la medida que desarrollemos unos requisitos para ello. En este sentido, Dios actúa para nosotros como un principio, y como una persona en el sentido limitado del término.

¿Qué relación hay entre lo Absoluto y lo Relativo?

Estuvimos viendo también una distinción más sutil: ¿en qué sentido se puede hablar de una posible relación entre lo Absoluto y lo Relativo? Lo Absoluto, por el hecho de ser absoluto, excluye cualquier otra cosa. Entonces, lo Relativo o lo manifestado no es aparte de lo Absoluto; no forman dos tipos de seres, dos unidades distintas, que pueden ponerse en relación, sino que la misma naturaleza de lo Absoluto es lo único que hace ser y existir, en todos los aspectos, a ese ser manifestado dentro de lo absoluto. Por tanto, la relación entre el Ser Absoluto y el Relativo no es como la que normalmente entendemos entre un ser relativo y otro ser relativo; no es una relación entre dos. O bien el Absoluto lo entendemos como absoluto, y entonces ello excluye toda idea de relativo, o bien entendemos como punto de referencia lo relativo, y entonces el punto de relación no es el Absoluto, sino otro relativo. Esto es difícil de captar con facilidad. El hecho es que, a medida que uno trabaja y se abre más y más y va creciendo en experiencia, uno descubre que todo el proceso consiste en hacer desaparecer nuestra conciencia de lo relativo, para que pueda así expresarse en nosotros la conciencia de lo Absoluto. Si se capta un poco esta expresión, entonces se entenderá lo que decíamos de la relación de lo Relativo y lo Absoluto.

Dios es el Ser Absoluto

Así, pues, dentro de estas explicaciones o aclaraciones previas, cuando queremos dirigir nuestra intuición hacia ese objeto que es el Ser Absoluto, vemos en primer lugar qué es el Ser Absoluto. Como Ser absoluto, quiere decir que es toda la realidad, que todo ser que es el Absoluto. Y, por el hecho de ser Absoluto y Absoluto Ser, no hay ningún otro modo de ser ni de existir. Por lo tanto, quiere decir que, en la medida que nosotros intuyamos una noción de realidad en cualquier realidad, en cualquier cosa o persona, en cualquier objeto o fenómeno, esto únicamente puede ser una expresión de lo Absoluto. Es decir, mi noción de ser es una noción parcial de la única noción absoluta de Ser.

En este sentido, vemos pues que no podemos hablar de distinciones de seres nada más que en nuestro modo relativo de conocer. Por lo que se refiere a— Dios, cuando queremos conocer su naturaleza, descubrimos que estamos viendo, que estamos teniendo una noción fragmentaria de Dios, en la realidad que intuimos en todo lo que existe. Obsérvese bien que lo que decimos no es que estemos viendo una parcela de la noción de Realidad de Dios, sino que nuestra noción de realidad que tenemos de las cosas es una intuición parcial de la Realidad única. Lo cual es algo muy distinto.

Dios es la Presencia Absoluta

Dios es la Presencia Absoluta. La Presencia Absoluta quiere decir que todo lo que para nosotros es aparente, en cualquier aspecto, todo lo que percibimos, solamente puede ser una expresión de lo único que lo es todo, que es Presencia Absoluta. Y no hay absolutamente nada, ni puede haber nada que esté al margen, separado, distinto de esa Presencia absoluta. Por lo tanto, absolutamente todo aquello que percibimos mediante cualquier modo de percepción no es otra cosa que un modo de percibir la única presencia, el Absoluto.

Dios es el Poder

Dios es el Poder, la Omnipotencia, la única potencia. Por lo tanto, quiere decir que, por el hecho de ser potencia Absoluta, cualquier manifestación de potencia en todas sus modalidades, energía, fuerza, cualquiera que sea la forma de la energía o de la fuerza, no son una energía o una fuerza aparte, al margen de la omnipotencia. Omnipotencia quiere decir que es absolutamente la única potencia existente. Por lo tanto, toda energía o fuerza que vemos o percibimos en nosotros, o fuera de nosotros, no es otra cosa que una conciencia parcial de la única Potencia.

Dios es la Verdad

Dios es la inteligencia, es la Verdad. Al decir que es la inteligencia no queremos significar que sea una gran inteligencia en contraste con nuestras pequeñas inteligencias. Queremos decir que es la Omnisciencia, la única Ciencia, la única Verdad. Por lo tanto, ello quiere decir que cualquier modo de verdad, de razonamiento, de conocimiento, de evidencia o de intuición que podamos tener, no son nada más que una expresión de la única verdad absoluta que es Dios.

Dios es el Amor

Dios es el Amor, es la belleza, la felicidad absoluta; lo cual quiere decir que no hay otro amor, que no es posible que exista ningún amor en grado ninguno, aparte del único Amor Absoluto. Significa que no es posible que exista cualquier belleza o armonía aparte de la única belleza y armonía, como no puede existir otro modo de bienestar, de felicidad, aparte de la Felicidad Absoluta. Por lo tanto, toda belleza, todo amor, armonía o felicidad que percibimos o vivimos es una conciencia parcial del único amor, de la única belleza, de la única felicidad.

Esto en cuanto a Dios como objeto, visto a través de la intuición.

Dios, además de esto, no es un objeto aparte, lejano, un objeto al que hay que acercarse, al que hay que alcanzar como si se tratara de la cima de una montaña a la que se sube con dificultades, con riesgos. A Dios lo concebimos como un ser totalmente en acto, totalmente manifestado, totalmente expresado, totalmente don, totalmente dado en sí mismo. Esta donación, esta expresión total de sí mismo, al mismo tiempo que es la única dificultad que existe para que nosotros podamos llegar a esa concienciación plena y definitiva, reside en nosotros. Dios se expresa en todo, Dios está queriendo ser realizado a través de todo cuanto existe, y esta realización total que se realiza a través del tiempo en nosotros depende de Dios expresándose como persona, de Dios expresándose como conciencia humana. Esta conciencia humana que nosotros vivimos en nombre propio es la expresión de Dios y es la que es variable. Esta conciencia humana es la que depende, la que está aparentemente en nuestras manos y la que nosotros podemos manejar para abrir el camino, para levantar el telón que nos separa de ese Dios central en expresión. Por lo tanto, Dios está ya queriendo ser plenamente realizado. Y nosotros estamos llevando dentro nuestro una respuesta adecuada para que se produzca la expresión total en la conciencia de lo personal.

Aspiración hacia Dios

Además de lo que nos dice esta intuición, tenemos también en nosotros el testimonio que nos ofrece el corazón. El corazón nos pide una plenitud, una felicidad, un amor real, un amor definitivo, un amor eterno, que intuimos como lo único de valor, como lo único que puede darnos la felicidad. Y esa demanda de amor, de belleza, de perfección, se traduce en nosotros en forma de aspiración.

Aquí es donde conviene observar brevemente dos aspectos: la aspiración es algo magnífico en la medida en que es el síntoma de que, interiormente, algo está empujando para ser expresado, de que lo superior está empujando para abrirse camino y llegar a ocupar totalmente nuestra personalidad. En esta medida, la aspiración es totalmente positiva, significativa. También es estupendo en la medida que esa aspiración se convierte en estímulo para nuestra acción, para nuestra respuesta.

Peligro de la aspiración

Pero, en cambio, esta aspiración puede tener una parte total negativa. Ello se debe a que esa aspiración, esa demanda del corazón, tiene para mí un sabor distinto de lo que es mi experiencia normal de la vida cotidiana. Tiene una calidad superior. Esto me da entonces una nueva sensación, una cierta resonancia de profundidad, una sensación de algo nuevo y superior. Entonces, esa aspiración que tiende naturalmente hacia el objeto, hacia Dios como Amor Absoluto, esa aspiración que debería ser la flecha que se dirige hacia el blanco, puede convertirse, por sí misma, en algo tan atractivo, que represente el papel de objeto. Entonces quedamos cogidos a esa aspiración, y convertimos la aspiración en nuestro modo habitual de estar. Y, así, en lugar de seguir la dinámica de la aspiración, que se dirige hacia el objeto, nos quedamos simplemente columpiados, apoyados, balanceados en esta nueva impresión, en esta dulce y nueva impresión de esa demanda superior que hay en nosotros. Entonces, sin darnos cuenta, nos acostumbramos a vivir permanentemente pendientes de esa aspiración, dando vueltas alrededor de la aspiración, evocándola, hablando de ella, reviviéndola. Y cuanto más hablamos y más giramos alrededor de la aspiración, más la aspiración nos separa del objeto. Puedo dar un ejemplo bastante gráfico de ello: un muchacho está ilusionado con una joven, y se imagina cuándo la verá, desea verla, hablarle, se dedica a imaginar lo bien que lo pasará y está pendiente de esta ilusión durante todo el tiempo. Tanto es así que la ilusión se convierte de un modo habitual de estar. Y cuando se encuentra realmente frente a la chica, entonces ocurre que no habla para nada de aquello que es objeto de la aspiración, sino que más bien se queda corto ante la situación. Y esto es porque en el fondo vive más intensamente la fantasía de la situación de relación que la propia persona.

Esto que nos parece algo exagerado, existe realmente en la relación entre las personas, y son muchas aquellas gentes que han esterilizado su vida, en este sentido afectivo, precisamente porque han quedado cogidos en este movimiento de relación.

Volviendo al terreno de la relación con Dios, puede ocurrir que esta aspiración y el modo de girar alrededor de la aspiración se convierta precisamente en mi dificultad principal para llegar hasta Él. Y si esta aspiración se traduce en unas formas y unas prácticas religiosas, entonces será esta religión la que me separará de Dios.

Necesidad de un enfrentamiento directo

Es necesario que me dé cuenta de si estoy realmente girando alrededor de la aspiración, de la demanda; que me dé cuenta de si realmente yo me dirijo en línea recta hacia el objeto, o si estoy dando vueltas, si estoy flirteando con Dios, o si estoy auténticamente interesado en ir a El de un modo directo. Esto se puede conseguir únicamente cuando deje de girar alrededor de aquello que siento alrededor del objeto, cuando decido tener un enfrentamiento, una confrontación directa con Él, y nada más. Exactamente como en la relación entre los muchachos del ejemplo, este juego de vivir la ilusión debe terminar en el momento en que el chico decide enfrentarse y hablar directamente a la joven de todo lo que

le preocupa, de todo lo que desea. Sólo así se producirá, o bien la ruptura, la separación –en el caso de la relación humana–, o bien una aceptación, una integración, un estado de conciencia superior.

Hemos de mirar, por tanto, si estamos soñando en esa ilusión, en esa aspiración, aspiración que se traduce en unos buenos deseos, en lamentaciones, en muchas formas devocionales, pero carentes de una actitud definida, de una actitud decidida.

La intuición me señala a Dios como objeto, la aspiración me impulsa hacia Él. Pero sólo cuando la intuición y la aspiración se unen con mi voluntad, aquí y ahora, esto se traduce en un acto de actualización, se expresa en un acto total de mi ser. Esto es exactamente el trabajo. Aquí termina la fase de Dios como objeto. En el momento en que yo decido hacer algo, en que empiezo a hacer algo, comienza entonces a producirse una transformación en la conciencia. En la fase anterior, Dios está normalmente en el extremo de mi conciencia como objeto que busco, y yo como sujeto estoy al otro extremo, en tanto que lo que me une con él es la demanda, la aspiración. En la medida en que yo dejo de girar alrededor y me dirijo de un modo directo a Él, o me abro directamente a Él con ese acto conjunto de inteligencia, afectividad y voluntad, en esa medida se produce una interacción de mi conciencia, de mí con la conciencia que tengo de Dios. Deja de quedarse estática la conciencia de relación, y empieza a actuar la conciencia de sujeto y la conciencia de objeto; esto es lo que produce toda una serie de transformaciones en mi interior. Este es el momento en que lo divino empieza a ser para nosotros una experiencia.

2°. LA EXPERIENCIA DE LO DIVINO

Condiciones del trabajo

Así, pues, las condiciones para este trabajo de acercamiento a la divinidad son: en primer lugar, que yo viva mi propia realidad como sujeto de un modo claro, intenso y real. Segundo, que yo viva esta noción de Dios como objeto, como objeto de mi mente y objeto de mi corazón, de un modo real, claro. Que, para mí, Dios no sea algo vago y difuso, sino que yo haya vivido, mediante mi meditación sobre la intuición que tengo de Dios, que haya adquirido una fuerza, que ese Dios haya adquirido para mí una consistencia, una realidad, una actualidad como objeto. Entonces, esta conciencia de yo, lo más profunda posible, y esta conciencia de realidad de Dios, se vivan, se realicen simultáneamente. Ese actualizar simultáneamente yo–Dios, Dios–yo, esto es la confrontación. Y en ninguna ocasión en que hagamos esto, emergeremos de esta confrontación con el mismo estado de conciencia que antes. Siempre saldremos habiendo sufrido una transformación.

Esta confrontación tengo que aprender a trabajarla, porque es algo que no puede conseguirse de repente. Si fuera así, ya estaría todo hecho. He de trabajarla, en primer lugar, con lo que son los momentos especiales dedicados a mi relación personal con Dios, los momentos de oración. Que mi oración sea la expresión de este enfrentamiento sincero, que sea una expresión sincera de mí frente a la conciencia que tengo de Dios. Y, después, sea seguida del silencio total, de esa receptividad de Dios que intuyo presente y real.

Y luego están aquellos ejercicios especiales que uno puede ejecutar para actualizar más esa conciencia de yo y esa conciencia de lo divino, como pueden ser entrenamientos en un centro especial. Este entrenamiento es el que se ha de mantener también cuando, durante el día, yo me aplico a la práctica de la presencia de Dios constante. Esta es una práctica de la que hemos hablado, pero hemos de insistir en ella.

La práctica de la presencia de Dios es la prolongación natural de mis momentos de silencio y de oración. Los momentos de silencio y de oración no son nada más que momentos dedicados totalmente a la penetración, a la toma de conciencia de esta realidad. Entonces, esta noción de yo, de presencia de yo mismo y presencia de Dios al mismo tiempo, es algo que se va prolongar durante todo el día. El estado de conciencia que se consigue en la oración y en el silencio de la mañana es el que se ha prolongar durante todo el día, y el que se ha de renovar en diversos momentos a lo largo del día, haciendo pequeños paréntesis de tales minutos de aislamiento, en los que yo trataré de renovar esa conciencia total y plena de yo y Dios aquí y ahora, totalmente.

Está también la conciencia en la que nos hemos de mantener cuando practicamos la expresión de Dios en nosotros. Esta práctica tiene tres formas de manifestarse:

1ª. Dios como energía única que se expresa en mí, en todas mis modalidades de energía. Cuando estoy haciendo un movimiento físico, un proceso de recuperación de energía, cuando estoy enfermo y quiero recuperarme, cuando estoy haciendo un esfuerzo moral o un esfuerzo en el sentido que sea, cualquier manifestación de energía o de fuerza es una expresión de la única potencia que es Dios. Por lo tanto, he de aprender a abrirme a la verdadera fuente de esta energía que se expresa en mí, he de aprender a centrarme en una fuente que es Dios e ir viendo y visualizando cómo Dios desde arriba es la fuente que me va dando la energía que estoy expresando a través de mi cuerpo, de mi afectividad, de mi mente.

2ª. Ello ocurre también con todo lo que es manifestación de la inteligencia. Cuando tengo que comprender cualquier cosa, cualquier problema, he de aprender a abrirme a lo que es la única verdad, y, por un lado, mantener mi atención claramente sobre los datos, sobre la situación objetiva y externa que exige mi respuesta; por otro lado, he de estar abierto al nivel desde donde viene toda respuesta. La respuesta está ya ahí, y, para adecuar la verdad total a la demanda parcial que se está haciendo, lo único que se necesita es mi conciencia. Cualquier verdad que yo deseo saber no es nada más que una pequeña sección de la única verdad, es decir, es aquella única verdad, en relación con tales datos y no con otros. En este sentido, cuanto más aprenda yo a estar abierto a la intuición que me viene de arriba, más mi verdad será auténtica, instantánea, y no trataré de fabricar una verdad con mi proceso cerebral, que debería ser automático; no trataré de sustituir este descenso de la verdad con algo de propia fabricación. Toda fabricación propia es, en este sentido, deficiente. Ya lo dijimos con anterioridad: nuestra mente necesita ser ejercitada, desarrollada, para que sirva de instrumento eficaz de transmisión. Una vez que está ejercitada, la mente ha de hacer la función de recogida de datos y de mecanismos de relación, de mecanismo de expresión. Así, pues, su papel será el de una vía de paso, un canal de transmisión.

3ª. Esto se expresa también en todo lo que es afectividad, amor. Por lo tanto, yo tengo que aprender a descubrir que todo amor, todo gozo, toda felicidad, todo bien, sea cual sea, procede de esta única fuente que es Dios como felicidad, como amor. Por lo tanto, yo he de aprender a abrirme a Dios como fuente de cada uno de mis estados.

En cambio, yo estoy ahora viviendo mis estados como algo aparte de Dios, y eso está fortificando las reglas dentro de mi conciencia. Después, yo me esforzaré a abrirme a la conciencia de Dios, en decir que Dios es muy bueno, que es la fuente de la felicidad, pero, en realidad, estaré buscando mis felicidades personales; quiero vivirlas en nombre propio, sin relación alguna con la fuente absoluta. Y esto es infantil. Hemos de aprender a vivir cada cosa grande o pequeña, desde la Fuente, abiertos a la fuente de donde procede absolutamente todo.

Lo Trascendente y el mundo exterior

1. En las personas

Hemos dicho también que esta toma de conciencia de la divinidad hemos de hacerla, no sólo durante este triple proceso de energía, inteligencia y amor, sino que hemos de aprender también a realizarla en lo otro, en lo exterior.

Lo exterior está hecho, en primer lugar, de personas. Hemos dicho que cada persona es una expresión de la divinidad, como lo soy yo, y que yo he de aprender a ver en las personas una expresión de Dios; que no he de detenerme sólo en las imágenes que las personas me producen; que, sobre todo, no he de confundir las cualidades que yo percibo en las personas como siendo propias de las personas. Una persona no es nada más que un sistema dinámico de energías, una expresión de cualidades de una forma en otro momento, se cambian por otra forma. Pero, en ningún caso, lo que hay en la persona es propio de la persona. La persona es el modo como aparece a nuestra conciencia un modo dinámico de la divinidad, una expresión de la divinidad a todos los niveles. Por lo tanto, es imposible que la persona exprese cualidades muy primarias, elementales, primitivas, que nosotros calificamos como malas. Si aquello es expresión de la divinidad, como lo son las cualidades que llamamos superiores, todo es expresión de la divinidad y todo es expresión dinámica.

O sea que la persona no tiene en propiedad nada de lo que le queremos atribuir. No han de ser las cualidades lo que nos haga enamorarnos de las personas, sino la fuente de esas cualidades. Las cualidades de la persona son testimonio viviente de la única cualidad. La belleza de las rosas es la belleza de Dios que se expresa durante unos momentos en la belleza de la rosa; la gracia del niño pequeño es la gracia de la divinidad que se expresa mediante la forma de niño. La forma es cambiante, todo es cambiante en el universo. La gracia que se expresa en aquel momento y en aquellas estructuras biológicas son también divinas, y el conjunto de todo ello nos da un niño pequeño, con su inconsciencia, con su espontaneidad, con su gracia. Pero nada le corresponde propiamente al niño; todo es un proceso dinámico.

En el momento en que yo atribuyo la gracia al niño, voy a querer retener esta gracia, voy a querer inmovilizar a ese niño para que no pierda su gracia, voy a estar esperando constantemente una y otra vez la misma gracia. Es decir, que voy a intentar inmovilizar lo que es puro movimiento. Pero el niño crece, y aquella gracia desaparece, para transformarse en otra gracia muy distinta. Entonces yo tengo la sensación de que he perdido algo. Simplemente, he perdido porque he puesto la esperanza en unas ideas equivocadas. Los seres que yo amo no tienen ninguna cualidad en nombre propio. Lo que yo amo en ellos es lo amable, lo cual es expresión de lo único amable, que es el Absoluto. En el momento en que confundo lo amable con una forma determinada, con un nombre concreto, estoy pretendiendo aislar la cualidad de su propia naturaleza, de Dios.

Y esto se traduce siempre en dolor, en desengaño, en desilusión. Por el contrario, cuando aprendo a vivir la gracia que se expresa, las cualidades que se expresan como algo que es expresión de Dios, como algo que está en juego, en movimiento, entonces sí amaré con mayor intensidad que antes, apreciaré más que antes todo lo que hay en las personas; pero sin identificarme, sin confundirme, sin depender nunca de estas personas. Y cuanto más admire la belleza, el amor, más me acercaré a la gente, más yo seré libre, y más dejaré a la otra persona que sea libre ella misma.

Inversamente, si confundo la cualidad con la persona, yo quiero entonces depender de la persona y privo a la persona de su propia libertad, porque le estoy exigiendo que sea de un modo, y no de otro.

La mayor parte de los problemas que se plantean en la convivencia familiar proceden de esto. Entre marido y mujer, entre padre e hijos, siempre se plantea el problema del cómo yo desearía que fuera, del cómo me gustaría que fuera, siempre estoy pidiendo, exigiendo, que sea de un modo determinado. Y la otra persona sigue su propia evolución, su rumbo, y esto me causa un desengaño. La culpa es de mi error inicial, al pretender que una persona sea de un modo determinado. Los modos de ser hacen que una persona sea; no una persona ha de tener un modo de ser. El modo de ser es la expresión dinámica de la manifestación, y esos modos de ser que están en cambio constante, en evolución constante aparecen en todo momento como una personalidad; y soy yo quién pretende modificar ese movimiento natural, soy yo quien pretende que las cosas sean de un modo, y no de otro.

He de adquirir esta noción de lo divino a través de esta manifestación dinámica de todo lo que existe.

2. En las circunstancias

Decíamos también que Dios se expresa en las circunstancias. Este mismo flujo dinámico que es la expresión divina, y que parece de un modo relativamente permanente en las personas, en los objetos, todo, es exactamente el mismo que maneja las relaciones de estos seres y su movimiento; por lo tanto, también, las relaciones entre seres que llamamos circunstancias. Estas circunstancias, cada una de estas circunstancias, son hechos de la expresión de Dios, de su voluntad y de su ser, tanto como lo es lo más elevado que podamos intuir. Hemos de aprender a discernir este lenguaje de Dios a través de las circunstancias, hemos de aprender a discernir la significación que hay, su sentido. No debemos pretender que las situaciones se conformen a nuestra voluntad y a nuestro sentido, sino que hemos de saber descubrir la verdad que se está expresando a través de cada situación.

Esto no significa que yo no deba reaccionar. Dios se expresará en mí en cada momento, y, en un momento dado, se expresará aceptando una situación, y, en otro momento, lo hará reaccionando contra la situación, modificándola, incluso de un modo violento. Pero no debe ser nunca yo personalmente quien ha de querer modificar, quien ha de descubrir. En todo ello juega una sabiduría. Cuando nosotros miramos retrospectivamente quince, veinte o treinta años de nuestra vida, y observamos lo que ha ocurrido en la evolución de nuestra conciencia, a buen seguro que, si lo miramos de un modo sereno y objetivo, descubriremos que incluso las cosas que hemos considerado como más desagradables e injustas han tenido un impacto perfecto, han ocupado un espacio exacto para producir en nosotros un movimiento de avance, una reacción, una experiencia, completamente necesaria para que yo pudiera crecer más y más en mi conciencia. Descubriré así que el sentido de la conciencia no es pasárselo bien y evitar conflictos, sino el llegar a crecer, el llegar a actualizar todas las capacidades, todas mis capacidades, y, junto con ellas, mi conciencia de la realidad de Dios. Por lo tanto, ya no intentaré modificar la circunstancia para que me proporcione más comodidad; para que responda a mis deseos personales, sino con objeto de que sea un medio para llegar yo a esa expansión de mi conciencia del modo más rápido posible.

3. En la naturaleza

Aprenderé también a ver en la naturaleza la constante expresión de la divinidad, así como que cada cosa nos está hablando de un modo particular de Dios. Cuando veo los elementos de la naturaleza desencadenados, es Dios que me está hablando a través de un poder; cuando siento la enorme dimensión

del universo que me rodea, es la divinidad que me habla a través de la inmensidad. Cada cosa se convierte en testimonio viviente, en lenguaje, en símbolo de lo que está detrás.

La experiencia del contacto divino

¿Qué ocurre cuando yo hago este enfrentamiento, tanto en la oración como en cualquiera de estas situaciones? Hemos dicho que se produce la experiencia que podemos llamar del contacto con lo divino, con lo superior. Cuando yo consigo situarme simultáneamente Yo frente a la noción que tengo de Dios, entonces se produce la experiencia. Esta es una situación muy difícil de mantener, es algo que cuesta mucho, y por esto se hace tan poco. Por lo general, no hacemos las dos cosas a la vez: o bien nos inclinamos hacia el yo, o bien giramos alrededor de algo que llamamos Dios. Pero casi nunca estamos viviendo, con toda nuestra realidad, la realidad que tenemos de Dios.

El problema de la relación con Dios es la integración de dos conciencias de realidad. Yo me vivo a mí mismo como una conciencia de realidad, y esta es la conciencia con que vivo durante el día, esta es la conciencia que me hace gozar y sufrir en mi vida cotidiana. Y, luego, aparte, hay otra conciencia de realidad que, cualitativamente, es muy superior, a la cual llamo Dios, Absoluto, Mente Universal, Inteligencia Cósmica. Pero esta conciencia, aunque sea cualitativamente muy superior, cuantitativamente es muy pobre, muy débil. El problema de la integración está en que yo consiga integrar mi conciencia de realidad con la conciencia de realidad que, tengo de lo otro. Hay una realidad, pero muchos modos de conciencia. Mi conciencia funciona de un modo fragmentario. Algo que vivo como real lo llamo yo, algo que vivo como real lo llamo Dios. Cuando yo enfrento una cosa con la otra, entonces se vive un acontecimiento extraordinario; se vive esto como un acto único; y, poco a poco, esta conciencia, que era dual, empieza a fusionarse. Por el momento, el contacto real, efectivo, de mí mismo con Dios me produce un estado determinado: ese estado es una forma de paz y un silencio; no la paz y el silencio que puedo producir por mí mismo descansando, callando o apretando e inmovilizando mis mecanismos personales, sino una paz y un silencio de una calidad y una envergadura enormemente superior a todo lo que soy capaz de producir por mí mismo en mi vida cotidiana. Es algo que nos viene, algo que se distingue como único.

Esto puede venir en forma de gozo, de felicidad, de alegría, como unas olas interiores que me vienen, al principio, suaves, pero que son de una gran calidad, de una gran altura. También aquí se produce clarísimamente una distinción en la calidad entre lo que puede producir el vivir cotidiano y aquello que me viene de arriba.

Esa experiencia puede venir en forma de claridad excepcional, de claridad mental, de discernimiento: puedo ver de repente las cosas tal como son; como si, para mi mente, las cosas se hubieran convertido en algo transparente, y no tuviera que buscar, que hurgar, dentro de las cosas para ver cómo son ni qué son, sino que la Verdad está ahí mostrándose simplemente. Se aclara el panorama, se aclara la comprensión, y se produce una vivencia nueva, muy superior a todo mi pobre razonamiento, a todo mi pobre filosofar.

Y, por último, puede venir en forma de fuerza, de poder, de una capacidad reactiva, de un empuje interior que tiene como característica la de ser totalmente independiente de todas las circunstancias externas.

Siempre aparece este carácter cualitativo nuevo, siempre aparece el testimonio de que estamos pisando un terreno magnífico, un terreno sagrado. Y esto ocurre, cualquiera que sea la forma en que tengamos este primer contacto, en que se manifiesta experimentalmente en nosotros. Los resultados son

siempre que nuestros estados negativos desaparecen, que los problemas pierden su significado, o que de repente se descubre su solución. Produce incluso un cambio en las circunstancias, un cambio en el funcionamiento físico, en la salud; produce un cambio en el ambiente de las personas que me rodean: allí donde las personas antes reaccionaban de un modo personal muy violento, puede verse como ahora funcionan con más calma, con tranquilidad, con serenidad. Así pues, aquí hay unos síntomas externos que nos dan testimonio de que no se trata de una impresión meramente subjetiva, sino que es algo que afecta al exterior de nosotros. Aquí es ya cuando podemos empezar a hablar de vida espiritual. Hasta que no se tiene ese contacto, este principio de experiencia, no podemos hablar de vida espiritual. Podemos hablar de deseos, de aspiraciones, de intuiciones, pero no de vida espiritual. Vida quiere decir experiencia. Y hasta que no hay experimentación, hasta que no hay una experiencia real vivida de un modo superior, no se puede hablar de vida superior.

La experiencia de la unión

A medida que uno practica esto más y más, a medida que uno lo ejercita, se va renovando la práctica de la oración, la práctica del silencio, la práctica de la presencia de Dios, la práctica de la toma de conciencia de Dios actuando a través de mí y a través de lo otro. Entonces experimento cómo esa conciencia que tenía de yo-Dios, Dios-yo, va desapareciendo y quedando sustituida por una conciencia única de algo maravilloso, de algo magnífico, de algo a lo que no podemos llamar ni Él ni Yo. Simplemente decimos que Eso está ahí, que Eso se manifiesta. Yo no puedo darle el nombre ni de Yo ni de Él. No es un problema de objeto o sujeto; es simplemente una experiencia que se está manifestando en mí. Uno va descubriendo que esta experiencia lo llena todo, que la vida va cambiando totalmente de polaridad, de signo, que se va iluminando, y que, al iluminarse nuestra vida interior, descubrimos la luz que hay en el exterior. Así pues, todo se ilumina.

Poco a poco, ese campo único que incluye Dios-Yo va uniendo Dios-Yo-Mundo, y mi vida se va convirtiendo en una interacción, en una respuesta, estoy viviendo continuamente a Dios expresándose a través de mí, a Dios expresándose a través de lo otro. A través de esa interacción de Dios en mí y Dios en lo otro, se produce Dios siendo en el silencio. Cada vez vamos descubriendo nuevos matices, nuevos estados, nuevas Profundidades de conciencia de ser, de realidad, de felicidad. Llega un momento en que esa conciencia ya no se puede separar de otra cosa. Es la unión, la fusión, la interacción entre lo Superior y lo Inferior, entre lo personal y lo supra-personal.

Rasgos característicos de esta experiencia es que la persona vive cada vez menos lo personal, que cada vez aumenta más su capacidad de acción, de eficiencia, de irradiación, de comunicación. Y esto es porque su vida se convierte en una expresión constante de lo que Es. La persona puede seguir teniendo muchas debilidades, muchos defectos personales, muchas enfermedades, puede estar sujeto a muchos errores, porque su modo de funcionar no depende sólo de esa presencia divina, sino también del adiestramiento de sus mecanismos, de la educación de sus instrumentos. Pero la persona vive las cosas dándose cuenta de que lo importante es la cosa, nunca el sujeto. Así como antes solía vivir las situaciones en la medida en que le eran buenas, en que la afirmaban o la negaban, esto va, poco a poco, desapareciendo, pasando a ser lo importante la cosa en sí. Y la cosa en sí quiere decir lo que sucede, porque lo que sucede es lo de dentro y lo de fuera. Ambas cosas son una sola cosa.

Cuando esto llega a su culminación, la vida se convierte en un éxtasis, en una revelación constante, en un crecimiento constante en esta única realidad, la vida se convierte en una constante expresión de esa plenitud en nosotros. Y lo curioso es que entonces descubrimos que siempre lo ha sido, incluso en aquello

que veíamos como algo extraño, como un mundo aparte. Descubrimos que, desde el comienzo, todo es una expresión constante de esa plenitud, de esta felicidad. Porque lo único que ha cambiado en este proceso, desde nuestra vida amarga del principio hasta nuestra vida plena de ahora, es simplemente nuestra conciencia, que se ha abierto. Nada se ha modificado; todo es como siempre; solamente nuestra visión, que antes estaba empañada, cerrada, hipnotizada, se ha ido abriendo poco a poco, aclarando, ensanchando, ahondando. Es decir, que podemos afirmar que nuestra evolución consiste en un proceso de despertar, en un proceso de toma de conciencia. No es el mundo lo que hemos de modificar. El mundo sigue su marcha, y nosotros, el mecanismo de nuestra personalidad, marcha junto con el mundo. Sin embargo, esto no señala el final del trabajo.

3°. DIOS COMO SUJETO ABSOLUTO

Después viene una tercera etapa, en la que se llega a descubrir a Dios como único sujeto de la existencia. Y entonces es como si toda esa experiencia de plenitud y de gozo pasara por un túnel de donde tiende a desaparecer durante un instante de la conciencia para llegar hasta una noción única de sujeto. Esto es muy difícil de explicar. Para dar una imagen de nuestro mundo corriente, yo estoy teniendo constantemente experiencias, pero la experiencia nunca soy ni yo ni lo otro, la experiencia que tenemos es siempre una relación entre yo y lo otro, sea lo otro. Es una relación entre yo y el dato, entre yo y la idea, entre yo y el recuerdo. Siempre es un yo, no-yo, y la experiencia consiste en la relación que se establece entre los dos polos. Estas experiencias pueden ser muy elementales, o muy elevadas y sublimes, pero la experiencia solamente culmina cuando se llega directamente al sujeto, no cuando es sólo experiencia. Podríamos decir que llega un momento en que esta experiencia se reabsorbe en la conciencia del sujeto, porque toda experiencia no es en definitiva otra cosa que una expresión del sujeto. Entonces, esta noción de sujeto implica la desaparición de las experiencias tal como las conocemos. Es como si fuera una oscuridad, una ausencia de luz, de color, un vacío de todo, una no-manifestación. Aparece como una negación rotunda, incluso de lo más sublime.

Cuando se produce la conciencia del sujeto, solamente hay un gran silencio, un gran abismo, un abismo insondable, fantástico, de silencio. Pero es un abismo de silencio que es todo aquello que es en la manifestación, pero de un modo completamente distinto.

No puedo decir aquí grandes cosas sobre esto, sino, simplemente, señalar que estas experiencias están ahí, y que, en definitiva, la experiencia en sí es la ausencia de experiencia, es el silencio, porque todo se reabsorbe en la noción de sujeto, sin posibilidad de explicitación de ninguna clase. Pero lo mejor será que nos quedemos con esa conciencia intuitiva que indicamos del Ser, de la Pura Realidad, del Puro Absoluto. Que nos quedemos con la conciencia del Ser no manifestado, del no-Ser, que utilicemos el nombre que queramos, pero que acabemos simplemente en silencio esto.

Preguntas

—¿Entonces, si todo es expresión de la divinidad, qué ocurre con el pecado?

R. —El pecado no es nada más que cuando la persona, teniendo una capacidad de conciencia determinada, se inclina hacia la de un nivel inferior, pudiendo determinarse por un nivel superior de un modo consciente y voluntario. Si no puede hacerlo de un modo consciente y voluntario, no hay responsabilidad.

Al decir que todo lo que existe es expresión de la divinidad, no queremos decir que todo sea de naturaleza angélica, porque también los gusanos y los minerales son expresión de la divinidad, también el

hombre de la selva o el más primitivo son expresión de la divinidad. La divinidad se expresa a través de toda la gama de seres y de niveles de seres. Esto ya lo explicamos anteriormente.

Así, pues, creo que el trabajo queda explicado de un modo bastante concreto. Toda persona que sienta una aspiración, sea cual sea el nombre que le demos a algo superior, a Dios, puede hacer esto que hemos estado explicando. Nadie debe hacerlo simplemente porque otra persona se lo recomiende. Exige un acto de presencia total y de responsabilización total, porque en cada momento soy yo solo, completamente solo, frente a Dios, solo, como he de morir, tal como estoy viviendo, de lo cual me daría cuenta si fuera un poco más consciente. Es ahora que estoy creyendo que lo que me sostiene es la opinión de los demás, de los que me dicen que lo hago bien, de los que me tratan con justicia, de los que me comprenden. Es ahora que me estoy refiriendo constantemente a otros. Pero esta actitud es falsa. Yo soy solamente Yo y Dios, y esa es mi única relación.

Y si yo fallo en esa única relación, si no descubro, si no realizo esta relación de todo, ha fracasado toda posible relación. Mi vida será una sucesión de desengaños y de dolores, por lo que podré hacerme la víctima y lamentarme y desesperarme, pero hasta que no consiga volver a recuperar esa capacidad de sintonizarme, esa intuición de Dios y de mí mismo, yo no habré empezado a vivir de veras. La vida me conducirá, una y otra vez, a las mismas dificultades con las que me he ido atando, hasta que sea capaz de ver y de actuar correctamente.

Hay que plantearse: «Esto para mí responde a algo, responde a algo sinceramente mío, he de hacerlo o no he de hacerlo, quiero o no quiero». No en términos medios, no hacerlo más adelante, cuando tenga tiempo, porque ahora estoy en una situación especial. Todo esto son excusas, mentiras. Frente a la realidad del Yo y de Dios, cualquier otra realidad que le superpongamos es falsa, es mentira. Cada vez que estoy viviendo algo como más importante que esta relación con Dios, estoy hipnotizado. Dios es el Dios de cada realidad, Dios es el Dios de cada urgencia, y cada vez que yo creo que mi tiempo no me permite hacer esto, que tal circunstancia me exige, que hay algo que es primero que esto, ello es debido a que estoy edificando, convirtiendo en un Dios a mi sentido del deber, del trabajo, económico, a mi salud, o a cualquier otra cosa. Lo único que en todo momento tiene prioridad es Dios y esa vivencia de Dios en mí. Cualquier otra cosa es falsa.

La realización auténtica nos hace ver el valor único de la verdadera realidad, no del Yo ni del Tú. Es la realización la que se convierte en protagonista. No yo en tanto que fulano de tal. Por este motivo, hablar de si una persona está realizada o no es una contradicción de términos en la medida en que esté realizado, no se vivirá como fulano de tal, sino como realización. La realización no se tiene; es la realización la que lo absorbe a uno, la que le tiene a uno. Es por ello que la realización no sirve para nada; no se puede buscar la realización para tener menos problemas, para encontrar una paz. La realización se ha de encontrar por sí misma, porque es la felicidad, la realidad. Dios es Dios. Cuando yo busco un Dios que me calme mis dolores, mi inseguridad, este Dios que busco no es Dios, es en realidad una pastilla, o un somnífero. Dios solamente puedo buscarlo cuando descubro que Él es de por sí y que todo está subordinado a Él.

—¿...?

R. —Una persona puede vivir estados elevados, reales, y al mismo tiempo tener defectos y pecados capitales. Es perfectamente posible, y además se ha comprobado por la experiencia. Y, de todos ellos, el más persistente es el orgullo, el orgullo más o menos disfrazado, pero el que más cuesta de superar. Pues no es otra cosa que la expresión del yo—idea con una valoración superior a la real, es la idea de uno mismo

que no se ve objetivamente tal como es. Por esto me gusta tanto esta definición que dio Santa Teresa de la humildad: «La humildad es la verdad, la humildad no es humillarse, la humildad es vivir la realidad, vivir la realidad, ni más ni menos».

Los problemas que guardan relación con un rasgo excesivamente acusado, por ejemplo, como en el caso de la sexualidad, no consisten en tener una actividad sexual más o menos excesiva, sino en estar identificado con ella. En la medida en que se está identificado con ella, aquello es defecto de realización, ausencia de realización en aquel sector. Por tanto, una persona puede haber alcanzado realización, y tener una actividad sexual notable. Es, tal vez, para un código social o moral que esto aparecerá como algo no moral, pero esto no necesariamente es incorrecto a un nivel más profundo. Depende de la motivación de la persona. Es falso creer que una persona realizada tiene que acomodarse necesariamente a los «estándards» de moralidad. Suele hacerlo, pero no es algo necesario. El mismo San Pablo dice que «el justo es ya su propia ley». Él está por encima de la ley positiva; la ley positiva existe para la persona para quien Dios es objeto. Por tanto, la voluntad de Dios es una voluntad objetiva; en este sentido, hay un derecho objetivo, positivo, que obliga moralmente, en la medida en que yo acepto eso. Pero en la medida que nuestra experiencia de la divinidad es ya algo intrínseco en uno mismo, en esta medida no es la ley objetiva lo que ha de motivar, sino la voluntad de Dios en mí, para utilizar la terminología cristiana.

La persona tiene unos mecanismos naturales en su ser biológico que necesitan un ejercitamiento de unas funciones; pero ello debe hacerse porque es una necesidad biológica, no porque se esté identificado con ello.

Puede ser que haya personas que consigan unas cualidades maravillosas, una realización, pero que estén buscando una autodivinación, que haya en ellos una egolatría, una adoración del yo personal, o en los que persista todavía el yo idea.

—¿Si uno actúa de acuerdo con aquella parte que ve del Absoluto, comete una falta?

R. —No. El error está en atribuir a la visión parcial un carácter de totalidad. Si la persona se limita a ver y nada más, esto no es ningún error. El error sólo tiene lugar en nuestro juicio.

TOMO III: LA INTEGRACIÓN CON LA REALIDAD EXTERIOR

INTRODUCCIÓN

Empezamos el tercer tomo que trata sobre la autorrealización. Esta obra versa sobre la integración con la realidad exterior.

Como introducción daremos unas nociones preliminares. Recordemos, en primer lugar, que hemos explicado que existen tres tipos de realización principal:

Tipos de realización

Realización central o búsqueda del yo, de la realidad vivida en mí en tanto que Sujeto.

La realización vertical o integración con Dios, o sea la realidad vivida en tanto que Trascendente.

Finalmente, la realización horizontal, o sea la realidad en tanto que vivida como exterior a mí.

Hemos dicho que los tres tipos de realización han de entenderse sólo en cuanto que se incluyen en la realización completa, total. Esta es una noción nueva, un poco extraña, porque, según las diversas tradiciones, es costumbre trabajar exclusivamente uno u otro tipo de realización. Sabemos que en Oriente existe una tradición respecto a la realización central, o búsqueda del yo. Sabemos también que, en el mundo religioso, tanto en el oriental como en el occidental, se trabaja de cara a una realización vertical, a nuestra unión con Dios. Y sabemos, finalmente, que el mundo occidental se caracteriza por un trabajo horizontal, no le llamemos realización, aunque algunos hablen de realización en la acción, a través de nuestra proyección en el mundo de lo social.

Estas tres formas de realización son realmente una sola realización. En nosotros hay sólo una noción de realidad. La noción de Realidad es única; sólo que esta noción de Realidad única nos hemos acostumbrado a percibirla a través de vías de percepción distintas, y, así, hemos dado a cada una de las percepciones un nombre distinto. Cuando percibo la realidad a través de mis mecanismos propios afectivos y a través de mi conciencia personal, la llamo yo; cuando la percibo a través de otras vías más sutiles, superiores, la llamo Dios, lo Divino, lo Espiritual, lo Trascendente, y cuando la percibo a través de mis mecanismos sensoriales, la llamo mundo o naturaleza, o a veces, simplemente, Realidad.

Es preciso ejecutar el trabajo para llegar precisamente al centro de esas tres direcciones. Es evidente que no se puede hablar de realización si se deja marginado un sector de realidad. También es cierto que cualquier camino de realización, cuando se persigue hasta el fondo, conduce a la realización total. O sea que la persona, a través de la realización del yo, puede llegar a una realización total, también de tipo trascendente y de tipo exterior, pero esto es una experiencia muy poco frecuente. Además, requiere mucho tiempo, aunque no sea imposible. Por este motivo, yo aconsejo que se haga un trabajo conjunto, y que se parta inicialmente del yo. ¿Por qué? Porque al trabajar el yo en primer lugar tomamos conciencia de nuestra realidad más inmediata, realidad que es la que utilizamos en la vida diaria. Vamos liberando fuerzas y vamos desarrollando capacidades que nos permiten desenvolvernos mejor de un modo práctico en la vida diaria, porque, al profundizar en la realidad, no nos alejamos de nosotros mismos, sino que más bien tomamos una visión más completa, más integrada, de nosotros mismos. Por otra parte, ¿por qué he de

buscar primeramente una realidad que yo sitúo fuera de mí, sea arriba, sea afuera, si no realizo primeramente la realidad que percibo dentro de mí mismo?

Inconvenientes del trabajo en una sola dirección

Ahora bien; el trabajo ha de proseguirse en las tres direcciones. Porque aquellas personas que se encierran totalmente en el trabajo del yo suelen aislarse de la vida, de la vida exterior, de la vida dinámica. Suelen encerrarse en sí mismas. Y esto puede tener grandes inconvenientes prácticos, aunque al final conduzca a la realización total. Durante el camino, y este camino puede durar muchos años, la persona va quedando cada vez más alejada de todo, en tanto que, por otra parte, se ve obligada a proseguir su trabajo de existencia humana, de convivencia. Y su trabajo no ha de ser un lastre para los demás, sino un elemento integrado y constructivo dentro de la sociedad en la que vive.

Si se trabaja en el sentido vertical, sin haber trabajado los otros sectores, entonces se observa una serie de problemas, como son el que uno adopte una actitud infantil ante lo divino, ante Dios. Uno va proyectando hacia Dios todo lo que son defectos de maduración humana. De este modo se tiende a vivir una religión de tipo paternal, material, donde se van realizando todos los problemas, todos los conflictos, todos los deseos y frustraciones que uno tiene en su propio proceso psicológico, dando lugar a crisis, a interpretaciones del mundo religioso que, luego, la persona tiene que ir corrigiendo, superando, con los consiguientes desequilibrios y desfases. Muchos disparates que se han dicho sobre la vida interior tienen su origen precisamente en este querer ir hacia Dios sin haberse desarrollado antes como ser humano, como y consciente.

Además, si se quiere llegar a una profundidad en esta realización hacia Dios, es preciso que, antes, la profundidad se haya ganado dentro de uno mismo, trabajándose uno mismo. Esto ya suelen implicarlo las técnicas de ascesis, cuando éstas se viven bien. Significa que hemos de huir de esos falsos idealismos o de esos idealismos más bien superficiales que creen poder llegar a Dios a través de unas formas externas, de unas emociones o sentimientos superficiales. En capítulos anteriores ya vimos como la realización hacia Dios exige una entrega total, exhaustiva, de uno mismo.

Luego está el problema de aquellos que quieren arreglar lo de afuera, que quieren realizar al mundo, que quieren llegar a la realización de sí mismos a través de un trabajo útil, constructivo, en el exterior. Esto, ya lo veremos luego, es muy loable, pero también aquí resulta evidente que la persona que se lanza hacia el exterior para arreglar los problemas individuales o sociales, si no ha alcanzado una madurez humana, una profundidad de conciencia de sí mismo, si no ha superado esas capas infantiles de sí mismo, proyectará inevitablemente sus problemas, sus tendencias, aquellas cosas inacabadas, deseos y frustraciones, en su acción exterior.

No creo que esto exija demasiadas pruebas para demostrarlo, ya que resulta evidente. Desde hace muchos años, estamos asistiendo a una verdadera fiebre de querer arreglar las cosas, de querer corregir los defectos que, en verdad, puedan existir en los diversos órdenes de la vida. Sin embargo, vemos como el problema no se arregla cambiando regímenes políticos, económicos, sociales o educativos, porque el problema es principalmente un problema de personas. Y aunque una estructura, en sí, fuera más aconsejable que otra, fuera más amplia, más libre, más lo que sea, el conjunto no funcionará en la medida en que las personas no funcionan, porque siempre son las personas las que hacen funcionar a las cosas. Por lo tanto, en la medida que las personas sigan siendo personas inmaduras en este sentido de realización interior, su proyección, su trabajo exterior, siempre será inmaduro. Vemos repetirse los mismos problemas

bajo todas las latitudes y bajo distintas denominaciones políticas, económicas, y sociales. Son básicamente los mismos problemas.

¿Significa esto que la persona no ha de hacer nada en el mundo exterior? Ni mucho menos. Ya veremos como la persona, en todo momento, ha de trabajar y ha de vivir con gran sentido de la responsabilidad hacia su mundo exterior. Pero lo ha de vivir adecuadamente, sin olvidar que su eficacia en este mundo exterior depende de su madurez como individuo. Y, por lo tanto, dando una prioridad en importancia, no precisamente en tiempo, a su trabajo personal, a su maduración personal, que puede hacer incluso dentro de su trabajo social. No se crea que todo consiste en cambiar las cosas, en hacer que los reglamentos o las estructuras sean distintas, para conseguir que esto solucione los problemas. Los problemas son básicamente humanos. Las cosas sólo cambiarán en la medida en que cambien los seres humanos. Si queremos ayudar a las personas, cambiemos nosotros, y entonces sí que se producirá inevitablemente una ayuda. Ayudaremos en la medida en que nosotros maduremos como seres humanos; jamás podremos ayudar más allá de esta medida.

Importancia del Exterior

Bien. En los ciclos anteriores, estuvimos hablando de la importancia del Yo y la importancia de lo Trascendente. Ahora nos toca fijar en que sentido consideramos que lo Exterior es importante. Muchas personas pueden pensar que esto es inútil, porque es evidente que lo Exterior es importante. Pero, aquí, lo miramos desde el ángulo de la realización, de la búsqueda de la verdad y de la realización interna de lo que es Real. Es desde este ángulo que miramos ahora la importancia del Exterior.

A partir de este ángulo, podemos ver que lo Exterior es importante, en primer lugar, porque es una parte y una parte esencial de nuestra noción de realidad. En mí hay una noción de realidad que yo atribuyo a eso que llamo Exterior. Sólo por este motivo, lo exterior es—importante, es tan fundamental como cualquiera de los otros sectores. En segundo lugar, porque lo que llamo exterior es el medio por el cual y a través del cual se forma, evoluciona y se expresa mi personalidad. Por lo tanto, no puedo desentenderme de algo que me está nutriendo, por lo que yo estoy viviendo. Más adelante veremos otras implicaciones de este aspecto. En tercer lugar, porque nuestra propia personalidad forma parte integrante de este exterior; el exterior, en su conjunto, está funcionando y está en proceso de evolución. Yo no puedo desentenderme de esta evolución del conjunto: con mi personalidad formo parte de él; la evolución o, tal como podríamos llamar con otras palabras, la voluntad de Dios, se realiza a través y mediante mi personalidad. Por lo tanto, yo he de convertirme en un elemento no solamente consciente de esto, sino en un elemento más activo en este proceso evolutivo de la humanidad.

Creo que se entienden bien estos tres aspectos: En primer lugar, porque yo lo percibo como real, porque una gran parte de mi noción de realidad está dependiendo de esto que me entra por los sentidos. Sólo por esto, es algo que ha de ser integrado con el resto de noción de realidad. En segundo lugar, porque es el mundo lo que me permite mantenerme, nutrirme, en todos los aspectos de mi personalidad, de mi funcionar y expresar; por tanto, yo no puedo desentenderme de él como no sea adoptando una actitud francamente negativa. Aunque yo pueda decir que sólo lo Real es el Absoluto, y que el mundo es Maya y que es ilusión, el que yo coma gracias a unos alimentos que alguien recoge, por ejemplo, el hecho es que yo he de estar viviendo a través de mi conciencia, de la acción de los demás, he de estar respirando el aire del exterior, he de estar recibiendo ayuda intelectual, emocional, cualquier tipo de ayuda, del exterior, y es inevitable que exista esa dependencia, ese intercambio con el exterior. Por eso, lo exterior es importante también.

En tercer lugar, porque yo mismo soy una célula dentro del conjunto, dentro de este conjunto que está yendo a alguna parte como humanidad. La humanidad es alguien, alguien que está vivo, alguien que está creciendo. Yo soy, pues, un elemento dentro de ese alguien, dentro de ese conjunto de la humanidad. Y esa evolución se hace porque hay alguien que la empuja a evolucionar, algo que desde arriba la atrae hacia arriba. Y esa acción de arriba hacia abajo, ese impulso evolutivo, no viene de un modo extraño a mi persona, sino a través de mi persona, a través de todas las personas. Por tanto, yo he de ser un elemento plenamente activo, cada vez más activo y más consciente, dentro de todo este proceso evolutivo del conjunto. No puedo retirarme, no puedo retraerme como si yo no formara parte de ese organismo viviente que está evolucionando. Hay en mí una responsabilidad en tanto que formo parte de algo, en tanto que dependo de lo otro, al tiempo que lo otro depende de mí.

Por eso, lo real es sumamente importante, y nuestra integración con lo real ha de ser la culminación de este trabajo de realización interna, de realización de la Verdad.

Naturaleza de lo exterior

Pero creo que es conveniente que nos detengamos por un instante a pensar qué es eso que llamamos lo exterior. Porque, tal como ocurre en muchas ocasiones, a veces podemos estar dando vueltas a un problema sin ser conscientes de que los datos del problema no están en absoluto claros. ¿Qué es lo exterior? Por un lado, sabemos muy bien qué es: lo exterior es esa maravilla constante, esa pluralidad de seres y de cosas que existen y que se manifiestan, todas ellas con valores distintos, con cualidades, cargadas de vida, de energía, de significado. Todo esto lo vemos en el mundo exterior, ese mundo exterior que podemos dividir, para estudiarlo, en mundo de personas, mundo de situaciones y de circunstancias y mundo de la naturaleza.

Pero, ¿qué quiere decir Exterior? ¿Exterior a qué? La respuesta natural es: exterior a mí. ¿Y quién es «mí»? ¿Al decir «mí», qué quiero decir? En seguida vemos que uno se está refiriendo al cuerpo. Pero, cuando uno examina esto con un poco de atención, se da cuenta de que esta distinción que aparecía tan clara entre mí, entre yo y lo Exterior, se esfuma, porque, por ejemplo, mi cuerpo, tomando ahora como punto de partida el cuerpo, forma un continuo con el mundo material que le rodea. Yo estoy constantemente en un proceso de intercambio con el mundo externo; yo estoy respirando constantemente aire, tengo continuamente aire en los pulmones; aire que me viene de fuera, aire que expulso, aire que vuelvo a inspirar. Ese aire que tengo dentro, ¿soy yo, o no soy yo? Está en mí, pero, ¿soy yo, o no soy yo? Por que, naturalmente, es un préstamo del exterior, que luego devuelvo; es un proceso constante, por lo cual no puedo afirmar de una manera rotunda que este aire sea yo como cuerpo. Se descubre que estamos hablando de un proceso dinámico, en el que una simple convención, una comodidad, atribuye a este aire el carácter de propiedad mía, porque si yo no tuviera propiedad de este aire, desgraciadamente, moriría en seguida.

a) El continuo cuerpo–mundo físico

Este fenómeno, que tan claro parece, de la respiración está ocurriendo exactamente igual a todos los niveles de mi cuerpo y de mi psiquismo, exactamente igual; sólo que tiene lugar a un ritmo más lento, lo cual es lo que da esta sensación de permanencia de una persona distinta del ambiente. Pero, miremos qué es nuestro cuerpo, de dónde ha venido nuestro cuerpo: del alimento que comemos. Todo, absolutamente toda la materialidad que hay en mi cuerpo, ha venido del Exterior: es lo que se ha ido fijando por asimilación del alimento procedente del Exterior. Pero no solamente es esto, sino que también mi cuerpo está en proceso constante de intercambio, está todo él renovándose, hay constantemente un material que

se está expulsando y otro que se está incorporando, que se está asimilando. Vemos entonces que, en el mundo, mi cuerpo no es otra cosa que una retención temporal dentro de un curso de vida material, pero que, en realidad, está en constante renovación. Es como si el mundo de la materia, de la substancia orgánica, de la bioquímica, todas las leyes, todos los mecanismos correspondientes fisiológicos, estuvieran permitiendo que tuviera lugar un proceso dinámico de energía física en mi interior durante un tiempo, para recuperarlo después. Este proceso va entrando y va saliendo, con un período de retención que es lo que da permanencia a mi organismo físico.

¿En qué sentido mi organismo físico soy yo? De hecho, es algo que está transcurriendo. Yo digo que es interior porque yo me limito a mí mismo por el perímetro de mi piel, y todo lo que hay dentro de mi piel soy yo mientras que lo que está fuera es lo Otro. Veremos que esto es también un artificio. Esta distinción, en tanto que depende de la percepción material de los sentidos, es una distinción práctica, y en este sentido está bien. Pero no responde a nada genuino. Mi personalidad, en cuanto en materia física, está en un transvase constante; mi cuerpo siempre es otro, nunca es el mismo. Por lo tanto, decir que este cuerpo es mío es decir que lo otro es mío. Lo que nos engaña es la velocidad con que se produce esta renovación, velocidad que nos da la idea de una cosa quieta. Ocurre como cuando yo voy en un vehículo a muy poca velocidad, y soy rebasado por otro que marcha a una velocidad muy superior; yo tendré la impresión de que aquél se mueve, en tanto que yo estoy fijo. Simplemente es un problema de relación, de cambio, de velocidad.

b) El continuo afectividad–mundo astral

Si observo mi personalidad en los otros aspectos, veré que está ocurriendo exactamente lo mismo. Toda mi afectividad, todo mi mundo psíquico, se basa también en este movimiento. Ciertamente hay unas respuestas que se producen en mí, pero todos los sentimientos concretos que tengo con respecto a lo Exterior, proceden precisamente de ese Exterior. Yo miro algo con simpatía, veo a alguien con amor, y esto va provocando en mí una respuesta. Mi experiencia es la combinación de esta respuesta y el estímulo que me viene del Exterior. Por tanto, en tanto que vivencia, que cualidad fundamental, surge de mí, pero en tanto que cualidad manifestada, es la medida en que se adquiere, en que se obtiene del Exterior. Yo tengo una capacidad de amar, pero esta capacidad de amar se materializa en el momento en que yo amo a alguien. Entonces digo «Yo amo»; pero, al decir esto, me estoy refiriendo a las vivencias que tengo, siempre concretas, con respecto a alguien. Mas ese alguien es algo que siempre me viene del Exterior. Por lo tanto, podemos decir que mis experiencias están hechas de algo exterior como material, y de algo interior como potencia, y que la experiencia es la combinación de ambas cosas, de lo interior y de lo exterior.

Mi afectividad exige todo un proceso; yo necesito estar demostrando mi cordialidad, mi agradecimiento. Necesito también recibir sentimientos, afectos, cordialidad. Aquí se produce algo muy parecido a lo que ocurría con nuestro cuerpo, donde vimos que hay un intercambio constante con el exterior: En la medida en que yo me encuentro en un ambiente en el que no recibo absolutamente ningún afecto, yo muero por asfixia afectiva. Se ha comprobado que los niños que no tuvieron el necesario afecto en su infancia, que no tuvieron el mínimo afecto imprescindible, no pueden sobrevivir; aquellos niños que recibieron mucho menos de afecto del necesario son seres orgánicamente más débiles, y suelen enfermar con mayor frecuencia y morir en mayor número. ¿Por qué? Porque la afectividad es un alimento que recibimos, y si no lo recibimos no hay respuesta interior y no hay crecimiento, exactamente como la falta de alimento físico nos impide crecer en nuestra vitalidad y no se produce fijación de substancia orgánica, impidiendo, por tanto, el crecimiento de las células. Mi afectividad es un torrente de algo que está entrando de fuera, algo a lo que respondo desde dentro, pero que yo necesito estar expresando hacia fuera

para que se vuelva a ver una reacción de fuera hacia mí; exactamente como en un proceso de respiración. Mi vida afectiva es ese respirar, ese expresar y ese recibir.

¿En qué medida puedo decir que un sentimiento, un afecto, un amor, es mío? ¿En qué medida puedo decir que es mío y en qué medida puedo decir que me es dado? No puedo separar lo que es mío de lo que me es dado, porque una cosa sin la otra no existiría. Es como si el mundo se estuviera introduciendo constantemente dentro de mí y me estuviera renovando; el mundo está circulando dentro de mí; yo reacciono ante esto; hay algo en mí que reacciona ante esto y retiene algo de este mundo. Pero incluso esto que retiene sigue siendo también el proceso de transformación y de evolución al mundo. A esto que temporalmente retengo lo llamo mi afectividad.

c) El continuo mente–mundo mental

Por lo que respecta al mundo del conocimiento, veamos qué son nuestros conocimientos, nuestras ideas: son los datos, las percepciones que yo he recibido del mundo exterior y que provocan el –asentimiento, la respuesta de un centro, de un potencial interior. Todo lo que conozco me ha venido de fuera, la capacidad de conocimiento me ha venido de dentro, pero lo que conozco es algo que me ha venido de fuera, absolutamente todo. Y el conocimiento que yo comunico es algo que yo devuelvo, debidamente manufacturado, al exterior, para que el exterior me proporcione nuevamente otra información, otros datos. Si se observa bien, se verá que es un proceso de intercambio constante con el mundo exterior. ¿En qué medida una idea es mía? ¿Quién puede decir que tiene una idea suya, quién puede demostrar estar seguro de que una idea es de su propiedad? ¿Tenemos alguna idea que no nos haya venido de fuera, o que no haya sido producida por lo que ha venido de fuera? ¿Por qué estoy yo tan orgulloso de mis ideas, de la propiedad de estas ideas?

Examinándolo bien, veremos que toda mi personalidad es un fluir a través de algo que, por comodidad, yo llamo yo, yo llamo mío. De hecho, todo es un fluir de fenómenos, de existencias, de procesos. Y dentro de este proceso hay algo, una zona en la que mi mente está fijada, está identificada. A esta zona la llamo Yo, mi personalidad, y lo que está fuera de ella lo identifico como el Exterior. Esta identificación, este confundirme yo con una zona de experiencias, es puramente funcional. Se comprueba que es funcional, porque, precisamente en la medida en que la persona va madurando, se va desidentificando y va cambiando por completo la noción que tiene de sí mismo. Lo que antes creía que era «yo» y «mío», lo que antes vivía como sujeto, cada vez lo vivo más como objeto. Esto lo vemos en los niños, que tanto se identifican con sus juguetes, hasta el punto de que, si alguien los toca sin su permiso, ello les produce un gran trastorno: «Aquello es mío»; hay una identificación; es el mundo de su posesión y lo viven como si fuera su propia realidad personal.

Pero no es necesario ir a buscar a los niños. Los mayores tenemos nuestros propios juguetes; el coche, por ejemplo. Que alguien se atreva a hacernos una pequeña raya en la carrocería, y nos sentimos heridos hasta el fondo. En el trabajo, cada uno tiene su propia zona delimitada; si alguien se atreve a disminuir nuestra zona de trabajo, la persona se siente invadida. Vemos que todo depende de este concepto de identificación. En cierto momento, vivo mis vestidos como si fuera yo, por lo que, si alguien me ensucia las ropas que llevo puestas, yo me enfado como si yo hubiera sido el ensuciado.

Cuando la persona va aprendiendo a ser más consciente de sí misma, va descubriendo estos procesos, va descubriendo que ella no es el cuerpo, que ella no es las emociones agradables o desagradables que surgen en un momento dado, y que ni siquiera es las ideas buenas o malas que pueda tener. Todo eso es

un proceso que está en constante transformación, un proceso del que yo voy aprendiendo a ser testigo. Esta frontera va cambiando, y cada vez mi noción de yo va retrayéndose más, acercándose más al centro y liberando la periferia. Llega un momento en que uno se da cuenta en que la distinción entre exterior e interior es una distinción completamente relativa que depende del nivel de funcionamiento de la conciencia, que no se basa en ninguna realidad intrínseca, sino en mi modo de ser consciente, en mi modo de querer, en mi modo de atribuir un valor u otro. A una persona podrán decirle que se ha equivocado en su razonamiento, en su trabajo, y esto puede vivirlo, como una lesión tremenda; sabemos muy bien que algunas personas, al ser heridas en su prestigio, tienen una gran dificultad para seguir viviendo. ¿Por qué? Porque confunden su yo, su realidad, con la idea que tienen de cómo deberían ser, con la idea de cómo los demás deberían valorarles.

Lo que yo llamo mi personalidad, lo que llamo interior, solamente depende de la zona que abarque mi campo de identificación mental. Lo que está fuera de este campo lo llamo Otro, Exterior; lo que está dentro lo llamo yo. Y no se establece otra distinción. Pero cuando la persona llega a esta realización profunda descubre que no hay ni interior ni exterior, que todo es exterior e interior al mismo tiempo, y que esa distinción era simplemente la medida de un desarrollo de su conciencia. Digo esto para que no creamos que estamos ahora tratando de una realidad muy sólida; hablamos de exterior porque así lo solemos vivir, y hemos de entender que hablamos de ese aspecto relativo. Cuando se vive la cosa en profundidad, esa distinción entre exterior e interior no se sostiene.

El problema fundamental

El problema fundamental está en que yo percibo algo a través de mis sentidos. Como yo no vivo mi propia realidad allí donde esa realidad Es, pero como en mí hay esa demanda de llegar a vivir esa realidad, necesito entonces atribuir dicha realidad a lo que percibo. Proyecto mi intuición de realidad en lo que percibo, y esto es lo que da esa valoración real de lo Exterior. Toda realidad del Exterior no es otra cosa que una proyección de la noción profunda de realidad de mí y en mí; yo estoy prestando esta noción de realidad a lo exterior. La noción de realidad está en mí; la realidad que yo veo en lo exterior es la que le atribuyo; yo veo simplemente unas imágenes, unas percepciones, unos «clichés» visuales o unas vibraciones sonoras; nada más me viene del Exterior. La noción de realidad, o de valor, o de cualidad, que yo estoy atribuyendo a tal situación, a tal panorama, es algo que se produce en mí, que se despierta en mí, y que yo asocio a esta percepción. Es decir, que la percepción es lo que me señala lo exterior, porque la percepción sí es algo distinto; hay la percepción sensorial, mediante la que yo distingo lo que viene a través de las vías de percepción externa de aquello que procede de mi interior. Esa diferencia de vías de comunicación es lo único que da una noción de diferencia, pero es una diferencia simplemente funcional de los instrumentos, no una diferencia real, objetiva. Es debido a que yo lo registro a través de distintos niveles. Pero la realidad que yo capto no me viene proporcionada por los sentidos; es mi respuesta, es algo que se produce en mí, es mi reacción. Por lo tanto, por lo que respecta al valor real de las cosas, este valor es mío, este valor está en mí, con independencia de que exista, también, en el exterior. Pero el hecho es que yo solamente puedo responder yo, y solamente puedo percibir como un fenómeno interno mi propia respuesta ante lo que veo. Por lo tanto, la conciencia está participando de todo, la conciencia ya es todo que estamos valorando, al tiempo que también es mi conciencia, la conciencia que hay en mí, la conciencia que se expresa como yo.

Decíamos que el problema reside en que, al no poder vivir la realidad en su propio origen, yo estoy proyectándola a través de las formas, de las imágenes que percibo, y atribuyo esta realidad y busco la resonancia que producen estas formas en mí, intento experimentar esa noción de plenitud, de verdad, de realidad, en las cosas exteriores. Compruebo que hay unas formas que resuenan agradablemente en mí y

otras que me producen reacciones desagradables. Estas reacciones son reacciones mías, personales, según mi tónica mental, según mi tónica afectiva, según la marcha de los deseos que haya en mí. Hay unas cosas que van a favor mío, y esto para mí es agradable; otras que me parecen que van en contra, y esto para mí es desagradable. Entonces yo trato de seleccionar de entre ese mundo de percepciones, de entre ese mundo de objetos y de estímulos, aquellos que me producen resonancia agradable, y me digo: esto es lo bueno, y le atribuyo un valor, porque estoy intentando vivir a través de mi resonancia emotiva personal este valor impersonal que está pugnando por expresarse en mí, valor por el que yo siento una añoranza. A través de una verdad de mi mente concreta intento vivir la verdad total, de la que hay una intuición en mí. De este modo, nos estamos crispando en un mundo de fenómenos personales, de los que yo intento que sobreviva solamente uno, que permanezca sólo uno, que los demás no existan, que estén separados, porque éste me produce una resonancia agradable, y los otros, desagradables. Quiero realizar lo impersonal en mi personalidad, quiero realizar lo eterno y lo inmutable en mi temporalidad y en mi devenir, quiero eternizar mi momento de afirmación personal, quiero inmovilizar mi movimiento positivo y el movimiento agradable que me producen las cosas.

He de aprender a vivir directamente mi realidad, mi verdad, mi ser, mi felicidad. Hasta que yo no viva esto allí donde está, y de donde surge, yo estaré constantemente atribuyendo al Exterior, buscando en el Exterior, para este fin de afirmación personal. Entonces me sentiré incapacitado totalmente para conocer de veras, para comprender de veras y para actuar de un modo correcto respecto a todo lo exterior. Hasta que yo no pueda vivir los valores allí donde están, en mi propia fuente, en mí mismo, estaré trastocándolo todo, estaré distorsionándolo todo.

Enfoque de este volumen

Naturalmente este es el presupuesto. Pero, es necesario que yo haya hecho un grado de trabajo en mí mismo, para que no se produzca esta tendencia automática, esta mecánica de proyección, de identificación hacia lo otro y hacia los otros. Mientras tanto, mientras no haya llegado a esa plena realización de mí, se plantean esas preguntas: ¿En qué medida puede lo Exterior ayudarme a esa realización? ¿En qué medida puedo yo ser ayuda para esta realización en algunas otras personas? ¿En qué medida mi progresiva realización modificará mi conducta en lo exterior y de qué modo podrá influir esto en la marcha de los demás?

Estas son las tres cuestiones fundamentales que hemos de tratar de desarrollar en los próximos capítulos. En qué medida lo otro puede ayudarme en mi realización, en qué medida yo puedo ser ayuda para la realización del otro y en qué medida esta realización que vaya consiguiendo en mí fecundará mi capacidad de acción y de visión, de manera que esto pueda redundar en una acción correcta, en una visión justa, en una eficiencia práctica en el manejo del mundo de los demás. Esto es lo que trataremos en esta obra.

Preguntas

—¿La realización vertical, a través de lo Trascendente, no es ya suficiente para que uno viva integrado con el mundo?

R. —No. No es suficiente. Veremos que, para que uno vaya integrado con el mundo, no basta con que yo exprese un amor, por muy elevado que sea este, por muy elevada que sea su fuente, no basta con que yo exprese una buena voluntad, una energía. Es absolutamente necesario que yo esté integrado. Integrado quiere decir insertado, unido, unificado con. Y si no hay esta inserción, esta unificación con lo otro, no hay

realización plena. Es decir, que el trabajo de realización hacia arriba –y en este sentido, esa toma de conciencia de lo de arriba a través de mí es algo estupendo, pero sólo de cara a la realización vertical–, para que se convierta en una integración horizontal, de cara al mundo, de cara a las personas, tiene que ir acompañado de algo más. He de conocer esas personas, he de percibir las, penetrar en ellas, acomodarme a ellas, irme unificando con ellas. Y si no hay ese trabajo de integración, no se produce esa ecuación. Lo que ocurre es que, a la larga, ese trabajo de entrega a Dios va produciendo en mí un interés mayor para los demás y, por tanto, un deseo de comprenderlos, de ayudarlos, un deseo de actuar. Y esto me va obligando a una toma de conciencia más realista. Pero esto puede venir sólo después de muchos años de trabajo de contacto con lo Trascendente, y, mientras tanto, necesitamos hacer un trabajo concreto, ser alguien lo más útil posible, en un sentido u otro, en el mundo. Para conseguir esto último, se necesita una percepción muy concreta y una acción muy precisa, que no han de estar separados de lo otro. Lo otro es estupendo, pero por sí sólo no basta.

–Si, por ejemplo, a un niño se le ha dado una afectividad equivocada, no adecuada con su época, debido quizás a una gran diferencia de edad con sus padres, ¿qué ocurre?

R. –El defecto del amar no depende de la edad, depende de la inmadurez de la persona, de la inmadurez interna. Por lo tanto, si uno quiere amar de una manera genuina, de una manera sana, el único método que existe es ir siendo uno cada vez más uno mismo, más auténtico, más sincero; es decir, todo lo que hemos estado aconsejando para esa maduración interna. Un niño, según lo que haya recibido de sus padres, puede ser rico, puede ser pobre, en cantidad. El problema se produce cuando uno está funcionando de una manera mecánica. Cuando uno toma la iniciativa de actuar, cuando quiere actuar por sí mismo, de un modo autodeterminado, no en virtud de lo que se le dice, de lo que se le ha enseñado –que esta es la ley del mecanicismo, el círculo cerrado–, es decir, cuando uno toma conciencia de que es capaz de actuar por sí mismo, es cuando aparece esta capacidad de amar genuinamente, cualquiera que haya sido la circunstancia que uno haya vivido en su infancia. Mientras la persona se deje llevar por los condicionamientos, es el Exterior el que está funcionando en ella.

–¿Y si ha recibido muy poco afecto?

R. –Le costará más, porque en este caso su reacción no ha sido motivada, pero igualmente puede conseguir una experiencia positiva profunda.

CAPÍTULO PRIMERO

Antes de entrar en el tema de la consecución de una integración con la realidad exterior, lo primero que hemos de hacer, sobre todo al tratar del aspecto de la relación con las demás personas, es ver qué pasa en nuestras actuales relaciones. A todos nos resulta más o menos evidente que nuestro modo de contacto con las personas es tendencioso, está partiendo ya de un prejuicio. Si esto es así, más que aprender el modo de aprovechar nuestra relación para profundizar, para llegar a una realización profunda, lo primero que hemos de descubrir es si esta relación es, de entrada, deficiente. Hay que rectificar esto que está equivocado antes de emprender un trabajo realmente positivo.

Nuestros problemas en la relación humana

Por experiencia, sabemos que experimentamos dificultad y oímos que todo el mundo se queja de las mismas dificultades respecto al trato humano. Solemos quejarnos de lo difícil que es encontrar personas que nos satisfagan, de lo difícil que es poder confiar en personas, en la amistad, en la fidelidad, de lo difícil que es encontrar a personas que comprendan lo que uno comprende y participen de lo que uno participa.

Parece como si las relaciones humanas comenzaran bien, pero que, indefectiblemente, llegara un momento en que hubieran de romperse. Parece como si fuera una cosa fácil; nos da una sensación de inconsistencia. Naturalmente, siempre consideramos que la culpa es de las demás personas, que son así, que son informales, egoístas, superficiales en este o aquel aspecto. Por este motivo, me parece importante tratar de ver realmente qué es lo que ocurre en nuestra relación con las personas, tal como ahora la vivimos.

1. Cómo me vivo a mí mismo

Para ello hemos de partir de un punto. En primer lugar, ¿cómo me vivo a mí mismo?

En principio, sabemos que en nosotros hay un impulso que nos induce a buscar una constante satisfacción, una plenitud, una realidad, una seguridad, una serie de bienes, bienes en cuanto a fortaleza de valor personal, en cuanto a claridad, verdad y sabiduría, bienes en cuanto a amor, comprensión, aceptación. Esta demanda, lo hemos dicho, nos viene de algo muy profundo que está en nuestro centro, y que es esa realidad espiritual que, en sí, es ya todo eso. Decíamos que, como yo no vivo esa realidad allí donde está, la proyecto a través de mis mecanismos, la proyecto hacia el exterior que se pone en contacto con mis mecanismos, con mis sentidos, con mi vida personal. Ahora bien; a través de este proceso de existencia somos, por un lado, una suma de experiencias que hemos acumulado, experiencias que podemos llamar positivas, que son lo que me ha permitido llegar a un grado determinado de conocimiento de mí mismo, de capacidad de hacer; son, podríamos decir, mi yo—experiencia positiva.

Pero, además de ese sector, de yo tal como soy, hay en mí una serie de experiencias en mi historia, en mi, pasado, que han sido fallidas, que han sido experiencias incompletas y han dejado en mí una sensación de fracaso, de negación que he tenido a lo largo de mi vida, y que puedo tener actualmente en el presente, hace que se produzca en mí el deseo y la necesidad de llegar a reivindicar, a reivindicarme todo eso que yo he fallado. Eso es lo que llamamos la proyección hacia un yo idealizado, o sea un yo que intento llegar a ser: una persona muy feliz, muy sabia, muy buena, muy poderosa, muy todo.

Paralelamente a este mundo hacia el que estoy fuertemente proyectado, existe su contrapartida, que son todos mis temores, los temores de fallar, los temores de encontrar esto que busco, los temores de que yo me siga frustrando y de que mi vida siga siendo un fracaso, una negación de mí mismo.

Por lo tanto, tenemos una porción central positiva: yo, la experiencia que tengo de mí, la que me permite vivir, como yo me entiendo, me comprendo, me acepto. Luego, una fase que se proyecta hacia el futuro: mis deseos, mis aspiraciones. Y su contrapartida, que son una serie de temores, una serie de cosas de las que yo trato de vivir apartado. Si tenemos claro este esquema, veremos que esa porción de experiencias positivas que yo vivo es lo que me da mi noción de mí: «Yo soy así». A veces, no es que yo sea así, sino que creo simplemente que yo soy así. Pero, por el momento, es como si fuera así. Entonces hay un gran deseo de todo aquello que me ha de reivindicar, de todo lo que me ha de satisfacer, que me ha de llenar, que ha de cumplir esa necesidad que me está empujando a buscar la plenitud. Naturalmente, esto hace que yo valore enormemente todo lo que se relaciona con lo que yo quiero realizar. Por otra parte, hay un rechazo de todo lo que se opone a este deseo, un rechazo de todo lo que son mis rasgos negativos, de lo que para mí es negación de la personalidad que deseo ser. Habrá un rechazo del miedo, si yo quiero llegar a ser una persona muy valiente; habrá un rechazo de todo aspecto de violencia, en la medida en que yo pretenda, en mi yo—idealizado, ser una persona muy bondadosa, muy santa, en la forma en que a veces se presenta la santidad como opuesta a toda violencia. Y, por supuesto, esto hará que automáticamente yo

valore de un modo negativo todo lo que se relaciona con eso negativo, que valore positivamente todo lo que se relaciona con esa realización, y que considere como normal todo lo que es mi experiencia hasta ahora actualizada positiva. Esto, traducido al exterior, hace que yo acepte y comprenda a las personas en la medida en que son exactamente como yo soy, esta suma de experiencias positivas, es decir, tal como soy o como creo ser. Esto es lo que yo entiendo, comprendo y acepto como normal en las personas. Así, tiendo a mirar extraordinariamente a las personas o a los rasgos de las personas que son representación de esas cualidades que yo quiero llegar a ser: si yo quiero llegar a ser una persona muy segura, cuando vea personas muy seguras las admiraré, tendré una valoración positiva hacia ellas y una tendencia a girar a su alrededor. Por la misma razón, tendré, inevitablemente, una actitud de rechazo hacia aquellas personas pueda vivir y que, por tanto, me impiden llegar a esta realización. Si estoy rechazando en mí todo lo que es miedo, cobardía, fracaso, pobreza, humillación, yo tendré automáticamente una tendencia a rechazar a aquellas personas que son personificación del fracaso, de humillación, etcétera. Y esto ocurrirá inevitablemente porque lo que determina mi actitud hacia las personas no es otra cosa que mi proyección al exterior de lo que es mi actitud respecto a mí.

Es evidente que cuanto menos sólido sea este yo positivo, debido a que haya más experiencias de frustración, más deseos habrá de reivindicación, y, cuanto más deseo de reivindicación, más temores y fracasos. Es decir, que la polaridad deseo—temor aumenta en la medida que la experiencia es débil, que el yo es poco sólido. Cuando el yo es menos sólido, más crispado estoy hacia lo que deseo y hacia las personas que lo representan, y más crispado estoy en mi rechazo decidido de las personas que representan todo lo negativo en mí, todo lo negativo en mi vida.

2. Cómo vivo el exterior

Así, pues, yo me sitúo ante las personas con una actitud objetiva, neutra, porque juzgo a las personas comparándolas siempre con esos estados y valores que yo tengo en mi interior. Yo estoy constantemente comparando ante las personas, estoy evaluando y estoy juzgando. No tengo una actitud neutral. Dado que este problema de mi realización, de mi satisfacción o de mi fracaso lo tengo constantemente día y noche, está involucrado en todo lo que hago. Por lo tanto, mi actitud ante las personas no es, simplemente, una actitud de verlas, sino de compararlas, valorarlas, juzgarlas según mis estados de valores: o van hacia lo que yo deseo, o van hacia lo que yo rechazo.

Por lo demás, este juicio está también alterado porque, en primer lugar, yo sólo percibo de la persona una pequeña parte, su forma, su apariencia y su modo externo de actuar en un momento dado. Pero esto que percibo no es toda la persona; es solamente lo que sale afuera, lo que muestra. No veo nada de lo que la persona está viviendo por dentro, ni de lo que la persona está expresando en otros momentos. Es decir, que yo tengo una visión de la persona en un momento dado, visión que es superficial y accidental. Sin embargo, en virtud de este «cliché», juzgo a la persona, y la juzgo a toda ella sólo por la parte superficial que veo. Además, juzgo a la persona basándome en esa cualidad o defecto que yo le atribuyo, dándole a esa cualidad o defecto una naturaleza estática. Tiendo a fijar en el tiempo lo que solamente es expresión de unos momentos. Así, aquella persona ya no será para mí una persona, sino que será una idea, mi juicio de ella. Ya no estaré tratando con la persona viviente, sino con el esquema mental y con la etiqueta que yo le he atribuido en mi mente.

En las personas con las que tenemos un trato habitual, en especial en familiares y aquellas personas con las que solemos trabajar, es decir, donde hay una vivencia más prolongada, se produce un hecho curioso: yo me hago una idea de cómo quiero que sea la persona, de cómo me gustaría que fuera, y

entonces estoy constantemente comparándola, comparando la persona con esta idea que yo me he formado de ella. ¿Y por qué me he formado esta idea de cómo desearía que fuera? Porque, en el fondo, respecto a las otras personas yo tengo una actitud de utilización, de uso. Para mí, las personas me están haciendo un uso; yo uso a las personas para ver si ayudan a mis deseos, necesidades o aspiraciones; las uso para poder representar bien mi personaje, es decir, que, en virtud de esa idea que nos hemos hecho de nosotros mismos, adoptamos una serie de actitudes que encajan dentro de la línea de un personaje. Yo tiendo a ser la persona muy sabia, que, por tanto, no puede ser contradecida; o bien, yo tiendo a dominar y a que todo el mundo gire a mi alrededor; o también, tengo deseo de mártir y siento el secreto deseo de que al final todo recaiga sobre mí. No puedo darme cuenta, cosa que conseguiría si mirara retrospectivamente con objetividad, de que mi vida es una serie de episodios repetidos. Realmente no es que siempre ocurra lo mismo, sino que estoy configurando lo mismo en virtud de que manejo la situación sin darme cuenta. Estoy manejando a las personas de un modo determinado, esperando que me ayuden a representar mi papel. Y cuando las personas no me ayudan a representarlo, entonces las rechazo, me separo de ellas o las critico.

Realmente yo, con mi actitud, con mis juicios y mi modo de actuar, estoy diciendo constantemente a la persona lo que ella representa para mí; le estoy diciendo: «Tú me sirves sólo para ser mi vasallo, o sólo para demostrar que yo soy más listo que tú, o para que admires en mí la capacidad de sufrimiento, etc.». Cada uno de nosotros, en virtud de toda su actitud, está diciendo algo, está indicando algo. Basta una observación suficientemente seria para comprobar que todos estamos haciendo un papel o varios papeles. Yo hago un papel con cada tipo de personas; con mis familiares he aprendido un papel; con mis amigos, un papel distinto; en el trabajo, otro. Si nos examinamos, descubriremos cuál es este personaje que estamos encarnando.

La aprobación que yo hago de los demás es siempre porque estas personas responden a algo que yo deseo para mí, porque son la encarnación de mi ideal en un grado u otro. Ahora bien; este ideal puede tener dos tipos de procedencia: o bien proceder de mi yo-idealizado, del mundo de mi yo-idea egocentrado, de mi mundo hecho de compensaciones, de fantasía, de ilusiones, o bien pueden corresponder a lo que es una dinámica auténtica de mi ser, que está en fase de crecimiento, de expansión. Esta aspiración puede corresponder, por lo tanto, a algo sano, o puede corresponder a una actitud ficticia de sueño, de ilusión del yo-idealizado. Por lo tanto, puede tener un aspecto sano o, podríamos decir, otro primitivo, elemental. En ambos casos habrá aprobación y admiración de estas personas. La diferencia estará en que cuando esta aspiración dependa de mi yo-idealizado, de mi actitud egocentrada, yo querré poseer aquella persona, habrá en mí una identificación respecto a aquella persona. En cambio, cuando la admiración proceda de mi naturaleza más profunda, más auténtica, yo admiraré a la persona sin crisparme, sin defender, sin identificarme. A veces, sin embargo, es difícil distinguir.

En cambio, aquellas personas que yo rechazo, que yo critico, las rechazo y critico únicamente porque van en contra de este yo-idealizado. Es decir, así como la aprobación y la admiración puede tener dos aspectos, uno sano y otro deficiente, podríamos decir «neurótico», hablando en un sentido general, en cambio el rechazo sólo puede existir cuando es un rechazo activo, cuando es un encontrarse incómodo frente a aquellas personas, un pretender eliminar o huir de aquellas personas. Solamente se produce esto como consecuencia de mi yo-idea, porque corresponde a lo que yo estoy temiendo o rechazando de mí. Por lo tanto, en la medida que hay un rechazo activo, esto quiere decir que hay esa actitud egocentrada, quiere decir que siempre todo rechazo activo, toda crítica fuertemente negativa, obedece a mi deseo de compensarme, a mi infantilismo interior. Siempre.

Rectificación de nuestra actitud defectuosa

Cuando yo aprendo a vivirme a mí mismo en profundidad, entonces me centro más y más en lo positivo que hay en mi interior, en todo lo que voy descubriendo como realidad. Entonces eso hace que yo vaya aceptando más y más lo que voy descubriendo en mí; dejo de crisparme por mis reivindicaciones, me vivo con una positividad natural y sencilla, dejo de buscar todo esto en lo exterior. Ciertamente busco, es decir, que hay en mí una demanda de plenitud, pero soy consciente de que esa plenitud es simplemente un problema de profundizar. No estoy huyendo de nada, no estoy jugando a, ser un personaje, no estoy soñando, sino que trato de vivir más y más mi profundidad, mi realidad. Dejo de proyectar esa angustia en el exterior, dejo de proyectar esa necesidad de vivir unas cosas y de crisparme sobre otras, dejo de rechazar a unas personas, y también dejo de identificarme con otras. Y gracias a esa evidencia que voy descubriendo en mí, a esa mayor profundidad que voy viviendo en mí, puedo empezar a descubrir un poco más la profundidad de otros. Pero hasta que se produce esto yo no estoy en condiciones de hacer un trabajo plenamente positivo de cara a los demás. Hasta que no se produce el hecho de que yo viva realmente centrado en mi propia realidad, mientras yo esté buscando este juego de idealización, de huir del fracaso de la idealización, yo estaré proyectando todo esto hacia las personas sin poderlo evitar. Por lo tanto, mi actitud hacia las personas nunca podrá ser la de tratar de comprender verdaderamente a una persona, la de tratar de valorar a la persona por ella misma, sino que siempre estaré juzgándola y valorándola en relación conmigo, en relación con la función que hace de mí: «Me ayuda, o no me ayuda; me es útil, o no me es útil; me es grata, o no me es grata; me es estímulo, o no me es estímulo; me es amenaza, o no me es amenaza».

Si observamos bien veremos que toda la literatura está girando precisamente alrededor del héroe, alrededor del personaje. ¿Por qué? Todos los personajes de la literatura, del cine o del teatro, necesitan tener una estructura que participe del interior de la persona; el personaje es alguien que vive algo del autor. No se pueden aceptar cosas sencillas y naturales; ha de haber conflictos, ha de haber peligros de fracaso, ha de haber riesgo, superación de dificultades; afirmación del personaje, realización, en un grado u otro del personaje. Y esto es porque estamos trasplantando ahí nuestro propio problema, y para nosotros aquello tendrá sentido y valor en la medida en que esté reproduciendo lo nuestro, y, si es posible, de un modo positivo. Es decir, que todo lo que es creación literaria y recreativa no es otra cosa que una ampliación, a tamaño de la humanidad, de este problema que tenemos planteado interiormente.

Así, pues, resulta clarísimo que no puede hacerse nada realmente objetivo, nada de valor, no se puede empezar a entender y valorar a alguien por sí mismo, hasta que no deja de necesitarse a esta persona para utilizarla en el juego de negación o de afirmación. Sólo cuando yo encuentre la afirmación en mí a través de ese ahondamiento, a través de esa toma de conciencia profunda, es cuando yo puedo situarme de un modo sereno ante los demás. Porque cuanto más yo voy viviendo mi realidad, menos rechazo habrá de la otra persona, menos crítica habrá; no porque yo no pueda ver las deficiencias, no porque no vea las debilidades —realmente las veré mucho mejor que antes—. Sin embargo, no necesitaré rechazar estas debilidades, no necesitaré oponerme a ellas, porque no estaré crispado hacia lo opuesto, hacia las cualidades. Aprenderé a ver a la persona en su valor profundo, y a ver cómo dentro de ese valor interno que tiene la persona —y que la persona ni siquiera muchas veces se da cuenta— hay unas cosas que funcionan bien y otras que lo hacen mal. Pero como lo estaré viviendo en función de la misma persona y en función de los valores más profundos de aquella persona, esos rasgos negativos no serán para mí unos rasgos rechazables; no me harán daño, no me harán nada. Simplemente los veré con claridad y descubriré el porqué de su misión. Todo ello con mucha más satisfacción que antes, sin molestias, sin reacción personal. Cuando yo estoy utilizando lo otro, es cuando hay reacción personal. Cuando yo me encuentro realmente limpio ante lo otro, en una actitud objetiva, no hay juicio, no hay crítica, sólo hay percepción clara y aceptación profunda, porque lo que percibo en el otro es lo mismo que percibo básicamente en mí.

Y a medida que voy viviendo mi capacidad de ser, mi realidad, mi energía, mi impulso de vivir, en esa misma medida veré a los demás con una luz completamente positiva; no con una reacción de ira, de hostilidad. Todo esto no es otra cosa que el testimonio de mi egocentrismo, de mi actitud infantil.

Podemos, por lo tanto, plantearnos la pregunta: ¿Cuál es la conciencia que tengo actualmente de mí; a qué nivel estoy viviendo? La respuesta que yo pueda darme a esta pregunta me proporcionará la fórmula de mi modo de ser y de actuar respecto a los demás. También podemos invertir el proceso: viendo cómo valoro a los demás, cuál es mi opinión general de las personas y cómo actúo, en general, con las personas. De un modo claro y objetivo. La respuesta me dará la clave del modo cómo yo me estoy viviendo a mí, de la actitud que tengo hacia mí mismo, del grado de realización o de mi juego de fantasía o de idealización.

Así, pues, volvemos a la necesidad de trabajar lo que ya habíamos indicado en la primera parte de este ciclo: la realización del yo. Sólo en la medida en que la persona vaya tomando una conciencia directa de sí misma empezará a poder hacer realmente algo. En la medida en que la persona no está viviendo centrada y autoconsciente, sino que está empujada mecánicamente, estará girando en un círculo cerrado. Y todo lo que se pretenda decir que haga o deje de hacer es pura fantasía; es un sistema de fuerzas, y está actuando mecánicamente, sin opción alguna. Con muchas ilusiones, pero sin ninguna libertad real. Cuando todo yo me libero de esa crispación, de esa proyección hacia los demás, de ese querer utilizar a los demás, porque estoy viviendo ya esa realidad en un grado apreciable en mí, es cuando yo podré empezar de veras a amar a alguien, a servir a alguien, a ser útil a alguien. Mientras tanto, todo es pura imaginación.

Preguntas:

—¿Así todas las cosas han de ser igualmente buenas para nosotros?

R. —No. Una cosa es que nosotros seleccionemos, y otra cosa es que nosotros menospreciemos. Esto es lo que estamos señalando durante todo el tiempo: que en nosotros no ha de haber una actitud de rechazo activo.

—¿Se debe entonces reprimir el orgullo que nos lleva en ocasiones al rechazo de los demás?

R. —El reprimir el orgullo es un modo magnífico de conseguir que el orgullo persista durante toda nuestra vida. Es decir, si yo quiero no resolver el problema, lo mejor que puedo hacer es intentar tenerlo escondido. Por lo tanto, en la medida en que yo estoy ocultando, reprimiendo mi orgullo, mi pretensión, lo estaré manteniendo durante toda la vida. Aunque yo juegue a ser una persona muy dócil, muy suave, muy sencilla, el orgullo estará saliendo por todas partes.

—¿Qué se puede hacer con la timidez?

R. —El problema del tímido es el de la persona que quiere ser fuerte, sólida, valiente, pero su yo-experiencia es muy débil. Entonces tiene dentro unas grandes protestas por todos los fracasos y por lo que no se ha atrevido a hacer, por lo mal que ha quedado allí y allá, por el miedo de volver a quedar mal. Está continuamente empujado por todo esto. Tiene una cantidad de miedos enormes y está crispado, necesitando soñar que es un personaje importante en algo. Precisamente porque su yo experiencia es débil, es pobre, porque no se ha desarrollado mucho, porque se está apoyando más en el deseo y en el temor, por eso será enormemente susceptible ante los demás.

Lo único que puede resolver esos problemas es que la persona deje de ser un juego entre deseo y temor, deje de ser una proyección del inconsciente; que aprenda a vivir conscientemente y a ahondar conscientemente. Todo esto resolverá el problema. Ya lo hemos dicho muchas veces: la persona, solamente puede eliminar sus rasgos negativos, actualizando su realidad positiva. Esto corresponde al primer ciclo que hemos explicado de la realización a través del yo. Es precisamente ahondando en la conciencia de experiencia y expresión de sí mismo en profundidad que dejará de necesitar hacer el payaso; no tendrá necesidad de aparentar que es más, ni tendrá necesidad de temer ser menos. No necesitará compararse con otro; estará viviendo la fuerza, la realidad que él ve, de un modo espontáneo, directo, natural. Esta es la única solución efectiva. Porque el que uno esconda o uno muestre es la misma cosa. Que el orgullo o la timidez estén más escondidos o estén afuera, da lo mismo. La experiencia enseña que cuanto más afuera está, más perjuicios causa exteriormente. Pero, tanto si está dentro como si está fuera, causa constantes perjuicios, porque si está dentro está determinando una constante autocrítica, una constante protesta interior, una constante censura y exigencia hacia todo lo que está pasando y hacia las personas con las que está tratando.

—Si uno se muestra indiferente ante el fracaso, ¿significa eso que está adelantando en su trabajo interior?

R. —O es que está adelantado, o es que está idiotizado. Digo esto de un modo muy real. Porque puede existir una persona que en un momento dado tenga miedo de pronunciarse respecto a nada, y entonces se produce como una especie de opacidad, que es una indiferencia, un estar enterrado, una indiferencia por incapacitación, por inmovilización. No es la indiferencia debida a una visión justa, equilibrada o profunda. Cuando la persona va viviendo su capacidad interior, entonces ve al que fracasa como hombre, con un valor profundo como hombre. Descubre que unos hombres hacen la función de personas de éxito y otros la función de personas fracasadas. Si yo no tengo el problema de triunfar o de fracasar exteriormente, si yo no estoy crispado ante esa necesidad de triunfar en algo, yo me sentiré tranquilo frente al que fracasa e igualmente frente al que triunfa. En cambio, en la medida en que yo necesite triunfar, estaré envidiando al que triunfa y rechazando al que fracasa. Esto en cualquier terreno que sea.

CAPÍTULO SEGUNDO: EL MUNDO DE LAS PERSONAS

La relación con el otro como medio de autorrealización

Una vez tratado ese problema relativo a lo que son nuestras actitudes deficientes, diremos que, a medida que la persona va trabajando realmente en esta autoconciencia y que, por tanto, va adquiriendo una capacidad realmente objetiva, cuando no necesita identificarse con las demás personas, cuando no necesita utilizarlas para ejercitar su personaje, para fines de compensación, cuando no busca en ellas algo que la complete, que le dé una razón última, entonces es cuando podemos empezar a hablar de la relación humana como un medio de autorrealización.

En efecto; la relación humana no sólo es un medio de Realización Central, sino también un medio fantástico, el más rico en recursos y posibilidades, para alcanzar un desarrollo integral de la personalidad.

Respecto a mí

Gracias a la relación humana se pueden ejercitar varios aspectos del desarrollo. Así, hay unos aspectos que se refieren a mí, el primero de los cuales es mi autoexpresión. Es gracias a las otras personas que yo puedo sacar afuera todo lo que hay dentro, que yo puedo formular lo que para mí tiene una significación,

que yo puedo exteriorizarlo, y, por tanto, llenar este circuito activo que tan necesario es para mi propia estimación y desarrollo.

En segundo lugar, cumple el papel de permitir mi descubrimiento en profundidad. En la medida en que puedo utilizar la relación humana de un modo cada vez más sincero, más integral, voy tomando conciencia de dimensiones, de aspectos, de facetas de mi interior que nunca llegaría a descubrir en estado estático. Es precisamente cuando estoy funcionando, sobre todo cuando estoy funcionando de un modo intenso, en momentos o situaciones, diríamos, poco corrientes, excepcionales, cuando surgen en mí aspectos de mi interior, tanto positivos como negativos, aspectos que quedarían inmovilizados dentro si no tuvieran esa dinamización a través del contacto exterior. Por lo tanto, es un magnífico medio de autodescubrimiento en profundidad. Gracias a este autodescubrimiento progresivo se facilita esa toma de conciencia central, esa toma de conciencia con el yo que está detrás de esto profundo que expreso.

Otra función que ejerce admirablemente la relación humana, cuando se sabe utilizar, es la neutralización del yo-idea.

Sabemos que debido a nuestra identificación con el yo-idea, es decir, con la idea que tenemos de nosotros, quedamos cerrados en nuestra capacidad de concienciación de la realidad. Yo, en la medida que me vivo como mi idea, como mi propia representación, en esta medida no vivo las fuerzas vivas que me hacen vivir, no tomo conciencia directa de la realidad, ni en mí ni fuera de mí; me estoy viviendo siempre de un modo interpretativo, de un modo simbólico, como es toda idea, y estoy confundiendo esta idea con la misma realidad. En el momento en que, gracias a la relación humana, yo aprendo a interesarme realmente por el otro, en el momento en que aprendo a hacer que mi mente participe no sólo de mi propia representación, sino también de la significación que el otro da, en el momento en que puedo igualar en mí la conciencia mental de mí y del otro, esa identificación con el yo-idea se rompe, se deshace, se disuelve. Esto es un efecto muy poco conocido de la relación humana. Es un aspecto técnico y fundamental.

Aquí tenemos un medio directo, magistral, para llegar a superar esa identificación que nos tiene encerrados dentro de nuestra propia cárcel mental.

Otro efecto que producirá la relación humana es descubrir el punto de incidencia entre la entrada y la salida, entre percepción y expresión. Toda percepción llega hasta el fondo; mi conciencia no, pero la percepción sí. Toda expresión sale del fondo; la conciencia que yo tenga de ella no, pero la expresión sí. Gracias a la gimnasia mental interior que hago en la relación humana, yo puedo descubrir más y más, hasta llegar a situarme en el punto donde coinciden impresión y expresión, el punto de incidencia que es el punto de la instantaneidad, donde estímulos y respuestas son instantáneos. Este punto es el punto de mi yo auténtico, es el punto donde reside toda capacidad creadora que hay en mí.

También gracias a la relación humana puedo ir actualizando, creciendo en todos aquellos valores que voy percibiendo en el otro, valores que proceden del otro, tanto las ideas que me comunica, como los valores de tipo interno, valores personales, modos de ser, de estar, cualidades intrínsecas que voy aprendiendo a percibir más y más en la otra persona y que consigo integrar en mi propia conciencia, siempre que viva la relación humana de un modo realmente positivo.

Respecto al otro

Todo esto se refiere a la relación humana como un medio de desarrollarme a mí mismo. También la relación humana es un medio para desarrollarme en relación con el otro, respecto al otro. Así, la relación

humana me capacita para que se produzca en mí la acción correcta, la palabra justa, acción y palabra que yo aprendo gracias a esta integración total que se produce en mí. Esta integración se traduce en la capacitación para estimular al otro de un modo óptimo, de estimarle a su propia toma de conciencia, a su propio crecimiento interior. Todos sabemos que, cuando queremos ayudar a una persona, la mayoría de las veces nuestro intento desemboca en un fracaso. No obstante, en cada momento hay una posibilidad de ayudar a una persona; pero esta ayuda ha de ser hecha del modo como la persona es capaz de recibirla, a través de la forma que la persona desea. Y si yo doy esta ayuda de un modo distinto, resulta completamente inaceptable para el otro. Aunque pueda entenderlo intelectualmente, no lo puede asimilar, no lo puede integrar, no responde a su propia demanda. Sin embargo, gracias a esa integración que se va produciendo en mí, hay una adecuación cada vez más profunda al otro, y esta no es una adecuación a lo exterior, a lo externo, sino que va siendo cada vez más una adecuación a toda persona en su integridad. Por lo tanto, vemos que la relación humana nos ofrece un panorama de posibilidades en cuanto a trabajo interior sencillamente extraordinario. Asombra ver este campo de éxitos, de realizaciones, que nos promete la relación humana, comparado con la pobreza de nuestra propia vida de relación humana actual. La relación humana no produce todos estos efectos de por sí, sino en la medida en que yo aprendo a situarme de un modo distinto en relación con ella, en la medida en que la utilizo como un ejercitamiento activo de mí mismo, como un medio de desarrollo activo de facultades de mí mismo. Mientras yo viva la relación humana de un modo mecánico, pasivo, habitual, no desarrollaré nada. Para desarrollar es preciso que haya allí esta autoconciencia e intencionalidad de vivir la situación del modo más pleno posible.

Fases de la relación humana en la práctica

Desde el punto de vista del trabajo en esta dirección, podemos decir que en la relación humana hay tres fases bien distintas a la hora de la práctica. La primera fase, o primer tiempo, es la de autoexpresión: Yo me expreso, yo soy el que digo. Esta autoexpresión hay que distinguirla en sus dos modos: el modo en que yo me autoexpreso inicialmente, es decir, que soy yo quien empieza a hablar, o cuando hablo reactivamente, es decir, como respuesta al otro. De hecho tienen en común el que soy yo quien me expreso. Hay que separar claramente esta fase de cuando yo escucho, cuando yo recibo, cuando es el otro el que se expresa, que es la segunda fase. Hay que separar también cuando una de estas dos fases de la tercera fase o tiempo, que es la fase del silencio, el tiempo en que ni yo ni el otro nos expresamos, este instante en que no hay nada formulado, en el que no hay, diríamos, todavía nada en el plano de la manifestación interna o externa.

Es preciso que aprendamos a trabajar estas tres fases de un modo muy concreto, porque si las mezclamos no podemos aprovecharlas, no podemos trabajar con ellas. Esto es lo que estamos haciendo continuamente: mezclamos el momento de hablar con el momento de escuchar. Mientras escucho, estoy pensando, y, mientras estoy hablando, estoy también pendiente de lo que me estaban diciendo. O también, mientras estoy escuchando, estoy pensando en otra cosa. Así, pues, hay que distinguir estos tres tiempos, porque cada uno ejercita fases muy concretas en nuestra propia personalidad.

Veamos qué normas podemos dar para obtener un máximo aprovechamiento de estas fases. En principio, hay unas normas generales muy sencillas de enunciar.

1º. La absoluta necesidad de que en todo momento haya en mí una autoconciencia y una exigencia de un progresivo autodescubrimiento. En mí ha de haber esta inquietud constante; yo he de vivir con la consigna de llegar a ser yo del todo. Y esto ha de ser de común denominador de toda mi vida de contacto humano, cuando yo he descubierto que esa realización es lo fundamental.

2º. En segundo lugar, cuando yo me expreso, aprender a integrarme todo yo y a ser expresión todo yo. Y, mientras soy expresión, mantener esa autoconciencia y este espíritu inquisitivo de querer descubrir más mi propia realidad. Es decir, mantener esa exigencia constante de sinceridad y de penetración en uno mismo. Cuando yo escucho, yo he de escuchar, he de recibir, he de estar todo yo receptivo. En ningún momento he de mezclar mi actitud de recepción con mi proceso activo de pensar o de hablar. He de estar, simplemente, siendo receptivo, y tratando de ser más y más receptivo en mi interior a todo el otro y a todo lo del otro. De hecho, mi capacidad de percepción profunda del otro depende exclusivamente de, mi capacidad de dejar que el otro entre dentro de mí, me impacte. Cuanto más pueda vivir profundamente el impacto del otro, más percibiré al otro en profundidad. El único modo de percibir la profundidad del otro es a través de mi propia profundidad. Las profundidades coinciden; nunca nos acercamos a la profundidad del otro a través de su superficie. Siempre descubriré lo interior del otro a través de mi interior, cuando este interior está despierto y tranquilo.

3º. Y, por último, el momento de silencio. He de aprender a vivir el silencio de un modo positivo, en silencio como silencio, porque el silencio es la fuente de donde surgirá toda formulación. El silencio no es un compás de espera; el silencio es la substancia de la cual se forma la respuesta. Quisiera que esto se comprendiera bien, porque tiene bastante profundidad. El silencio, cuando lo miramos desde la superficie fenoménica, aparece como un no-fenómeno, como una ausencia de voz, de ruido. Realmente el silencio es el tejido a partir del cual se forman luego las prendas. Es la substancia que luego se transformará en modos concretos, en ideas, en palabras, en acción. Cuanto más consciente podamos aceptar, descubrir, vivir el silencio, más realidad tendrán nuestras palabras, más veracidad y más fuerza tendrán.

Cuando esto se hace así, es decir, cuando la expresión es expresión y nada más, cuando la impresión es impresión total y nada más, y cuando el silencio es silencio y nada más, todo ello en un estado muy consciente, descubriremos que no es necesario que nosotros hagamos el esfuerzo de pensar, de elaborar, de criticar o de comparar. Descubriremos que en nosotros está funcionando un mecanismo exacto, preciso, rapidísimo que realiza todo esto sin necesidad de esfuerzo alguno por nuestra parte. La elaboración de contrastaciones y respuestas es un proceso automático, y sólo cuando yo estoy centrado, viviendo correctamente cada fase, es cuando permito que este proceso automático funcione con toda su capacidad de rendimiento. Cuando tengo miedo, cuando vacilo o estoy tenso, entonces estoy entorpeciendo esa capacidad de registro, de elaboración de respuesta, de automatismo mental. Cuando podemos, aunque sólo sea durante unos momentos, ejercitar esa capacidad de estar totalmente expresándonos, o recibiendo, o en silencio, descubrimos que ya no tenemos la necesidad de seguir pensando, comprobamos que el pensamiento ya no constituye más nuestro apoyo básico. Si nos miramos con atención, probablemente descubriremos que estamos todavía muy lejos de esto por ahora, que en la actualidad necesitamos estar constantemente pensando. Y en la medida en que estoy pensando, y estoy pensando debido a la inercia de pensar que hay en mí, en esta misma medida me incapacito para poder captarme a mí y al otro, estoy impidiendo captar toda verdad auténtica que el otro está expresando, y estoy también impidiendo que yo formule de un modo correcto la propia verdad que quiero expresar. Cuando conseguimos este estado, podríamos decir que se establece un modo de vida silencioso. Esto puede asustar un poco, al principio, porque parece la negación de la vida. No; no es que sea una ausencia de vida, en el sentido que ahora la utilizamos; es que deja de existir la agitación febril, inerte, que ahora está funcionando, y es como si, de repente, el ritmo se estabilizara y la vida ganara en solidez y en profundidad. Es como si todas las cosas se sumergieran en algo más pleno. Aunque se tenga prisa, aunque se estén manejando cosas de mucha importancia, esto puede realizarse. Precisamente cuanto mayor importancia tengan las cosas, más nos ayudará a resolverlas correctamente esa claridad, esa profundidad.

El medio de llegar a ello –porque vale más hablar de los medios que detenerse a describir los resultados– no es otro que ese que estamos diciendo: que yo me viva con una plena autoconciencia, plena dentro de lo posible, y que, manteniendo esa autoconciencia, yo ejecute bien este ritmo fundamental, ritmo que, si nos fijamos, es el mismo que nos pide el Hata Yoga o el Tantra Yoga, al ejercitar los ejercicios de Pranayama: Inspiración o Puraka, Espiración o Rechaka, Silencio o Kumbhaka. El kumbhaka, este momento de retención del movimiento respiratorio, tiene un efecto de profundización en la conciencia. Por esto se hace el Pranayama: para permitir que cada vez se pueda profundizar más en los ejercicios de concentración de toma de conciencia. La expresión de la persona cumple una función exactamente igual, e incluso más plena. Cuanto más completa sea la expresión y más completa la impresión, más profunda y completa será la realización, la toma de conciencia en profundidad en el silencio. Es gracias a la totalidad de la expresión y la totalidad de la impresión que me voy capacitando para vivir en profundidad. Esto es algo muy hermoso, muy bonito: el mismo quehacer diario se convierte en medio óptimo para llegar a esa profundidad. No es necesario marginarnos de la vida, no es necesario trastornar nuestra actividad, nuestro modo accidental de vivir. Lo que se nos pide, ahora, en esta situación, es vivir la vida, vivir bien esta vida, de un modo pleno, consciente y total, aquello que tengamos que vivir. Es decir, que vivamos la situación humana de un modo realmente consciente y pleno.

Este es el esquema sencillo. Para resumirlo diremos que consiste en practicar la realización humana a través de la expresión completa autoconsciente, de la impresión completa autoconsciente y del silencio autoconsciente. En cuanto a la parte reactiva de la expresión, es decir, cuando yo he de responder algo al otro, si yo aprendo a vivir, a ir ejercitándome de esta manera, descubriré que la respuesta se produce instantáneamente en mí, es decir, que no hay necesidad de elaboración. Iré descubriendo que, en la medida en que estoy despierto y receptivo, en mí se produce una respuesta adecuada, completa. Y lo curioso es que esta respuesta sale cada vez más adecuada a lo otro. Cuanto más dejo que me impacte, cuanto más dejo penetrar al otro dentro de mí, más datos completos tengo sobre lo otro, y, por lo tanto, la formulación, la respuesta surge cada vez más adecuada, más perfecta.

Esto es en qué consiste el utilizar la relación humana para conseguir nuestra autorrealización; en otro momento estudiaremos la relación humana como un medio para ayudar al otro. Ahora estamos mirándolo sólo desde esta primera fase, porque sería absurdo que yo pretendiera ayudar a realizar a alguien, si yo no vivo en esta realización. En la medida en que yo viva esto podré entonces ayudar al otro, podré estimularle e inducirle un determinado grado de realización; en todo caso, sólo podré inducir aquella realización de la que existe demanda real en el otro. Después, cuando esto se vaya produciendo, existirá una última fase en la que la relación humana con esta persona ya no tendrá ese carácter de autodescubrimiento o de ayuda, sino de perfeccionamiento y profundización y renovación de esta misma realización. Entonces surge lo que es la relación humana constantemente creadora.

Preguntas:

–¿En esta forma de responder, no cabe el error?

R. –Este tipo de respuesta puede ser erróneo, en la medida en que no sea este tipo de respuesta, o en la medida en que yo cumpla los requisitos. Pero cuando actúo normalmente también puedo responder erróneamente. Una respuesta es más adecuada en la medida en que yo estoy más despierto y que vivo con más realidad la situación. Ahora bien; ¿cuál es la realidad de la situación? La realidad de la situación no consiste sólo en lo que el otro me está diciendo, sino en lo que él está viviendo y el modo como está valorando aquello que me está diciendo. Tenemos siempre la idea, y es una idea equivocada, de que el otro nos dice solamente lo que nos dice; y el otro nos dice lo que está queriendo decir. Lo que nos dice es un

pequeño sector de lo que él está significando; lo que nos dice es sólo un símbolo de algo, y si no captamos ese algo y nos conformamos con el símbolo responderemos al símbolo, y quedará sin responder la persona. Por lo tanto, en la medida en que yo perciba, en que capte mejor lo que dice y quien lo dice, más correcta, más integral será mi respuesta, aunque, a veces, esta respuesta, escuchada por otra persona, pueda apartarse bastante de lo que es una conversación usual. Y esto es porque puede ocurrir, y de hecho ocurre, que uno capta la verdadera intención de la persona, lo que está queriendo decir, y descubre que no tiene casi nada que ver con lo que dice. Entonces se puede contestar a lo que está queriendo decir, y esta contestación es un modo de creación, es una contestación improvisada, del instante. En cambio, cuando yo funciono solamente a través de mis esquemas mentales, todo está estereotipado: a tal pregunta, tal respuesta; a tal argumento, tal otra solución; y nunca este tipo de conversaciones llena, desde un punto de vista humano.

El problema siempre está en lo mismo: en el período de aprendizaje. En este período uno tiene que abandonar unos hábitos adquiridos, en los cuales se siente medianamente seguro, y tiene que empezar a actuar en algo que parece consistir de un vacío, sin referencia y sin seguridad alguna. Este período de aprendizaje tiene evidentemente su dificultad; la dificultad está en nuestro temor. Por ello, esto conviene hacerlo en forma de ejercicio con personas que participen de las mismas inquietudes, o, al menos, con amigos de confianza con los que no haya problemas en nuestro modo de actuar o responder.

Pero no creamos que de la noche a la mañana se puede modificar de raíz nuestro hábito reactivo. Esto requiere esa presencia constante, esa intencionalidad en cada momento de exigirme más el estar yo en la expresión y en aceptar lo que otro está expresando en profundidad. Todo yo me he de convertir en mecanismo receptivo, todo yo. Cuando escucho solamente con los oídos, cuando sólo miro con los ojos, percibiré sólo un símbolo, unos clichés visuales, unas ondas sonoras que emite la persona. Por el contrario, cuando todo yo me convierto en recepción, hay un contacto directo a nivel extrasensorial, un contacto constante, subconsciente y supraconsciente, y esto es lo que me da una noción más auténtica de la otra persona, como es también lo que me da una noción más auténtica de mí. Simplemente se trata de ensanchar nuestra actitud para no quedarnos encerrados dentro de una mente estereotipada.

—¿Esto sirve también para los problemas técnicos?

R. —Sí; el modo para resolver problemas técnicos es el mismo. De hecho, consiste en que yo perciba claramente los datos, que yo me asegure de que conozco bien cada dato, y que pueda formularme claramente la pregunta. Es decir, primero asegurarme de los datos; luego, formular la pregunta con claridad. Y nada más. Esto es lo que percibe mi registro mental. Entonces mi mente, sin ayuda ninguna de mi mente consciente, me proporcionará el resultado. El resultado puede ser: la solución es tal cosa y no otra, los datos son insuficientes, falta de información, la respuesta es ésta aunque parece que falta algo, etc. Es decir, que la respuesta interior funciona con los suficientes matices para indicarnos, por ejemplo, que faltan datos, o para proporcionarnos una respuesta segura. Y todo esto es un automatismo mecánico que nada tiene que ver con la intuición.

—¿...?

R. —Esto es una máquina, una máquina computadora. Porque este es el modo de funcionar de nuestra mente. Es decir: una máquina computadora no es otra cosa que una extensión de nuestra mente, un amplificador de nuestra mente, en tiempo, en complejidad, pero que, por ahora, no puede hacer otra cosa más allá de las mismas operaciones que puede hacer nuestra mente a un ritmo un poco más lento.

Pero esto es una pequeña parte de lo que puede ser nuestra mente. El hecho es que nuestra mente pueda aprender a vivir de este modo, diríamos, instantáneo, cada momento. Pero sólo es posible cuando la persona se va adiestrando a vivir cada momento con una mayor totalidad de sí mismo. Esto requiere, naturalmente, una disciplina, requiere un no estar arrastrando ideas y, sobre todo, emociones, no mezclar datos, no mezclar estados de una concepción con los de otra, exige que cada situación se viva de un modo intenso, pleno, claro, total. Y cuando hay esta actitud, una vez acabada la situación, se acaba toda la resonancia interior que corresponde a aquella situación, y se está totalmente disponible para otra. Es este vivir de instante en instante de un modo pleno. Y esto no depende de un don sobrenatural; depende simplemente de ponerlo en marcha nosotros mismos. Por esto la relación humana es un deporte extraordinario. Pero para ello es preciso que seamos conscientes no solamente de nuestros intereses y de nuestros temores, no solamente de si lo que dice la persona nos interesa o no nos interesa, nos gusta o no nos gusta, sino que vivamos la situación humana como un fenómeno humano integral, en el que está implicada la persona además de unos modos de pensar o de unos datos que solucionar. Ahora estamos escuchando. ¿Somos conscientes del hecho que estamos aquí humanamente, de que estamos participando de una situación? ¿O solamente es un sector de nuestra mente el que está tratando de decirnos: «a ver qué es lo que dice, a ver qué es lo que me resulta útil»? Fijémonos bien y veremos cómo realmente existe el hábito de vivir las cosas a través de un pequeño agujero. Aprendamos a ser conscientes de todo lo demás. Los que están a nuestro alrededor están teniendo unos valores superiores internos, una vida afectiva, una vida muy rica, muy plena y muy profunda. Aunque muchos no lleguen a captar toda su profundidad, ahí está la profundidad. Sólo el hecho de ponerse en contacto con las demás personas y abrirnos un poco al impacto de la humanidad que hay en ellas, esto representa para nosotros una dimensión completamente nueva que perfecciona, que enriquece. En cambio, si sólo estamos viviendo la situación, sea cual sea, desde un punto de vista puramente intelectual, y nada más, estamos recortando la realidad, nuestra realidad y la realidad de la situación. Así, al hablar con las personas, resulta que una persona nos interesa sólo en tanto que tal dato, en tanto que tal respuesta, en tanto que tal resultado; de este modo llega un momento en que ya no trato con personas, sino solamente con símbolos.

No es muy difícil realizar esto que decimos de ejercitarse para estar plenamente presente en la expresión. Si uno se lo propone, no es tan difícil. Simplemente es que no nos lo hemos propuesto de esta manera, o nos parece que lo hacemos, sin hacerlo realmente.

Porque una cosa es lo que somos, y otra cosa lo que creemos ser. Si yo me creo muy importante, actuaré dándome importancia y exigiendo importancia. Pero a lo mejor no soy importante, y, en este caso, lo natural será que los demás no me den la menor importancia. Por tanto, si yo me creo importante, estaré considerando que los demás son unos seres injustos, ignorantes, que no saben ver mi importancia. Estaré viviendo la situación de un modo menospreciativo o de un modo hostil, protestando. Por el contrario, si vivo tal como soy la noción de importancia ya no se presenta, porque la importancia solamente existe cuando uno quiere compararse, contrastarse. Uno vive tal como es; si le dicen que es importante, o que no lo es, esto no le quita ni le añade nada. No le afecta. Naturalmente, habrá un modo de actuar, un modo de reaccionar directo, sencillo.

—¿...?

R. —Es que el esfuerzo hemos de hacerlo en dos tiempos bien distintos. En el momento de hablar, la sinceridad y la totalidad, y en el momento de escuchar, la apertura y la tranquilidad. El ser consciente de uno mismo no dificulta la receptividad; por ejemplo: uno puede escuchar música y darse cuenta de que la está sintiendo y relajarse todavía más interiormente, abrirse más, saborearla más. Mientras uno se da

cuenta de que «soy yo que estoy sintiendo más la música, soy yo que siento eso», esta noción de yo no dificulta el sentir; es el yo a través del sentir, y, por lo tanto, no lo dificulta, así como es el yo a través del expresar. Ahora bien; si uno está queriendo pensar un rato en el yo y otro rato en el sentir, un rato en el yo y otro en el expresar, entonces sí. Pero es que no debe hacerse de este modo; ha de ser esta conciencia del yo que está viviendo la situación; por lo tanto, la situación y el yo forman un continuo.

– ¿...?

R. –Uno puede encontrarse en toda clase de situaciones. Yo no he dicho que uno tenga que escuchar todo lo que se dice, como tampoco he dicho que tenga que expresar todo lo que lleva dentro. Digo que cuando uno expresa, exprese todo uno, que todo el yo esté presente, y que cuando uno escucha, esté todo uno escuchando. Pero que ese mismo uno, que es común en el expresar y en el escuchar, sea quien dirige la situación. Y esto es algo que se produce instantáneamente. No es un proceso de cálculo o de elaboración. Es algo que puede verse, y lo curioso es que, cuando se vive así, cuesta mucho menos cortar la situación. No hay nada que permita funcionar tan bien como esta plena presencia de uno mismo, porque nos da un valor de positividad en todo lo que hacemos, tanto en el recibir como en el percibir. Es decir, que uno se mantiene receptivo, abierto, pero, al mismo tiempo, uno está aparte de esto que percibe y tiene un manejo sobre lo que percibe y sobre la situación. Y esto no le cuesta absolutamente nada. En la medida en que existe esa actitud, cuando se corta una situación, esto se hace con absoluta normalidad, y lo más probable es que el otro no viva esto de un modo negativo. Por el contrario, si yo me estoy poniendo «nervioso», si estoy protestando por dentro, esto sí provocará en el otro un sentimiento de impaciencia, de molestia. Le estaré comunicando mi propia reacción, y tendrá la sensación de que he sido muy descortés con él. Pero si mi actitud es positiva, como no hay ataque, no hay ofensa, sino que es simplemente una actitud plena en un momento dado. Aunque el otro pueda quedarse con ganas de terminar su explicación, no se siente herido, porque no se ha ido contra él.

– ¿...?

R. –Cuando una persona habla, ¿cuál es el pivote alrededor del cual gira todo lo que habla?

Si uno se fija bien, se verá que este pivote es la idea que yo tengo de mí; y todas las demás ideas están articuladas en relación con esta idea que tengo en mí. Yo he aprendido a mirar todas las cosas en función de valores, de unos esquemas, pero estos valores y esquemas están todos girando alrededor de la idea que tengo en mí. No nos damos cuenta, pero es así como funciona nuestra mente. Por esto nos cuesta tanto entender otro modo de pensar, y por esto siempre estamos diciendo: yo pienso, yo veo, yo creo. El yo es siempre el centro de lo que pienso. Cuando soy capaz de poder ampliar este campo de visión, e incluir en él a otro modo de visión, y cuando soy capaz de poder vivir con la misma fuerza, con la misma realidad, ambos modos de visión, entonces yo dejo de estar centrado alrededor de mi núcleo y neutralizo esa identificación que tengo con el yo mediante la atención simultánea con el otro. Porque si yo olvidara mi propio modo de pensar para entender solamente el modo de pensar del otro, lo que se produciría en mí es una inversión de identificación; dejaría de estar identificado conmigo para estar momentáneamente identificado con el otro. Por un momento lo vería todo como él, lo percibiría todo como él. Pero dejaría de percibirlo como yo, y esto es lo que hay que evitar. De ahí que hay un error en el consejo que prodiga tanto decir: «Olvídate de ti mismo», «piensa en los demás», «hazte uno con los demás». Si yo, al hacer esto, me olvido de mí, dejo de tener conciencia de mí y estoy solamente pendiente de los demás, lo que hago es jugar por un instante a ser el otro. Pero entonces ocurre que estoy haciendo el papel de otro personaje. No es que yo cambie; es que simplemente yo, todo yo, estoy jugando a ser otro, manteniendo mi estructura,

pero haciendo el papel de otro. Solamente cuando estoy viviendo de un modo simultáneo mi modo de pensar y el modo de pensar del otro, cuando estoy viviendo ambas cosas a la vez, es cuando me veo obligado a pasar a una síntesis superior. Sólo esto es lo que me obliga a salir de mi núcleo. Si yo vivo dos modos de pensar que son en sí distintos, y siempre lo son, no los puedo mantener. Son dos cosas que no tienen unidad en mí; mi mente no percibe su unidad y esto para mí es una situación insostenible. Por eso yo paso normalmente de mi verdad a la verdad del otro, y voy jugando alternativamente de una idea a otra. Ahora bien; cuando yo me obligo a vivir simultáneamente mi idea y la de otro, entonces esta situación insostenible se resuelve, o bien cayendo en el abandono de la situación, debido a la tensión, o bien yendo a una visión superior que une ambas visiones en otra visión más amplia. Cuando lo que está en juego no es solamente la visión de una idea, sino que es la visión de todo el esquema de ideas, la visión del yo-idea, entonces, gracias a la contraposición del otro, yo puedo salir de mi identificación conmigo. Es el otro el que me ayuda a superarme. Y esto es algo muy hermoso, porque yo, por mí solo, mientras yo me estoy apoyando en mí mismo, podré ciertamente hacer cosas más elevadas o más elementales, pero siempre estaré partiendo de mi propio núcleo, siempre estaré apoyándome en la misma base.

En el momento en que intento vivir una situación del todo, y que intento, por tanto, vivir el yo y el no-yo, el sujeto y el objeto, simultáneamente, con la misma fuerza y con la misma importancia, entonces aquella identificación con el yo resulta insostenible, y he de vivir algo que pueda unir de un modo nuevo, he de vivir una visión y una experiencia que incluya la realidad que hay en mí y la realidad que veo en el otro, es decir, mi conciencia de yo y mi conciencia de no-yo que se integra en una conciencia de realidad más allá del yo y del no-yo.

Es por esto que muchas personas tienen la experiencia de realización en momentos de peligro de muerte inminente, porque la muerte inminente no es otra cosa que un no-yo que se contrapone al yo. Si yo sé que me van a matar, estoy viviendo la idea de algo exterior que va a anular este yo. Y si consigo vivir conscientemente las dos cosas, si consigo afrontar la situación de un modo consciente, no refugiándome en algo, esto se resuelve en una conciencia distinta, que no es la de yo ni la del no-yo, que es una conciencia superior transpersonal. Evidentemente, para vivir esto se necesita mucho coraje. No ya solamente cuando uno está sentenciado a morir, sino para poder prestar a otro mi real atención, la misma atención con que yo me vivo a mí. Se trata de poder vivir una situación del todo, de poder utilizar toda nuestra capacidad de ser y de vivir, y utilizarla para vivir la situación de un modo total. No la viviré de un modo total si no percibo a la vez el yo y lo otro; en cuanto viva alternativamente una cosa o la otra, dejo de captar la situación real.

Esto cuesta, y cuesta porque no lo hemos hecho, cuesta porque estamos acostumbrados a vivir en un sector pequeñito. Sin embargo, está en nuestra capacidad el hacerlo. Es lo mismo que decíamos al hablar de la realización trascendental: mucho Dios, mucho Dios, pero, o bien estoy pendiente de mí, o bien pienso en Dios y entonces no soy consciente de mí. Por eso, todo no es más que un coqueteo, un girar alrededor de; no es un enfrentamiento entre dos núcleos de realidad, entre dos zonas concretas de mi conciencia. Yo vivo la realidad en mí y la llamo yo, y vivo la realidad, o la intuyo ahí, y la llamo Dios. Sólo cuando se enfrentan las dos cosas de un modo actual, simultáneo, se produce la experiencia.

En nuestra relación horizontal, ocurre exactamente lo mismo: mientras yo estoy mirando a otro, pero estoy pendiente de mí, estoy viviendo una pequeña parte de la situación; y cuando estoy absorbido en el otro, porque lo que el otro dice, o hace, o representa es muy importante para mí, y estoy identificado, proyectado hacia el otro, dejo de vivir la situación de un modo total. Siempre que dejo algo aparte, algo que después he de recuperar, es que no vivo la situación de un modo real y total. Es decir, constantemente estamos teniendo la posibilidad de esta realización; no hace falta hacer nada especial, simplemente vivir

nuestra vida cotidiana, vivir un instante de nuestra vida cotidiana con toda el alma, con toda nuestra mente desplegada y presente.

—¿...?

R. —El Bronayama es un modo que utiliza uno de los Yogas para llegar a una profundidad de conciencia. Ciertamente es un modo, pero yo digo que es muchísimo mejor todo aquello que no es una técnica, sino que es el hecho natural de nuestra existencia. No hay mejor yoga que la vida cotidiana, a condición de que la vida cotidiana sea vivida como el mejor de los yogas. Si la vida cotidiana la vivimos como nuestra dormidita cotidiana, entonces el mismo efecto nos hace la vida cotidiana como el yoga de más allá. Precisamente el yoga es un artificio para hacernos salir de la vida cotidiana y ponernos en situaciones límites en ciertos aspectos interiores, con objeto de que despertemos en un sector y, a través de ese despertar, cambiemos el ritmo y despertemos en el resto. Es un modo de que cambiemos del todo la conciencia y del todo nuestro modo de funcionar.

CAPÍTULO TERCERO: EXAMEN DE LA FASE DE EXPRESION

En este capítulo nos dedicaremos a un examen de la fase de expresión. No debemos olvidar que estamos hablando aquí de la relación humana en tanto que técnica de autorrealización, o sea como un medio para llegar a descubrir nuestra identidad espiritual. Por lo tanto, no hemos de dejarnos llevar por el sentido usual de las palabras y creer que estamos hablando de relación humana a un nivel social, a un nivel convencional, del tipo que sea. Nos referimos aquí a la fase de expresión en la relación humana como un medio preciso, sistemático, para llegar a esta Realización Central.

A) EXTERIORIZACION

1º. Medio de desarrollo

La expresión ha de ser una exteriorización inteligente y adecuada de todo lo que es real en mí. ¿Qué significa exteriorización? Exteriorizar quiere decir sacar afuera lo que hay dentro. Esto es un ejercitamiento cuyo primer resultado es un desarrollo de todas nuestras capacidades; es decir, dado que desarrollamos justo aquello que ejercitamos, en la medida en que yo aprenda a tener una expresión plena, completa y positiva, yo estaré desarrollando más y más todas las facetas de esa personalidad positiva, lo cual quiere decir que estaré eliminando todas las facetas negativas de mi personalidad.

Este es el primer resultado de vivir una expresión de un modo completo.

2º. Medio de autodescubrimiento

En segundo lugar, es un medio de autodescubrimiento en profundidad. Es decir, a medida que voy expresando, que voy exteriorizando lo que hay en mí, esta expresión me permite ir descubriendo nuevos niveles, nuevos contenidos de mi interior. Dinamizando todo lo que hay en mí, se facilita la percepción, la toma de conciencia de cosas que estaban detrás. Si yo mantengo las cosas que son de valor para mí, si las mantengo dentro de mí, esas mismas cosas se convierten en obstáculos para la profundización. Por lo tanto, es necesario que yo sea capaz de dar cada vez más contenidos profundos de mí, para que, de este modo, ello me vaya conduciendo, paso a paso, a una conciencia inmediatamente más profunda, hasta llegar a esta fase o dimensión en que parece que ya no hay nada. Y es ahí donde parece que no hay nada, donde se produce esta explosión, esta realización de una realidad que es el Yo Central.

3º. Medio de Renovación y Creatividad

La exteriorización es, además, un medio para que todo lo que hay en mí se renueve, se modifique, evolucione. El medio para el crecimiento es el movimiento. Es cuando yo invierto lo que hay en mí, en el presente, que se produce una nueva gestación, una nueva producción, una elaboración de lo mismo a un nivel más elevado.

Esta renovación es lo que me permite vivir como un acto constante de creatividad. Gracias a esa expresión constante, yo dejo de girar en círculos cerrados de costumbres, de hábitos, de condicionamientos. Aprendo a renovarlo todo, y esto me produce una disponibilidad en cada momento, de manera que, en cada momento, soy todo yo que estoy buscando, realizando y elaborando una respuesta nueva a la situación del presente. Por lo tanto, otro de los resultados de la expresión vivida de un modo completo es la renovación y la creatividad, la salida de los círculos cerrados en que uno se desenvuelve.

4º. Medio de liberación del pasado

Otra consecuencia de la expresión es que, en la medida en que yo me esfuerzo en que mi expresión sea más intensa, más plena, más responsable, a través de esta respuesta voy saldando mis cuentas, voy liberándome del pasado. Todos aquellos residuos que el pasado ha dejado en mí, todos los temores, deseos, conflictos, prejuicios, cuando yo me obligo a vivir cien por cien la situación presente, cuando trato de responder a la situación presente con toda mi disponibilidad, esto va utilizando cada vez más materiales de mi subconsciente, los va transformando, los va transfiriendo a mi mente consciente. De ese modo se van liquidando todos los residuos, todo el pasado. Sólo gracias a este modo de actuar es posible librarse del pasado y, por tanto, vivir de un modo auténtico el presente. Cuando decimos que hemos de vivir intensamente el presente, porque sólo el instante presente es el único real, esto no quiere decir que hemos de detenernos en una fracción superficial del tiempo, sino que hemos de vivir el momento actual en toda su intensidad hasta el fondo. Es en esta dimensión de profundidad que el instante es importante; no como un fragmento lineal de un tiempo.

5º. Medio de preparación a la Receptividad y al Silencio

Otro efecto de la exteriorización realizada de esta manera es que nos prepara, nos predispone, en cierto sentido nos educa, para una mejor receptividad. Veremos luego que la receptividad es el otro movimiento indispensable para que yo pueda penetrar, ahondar, descubrir lo que hay fuera de mí. Si yo no tengo esta receptividad, siempre estaré trabajando con imágenes, con representaciones de las cosas, y no tendré la capacidad para captar lo viviente, lo auténtico, que hay en la otra persona.

Pues bien; esa receptividad se facilita cuando yo aprendo a sacar todo lo que hay en mí, cuando aprendo a movilizarlo todo. Cuando yo lo he dicho todo, entonces hay disponibilidad, hay receptividad. Es decir, por una parte, el hecho de expresar todo me sensibiliza interiormente, porque desarrolla mi conciencia más profunda; me sensibiliza para captar lo interior del otro, al tiempo que el hecho de la expresión me vacía para poder tener disponibilidad interior y poder recibir concretamente lo que el otro está intentando comunicarme.

Esa fase de expresión es también lo que nos prepara para el silencio. ¿Qué ocurre cuando queremos hacer meditación, concentración o silencio? Sucede que algo en nosotros sigue moviéndose, sigue hablando. Nuestra mente, nuestra resignación, nuestra memoria, están funcionando y se interfieren con nuestro intento de estar tranquilos, en reposo. Pues bien; gracias a la expresión, utilizada como técnica,

podemos aprovechar esa misma dinámica del vivir, del funcionar, del actuar, pero utilizándola en favor de nuestro trabajo, en lugar de encontrarla, podríamos decir, a contrapelo, o sea como opuesta a lo que deseamos en los momentos de control, de silencio. Cuanto más aprenda yo a expresarme de un modo total y con plena consciencia, más fácilmente se produce en mí el silencio natural. Cuando yo lo he dicho todo, sin esfuerzo me quedo en silencio. Digo esto porque sé que existe una dificultad general en todas las personas que intentan practicar el trabajo interior. Sepan estas personas que pueden facilitar este trabajo interior aprendiendo a vivir la vida diaria de un modo realmente intenso y consciente. En la práctica de la música tenemos un ejemplo para ver este aspecto: en la medida en que, en la música, uno se expresa de un modo consciente, profundamente consciente, en esta misma medida, al finalizar la música, se produce el silencio. Si no tiene lugar este silencio es porque no ha habido una atención, una autoconciencia mantenida durante la expresión. Hágase la prueba, trátase de estar realmente diciéndolo todo, expresándolo todo en el momento de la música, totalmente presentes. Se observará cómo, al acabar la música, se produce el silencio dentro de uno; es decir, la expresión total prepara, por un lado, para la receptividad y, por otro, para el silencio.

6º. Medio para educar nuestra actitud en la vida

Otro aspecto de la expresión es que nos educa para nuestra verdadera actitud en la vida. Nuestra vida se compone de una interacción constante con el medio ambiente a nivel físico, afectivo, mental, espiritual. Esta vida está exigiendo que nosotros respondamos, que nosotros actuemos y, al mismo tiempo, que nosotros aceptemos, admitamos algo exterior. En esta dialéctica constante que constituye nuestra existencia, el secreto está en que yo aprenda a vivir poniendo todo en acción, todo lo que en mi interior tiene realidad, todo lo que en mi interior tiene valor, significación. Todo lo que yo tengo lo tengo para darlo, todo lo que tengo lo tengo porque me ha sido dado, y me ha sido dado para que yo, a mi vez, lo entregue. Todo lo que tengo no soy yo. Sólo cuando entregue lo que tengo seré yo. Cuanto más aprenda a entregar todo lo que tengo, más rápidamente yo recuperaré mi identidad. Lo que yo tengo no me pertenece; lo que yo tengo pertenece en todo momento a la vida, pertenece al todo, a la humanidad. Cuando yo entrego algo no hago otra cosa que restituir las cosas a su sitio, de la misma manera que un día habré de entregar la materia que forma mi cuerpo para que se reintegre con el campo de fuerzas materiales que hay en la tierra. Exactamente igual, todo mi campo de energías afectivas y mentales pertenecen a un campo universal de energías afectivas y mentales. Es a causa de una idea de identificación, de una apropiación indebida, que yo creo que yo soy eso que tengo. Esto que tengo nunca ha sido mío; ahora bien, es gracias a eso que se produce en mí esa evolución, ese ciclo, por lo que yo puedo adquirir conciencia en mi personalidad de la identidad que ya estoy siendo mi centro. Mi Yo no necesita ninguna evolución, mi Yo no necesita ninguna iluminación, ninguna realización. Lo que yo llamo realización no es otra cosa que la toma de conciencia de esa Identidad Central en lo que es ahora el mecanismo de mi mente consciente. Y esta realización existencial, esta realización en el tiempo, es un acto profundamente social, porque es producir un descenso de unas energías superiores a un nivel de mi conciencia personal; y, como mi conciencia personal forma parte de la conciencia de la humanidad, como es una parte en el plano de la mente en la tierra y en el plano afectivo de la humanidad, entonces esta energía superior que se manifiesta a través de mí permite iluminar, impulsar, elevar la vibración de esa conciencia humana en general y de ese plano mental o afectivo o físico, en particular. Es una colaboración a la verdadera redención de la conciencia elemental. Es una ayuda para que ascienda más y más la conciencia de lo que existe. Este ascenso se facilita cuando en mí se produce esa toma de conciencia que llamamos Realización Espiritual.

Cuando yo entrego todo lo que hay en mí, todo lo que hay en mi dinámica de la existencia cotidiana, lo que hago es devolver lo mismo que he recibido, pero lo devuelvo transformado, fecundado por el proceso

que ha seguido en mi propia conciencia. Esa es mi función: servir de transformador, para que una energía superior pueda expresarse a un nivel inferior, gracias a lo cual ese nivel inferior puede ascender. Esa es la función del trabajo espiritual. Mi yo no necesita ninguna liberación; el yo es ya algo liberado. Es mi ilusión la que necesita liberarse, es mi engaño, mi identificación. Pero en la Realización no se produce ningún cambio substancial. En la Realización simplemente descubro lo que yo he sido siempre. Por lo tanto, hemos de ver la expresión como un medio gracias al cual yo entrego, yo ayudo, yo doy, yo sirvo a los demás. Cada situación de contacto es una demanda para que yo haga esta respuesta total. Tan sólo es mi temor, mi ignorancia, mi pequeña mente, lo que me hace defender, retener cosas en mi interior. En cada instante he de dar lo mejor de mí, y darlo del todo. No es reteniendo cosas que yo me haré fuerte; es dando lo mejor de mí que yo descubriré esta realidad.

B) INTELIGENTE

Decimos también que la expresión ha de ser una expresión inteligente. ¿Qué queremos decir con «inteligente»? Queremos significar que ha de ser una expresión integrada con nuestra mente lúcida, y ha de estar integrada porque, gracias a esa integración, todo lo que se vaya expresando en mi interior se irá conectando, unificando con esa mente consciente. En segundo lugar, porque mi mente consciente es la que ha de dirigir en todo momento la expresión de mi conducta, ya que la función de la mente consciente es precisamente esta coordinación, esta adaptación de lo interno a lo externo y de lo externo a lo interno, de lo superior a lo inferior y de lo inferior a lo superior. Esa función de acuerdo es la función de la mente. Además, gracias a esa atención vigílica, lúcida, yo evitaré el peligro de creer que expresarse del todo significa expresar impulsivamente, expresarse emotivamente. No. Hay que expresarse siempre bajo el control de la mente consciente, siempre bajo la dirección de la mente consciente. Gracias a ella mantendré en todo momento, e incluso fortaleceré, mi capacidad de controlar todas las energías que movilice, que actúen en mí.

C) ADECUADA

Decimos también que ha de ser una expresión adecuada. Con esto queremos significar que ha de ser adecuada a la persona con la que estamos hablando y a la situación que estamos viviendo. Adecuarse a la persona quiere decir que lo que yo exprese ha de estar dicho de manera que sea precisamente lo que conviene, lo que concuerda con el modo de ser y estar de la persona que tengo enfrente. ¿Y cómo podré yo saber esto? Yo tengo unos datos de la persona en mi mente, tengo una percepción actual de la persona. En la fase de receptividad estudiaremos esto con detalle. Allí veremos que yo he de aprender a percibir no sólo lo que mis sentidos me dan de la persona, sino a captar más y más lo que la percepción extrasensorial me está comunicando respecto a ella. Entonces esta información que capto me permite, cuando yo me expreso manteniendo la atención simultáneamente en mí y en la persona, que lo que sale salga adecuado a ese modo de ser y estar de la persona. Entonces consigo que lo que exprese esté cada vez más ajustado a lo que la persona necesita. Cada vez más la expresión va respondiendo a una necesidad efectiva, real, y es, por tanto, más eficaz, más útil. Se convierte en un verdadero instrumento de eficacia.

Estar adecuados a la situación quiere decir que yo no he de perder nunca de vista el conjunto de la situación que se está viviendo en cada instante, no dejarme llevar por un detalle o por una circunstancia particular de la conversación o de la persona. Que yo esté viendo cada aspecto de la persona y cada aspecto de lo que estamos diciendo en función del conjunto de la situación. Sólo así se mantiene una visión objetiva, un criterio que permite ser inteligente también respecto a la situación en su conjunto. Esta fase de captación hemos de estudiarla con más detalle en el capítulo dedicado a la receptividad.

Decimos, además, que ha de ser una expresión de todo lo real y de todo lo que hay de valor en mí. Aquí tenemos una consigna importante. Esto significa que yo me he de obligar a vivir todo lo que es positivo en mí, todo lo que en mí tiene valor, realidad, calidad, todo lo que yo vivo como importante. Sin embargo, no tengo que vivir lo negativo; sólo lo positivo. Esto es lo que yo he de aprender a contactar y a entregar; nunca nada que sea negativo. Por lo tanto, he de aprender a conectarme con mi energía en todas sus manifestaciones, energía afectiva, moral, mi afecto, mi amor, mi cordialidad, mi alegría, mi gozo, mi capacidad de buen humor, y también mi inteligencia, la voluntad de entender, de comprender, mi intuición. Es decir, estar siempre abierto a esta posibilidad de descubrir, de captar nuevos aspectos, nuevos enfoques. También mi aspiración, esta demanda que hay en mí, este movimiento ascensional, que adquiere un nuevo sentido cuando uno aprende a estar conectado con él, todo esto ha de estar presente cuando yo me expreso; es decir, resumiendo, todo lo positivo que hay en mí. No es algo muy difícil, no se trata de complicarnos la vida. Todo esto se consigue fácilmente cuando yo aprendo a estar presente, a estar totalmente centrado, consciente. Entonces todo aparece insertado en ese eje desde el cual se está expresando uno. Se trata precisamente de ir a lo simple; es en el punto, en el eje, donde todo coincide, y de donde surge la expresión que lo involucra todo.

Evitar lo negativo

Ahora bien; decimos que hemos de seleccionar lo positivo, todo lo positivo, desde lo más elevado a lo más elemental, desde lo más profundo a lo más superficial, dentro de lo posible. Pero decimos también que hay que evitar todo lo negativo. ¿Por qué? Porque lo negativo quedará reabsorbido y transformado gracias a ese tono positivo mantenido del todo. No basta con que yo esté enfadado para que yo dé rienda suelta a mi enfado. Esto es negativo, es nefasto. En la medida en que yo exprese mi enfado estoy desarrollando mi capacidad de enfado. Desarrollo aquello que ejercito. Yo he de ejercitar sólo lo positivo. Esta práctica de lo positivo irá absorbiendo todo el material que hay dentro, todos los residuos, por negativos que sean. La energía se transforma. La energía hostil puede cambiarse en energía afectiva. La sexualidad puede cambiarse en creatividad en el plano intelectual, artístico o incluso físico. Todas las energías son transformables, y lo que permite que esas energías se transformen es la tónica de expresión total y positiva que yo imponga a mi conducta en todo momento, tanto si estoy solo como si estoy acompañado de otras personas, tanto si estoy tratando con personas de compromiso, como si estoy tratando con mis amigos o mis familiares. Hay personas que creen que únicamente ha de cuidarse la expresión ante las personas extrañas, y creen que, en cambio, en familia, con los amigos, pueden dar rienda suelta a todo lo que le salga. Esto es una inconsciencia. Por más familia y por más amigos que sean, y precisamente por serlo, por formar parte del círculo próximo de la vida de uno, es cuando más hemos de poder trabajar, cuando más útiles hemos de ser a los demás, manteniendo en todo momento este respeto hacia la otra persona; este efecto y este intento de ser realmente útiles. No hemos de utilizar a las personas para descargarnos, no hemos de proyectar hacia las personas que nos rodean todas las protestas o desagradados que hay en nuestro interior. Toda persona es algo sagrado. Si quiero llegar a descubrir eso sagrado que hay en mí he de aprender a actuar, a reconocer lo sagrado que hay fuera de mí. Cada persona, en su centro, es algo extraordinario. Si queremos acercarnos al centro, aprendamos a mantener esa actitud de respeto, esa actitud, diría yo, de cierta veneración, si podemos utilizar este término, hacia lo más profundo de las personas. Esto, cuando la persona profundiza, surge por sí mismo, pero si uno procura colaborar, esto le ayudará a su vez a profundizar.

Gimnasia anímica total

Después de lo dicho, todo el mundo puede darse cuenta fácilmente de que se trata de un ejercitamiento total. Se trata de una gimnasia de todo nuestro campo anímico. No consiste en vivir la situación humana de un modo convencional, no se trata de hablar por hablar, de hablar para quedar bien, o porque es la costumbre; se trata de descubrir que cada momento de contacto humano es una oportunidad única, es una invitación para que se movilicen en nosotros todas nuestras capacidades. Hemos de aprender a descubrir, a desarrollar esa gimnasia total de todas nuestras facultades anímicas, simplemente por el hecho de ejercitarlas, debido a una decisión concreta de ejercitarlas, de ejercitarlas del todo, con una exigencia de rendimiento, con una valoración crítica sobre lo que falla, y por el motivo que falla. Hay que tratar de poner en práctica durante un tiempo determinado esto que falla. Hemos de hacer una especie de examen: ¿Qué es lo que falla en mi expresión? ¿Por qué falla? ¿Qué falta para que mi expresión sea realmente total? A mí me parece que ya es total; ¿cómo puedo distinguir si es total o no? Cuando la expresión es total, inteligente, adecuada, positiva, siempre se produce una satisfacción tranquila. Una vez se ha dicho o hecho lo que se tenía que decir o hacer, lo que se hace o dice nunca deja residuo. Acabada la situación no hay residuo, rememoración, la cosa no sigue dando vueltas, no viene una y otra vez a la memoria y a la imaginación, es un asunto resuelto, definitivamente acabado en el instante. Este es, quizás, el síntoma más característico de esta acción total, de esta expresión total: el hecho que no deja residuo. Quizá se ha hecho algo muy importante, quizá se han dicho cosas de gran responsabilidad o se han tomado resoluciones de envergadura; pero en la medida en que se ha hecho en esta actitud, está hecho, y, por lo tanto, no hay que acabar de hacerlo, no hay que seguir con ello, y se puede pasar a otra cosa. Además, esta es la característica de la persona que va ahondando más y más, que va viviendo de un modo más profundo y más pleno: que cada vez, cada instante es único, cada instante se vive de un modo total; la persona es una persona que está en cada instante totalmente disponible; es como si fuera totalmente otra, o totalmente ella misma en cada momento. No se arrastran las cosas, no se mezclan unos momentos con otros momentos, unos asuntos con otros asuntos, sino que en cada momento se vive la totalidad de sí mismo frente a la totalidad de la cosa que hay.

Independencia del valor atribuido a lo exterior

Esto, cuando se va practicando, cuando uno descubre el sentido profundamente positivo que tiene, se aprende a hacerlo no por criterio de exteriores. No se trata de hacerlo en determinados momentos, no se trata de cuidar nuestra expresión cuando estamos en situaciones llamadas importantes; hay que aprender a ejercitarlo con completa indiscriminación de circunstancias, hay que ejercitarlo en cada momento, porque la razón del ejercitamiento está en mí, no en el momento, no en la cosa, no en el otro. Es porque yo soy eso que he de expresarme; es porque esta es la verdad en mí del momento, por lo que yo he de ponerme en acción, no porque una acción exterior me pida más o menos. Soy yo que me he de pedir, es mi conciencia del momento que me lo pide. Por lo tanto, he de ser independiente de si estoy situado ante una persona muy importante o una persona sin importancia. He de darme cuenta de que lo que estoy expresando está saliendo de mi yo, es una expresión profunda de mí mismo. Y cuanto más profundamente me expreso, más yo mismo me siento. Hasta que, cuando esto ya se va haciendo, uno va descubriendo esa otra fase en la que todo lo que estoy expresando no solamente es que surja de mí, sino que me viene dado desde Arriba, me viene a través de una fuerza, de una creación superior. Yo me convierto en el instrumento de la expresión de una voluntad, de una inteligencia divina que está actuando a través de mí. Yo soy un canal de expresión, un canal de servicio, y mi plenitud consiste en poder vivir ese canal en toda su potencia. Cuanto más puedo dar, más puedo recibir, y cuanto más recibo, más puedo dar. Así, se va ensanchando el caudal de esta vida que circula dentro de nosotros, ayudando con ello más y más al movimiento de los otros y con esto viviendo y reafirmando más y más en profundidad nuestra conciencia de unión con Dios y de unión con todo lo que existe.

Preguntas

—¿...?

R. —Al decir nosotros, al decir necesitamos, a quién te refieres, ¿al yo, o a lo que tú crees ser tú?

A todos.

—No. Decir todos es no decir nada. Piensa tu pregunta y analiza a qué te refieres. ¿Quién es que necesita la conciencia? ¿Quién es que cree tener conciencia? Eso que crees tú es lo que dices que cree esto, que cree lo otro, que tiene conciencia de esto, que tiene conciencia de lo otro, que le falta esta realidad. Ahí está el problema, precisamente: que tú crees ser eso que crees ser, y, porque crees ser eso, por eso hay unas necesidades. Porque crees ser eso, y no dices todo lo que crees ser, cuando dejas de creer que eres eso y tratas simplemente de descubrir o dejar que lo que eres simplemente sea, funcione, entonces dejan de existir las inquietudes mentales, los problemas, las proyecciones, las demandas y se va produciendo un descubrimiento de algo que siempre es.

Si yo no me creo ser, sino que simplemente trato de estar despierto y seguir viviendo en silencio, descubriré que la vida está funcionando en mí y que hay en mí algo que es totalmente, pero que no es esta idea ni todo lo que gira alrededor de esta idea que creo ser yo, sino que es un núcleo más profundo, una fuente más profunda, de donde me viene toda noción de yo, toda noción de ser, de realidad y cualquier cosa de valor. Cuando yo deje de creer que soy eso, esa idea que tengo en mí, cuando yo aprenda a vivir de un modo intensivo, pleno, pero en silencio, sin agarrarme a mi idea, sin agarrarme a todas las emociones que se derivan de esta idea, entonces esto se traduce en una toma de conciencia de algo que realmente es, que no cree ni deja de creer, sino que es. Entonces todo ese mundo de creencias, de pensamientos, de emociones, es algo de lo que uno se da cuenta de que ya está funcionando, completamente al margen de la idea que uno se hace de que es o no es, y que está funcionando como expresión de esto profundo que es.

Y esa es la Realización. Es decir, realmente el Yo Central no se realiza; ya está realizado. Decimos que el yo central es sat-chit-ananda, es conciencia plena. Lo único que necesita esta realización es nuestra idea equivocada de creer que yo soy eso, de creer que me falta algo, de creer que eso que me falta lo encontraré aquí o allá, así o de esta otra manera. Y cuando voy realizando que esto es un error, que simplemente estoy mal dispuesto interiormente, que estoy mal colocado interiormente, que estoy mirando hacia otro lado, cuando dejo de buscar afuera, cuando trato de sentirme ser y dejar que la vida fluya, entonces se produce este descubrimiento, incluso en mi mente consciente, de lo que es y ha sido en todo momento. O sea todo proceso de realización es un proceso de toma de conciencia, de rectificación de mi perspectiva mental. Por eso todo lo que estamos explicando no es otra cosa que pequeñas maniobras para ir poniendo la mente más y más en su sitio, a partir de una cosa, a partir de la otra. Pero si se mira en conjunto se verá que todo es un conseguir que la mente se abra más, que deje de cogerse, de confundirse con esto y con lo otro, que tome una conciencia de algo más profundo, y nada más. No se trata de hacer algo nuevo, no se trata de que necesite nuevo material en una nueva construcción de algo; simplemente es una toma de conciencia de alguna cosa, soltando lo que ahora tenemos cogido: eso es todo el proceso.

Sin embargo, en nosotros está tan anclada, es tan frecuente y está tan arraigada la costumbre de que necesitamos muchos esfuerzos, mucho tiempo, muchas explicaciones, fracasos, vueltas a empezar, para irlo comprendiendo, que no concebimos otra manera de progresar. En realidad, nos bastaría simplemente el hecho de estar muy despiertos y vivir en silencio, en silencio del yo personal, en silencio de mis ideas de

mí, atender las cosas, hacer las cosas. Es decir, vivir sin que yo esté murmurando, sin que el yo—idea se esté metiendo por el medio. Esto nos conduciría a un salto a la realización, porque estaríamos colocados en el sitio correcto.

De hecho, lo que estamos explicando ahora es para aprovechar el movimiento, ya usual en nosotros, de ir hacia afuera, aprovecharlo para, apoyándonos en él, ir hacia dentro. Que me exprese todo yo y que, mientras me estoy expresando, vaya tomando conciencia de todo lo que se está expresando. Por lo tanto, es ir hacia atrás, a caballo de esto que está saliendo. Toda la técnica de esa interiorización es ésta; porque el problema es siempre el mismo, y las técnicas solamente varían en la modalidad. Sin embargo, siempre han de ir a parar al mismo sitio; por esto, los budistas tienen razón cuando dicen que todo es impermanente y que toda nuestra vida la hemos de soltar y hemos de reconocer que no hay realidad en nada. Y esto es lo que estamos diciendo con otras palabras: darlo todo, todo, todo lo mejor, comunicar aquello que consideramos mejor en nosotros, darlo del mismo modo que tendremos que dar el cuerpo. Así, hemos de dar lo que entendemos por alma, y, cuando damos el alma, la damos no porque nos la quiten, sino porque la damos. Entonces es cuando descubrimos algo fundamental. Por el contrario, si yo quiero proteger esta alma, estos sentimientos íntimos, profundos, estas ideas más mías, cuando yo quiero reservarlas, entonces esto actúa a modo de una pared que me incapacita para descubrir el centro. Leemos en el Evangelio: «Quien quiera ganar su alma, la perderá, y quien la pierda, la ganará». El Evangelio siempre utiliza un lenguaje paradójico. Buda, por su parte, nos dice lo mismo y nos habla en el sentido de que no somos ninguna cosa y que lo único que Es y que es la Fuente de toda cosa solamente se puede encontrar cuando se suelta todo; y todo quiere decir todo; no algo, todo. Ahora bien; este soltar es, diríamos, más fácil cuando me doy cuenta de la significación que tiene el dar, cuando me doy cuenta que el dar es un acto supremo, un acto supremo de justicia, de restitución, un acto supremo de ordenar las cosas, un modo de realizar la verdad. Es cuando yo retengo que estoy viviendo la fantasía y la ilusión, porque resulta que después me he de quedar sin aquello que estoy reteniendo. Luego, esto que retengo no me lo he de apropiarse; en todo caso, ha de ser un elemento transeúnte en mí, un elemento que está en función de su uso, un usufructo, pero nunca una propiedad, y menos una identidad con ello. Así ha de ocurrir en todo, en nuestro cuerpo con su salud y su enfermedad, en nuestras posesiones exteriores, sean pocas o muchas, en nuestros sentimientos, altos o bajos, satisfechos o insatisfechos, en nuestras ideas, por muy pobres que sean, o por muy elevadas que puedan ser.

Así, pues, ya se ve que este trabajo es absolutamente incompatible con el convencionalismo, con la inconciencia, con la rutina, con la comodidad. Es un trabajo que exige, digamos, estar en pie de guerra, estar inmovilizado totalmente y estar dispuesto a afrontar siempre la situación como si se tratara de algo único, como realmente es. Y en la medida en que yo quiero vivir tranquilo estoy elevando un mundo alrededor de mí que me aísla, no sólo de los demás, sino de mi propia realidad. La seguridad no la encontraré aislándome artificialmente de la vida, sino únicamente soltándolo todo. Es en esta inseguridad máxima mantenida donde se descubre la única seguridad real, aquella seguridad que no depende de nada, la seguridad de lo que es, no la seguridad de lo que pasa, no la seguridad de lo que aparece, de lo que se experimenta, sino la seguridad de lo que es.

— ¿...?

R. —Bueno. Cuando decimos que lo hacemos mal, solamente es un mal en relación con lo que llamamos bien. Es decir, que ni siquiera aquí hemos de ver el mal. Simplemente lo que hacemos es algo deficiente. Y deficiente significa falta de algo. No es que haya una diferencia entre el bien y el mal; en todo caso es la diferencia que hay de ser insuficiente a ser suficiente. Por lo tanto, lo que nos falta es terminar de ver,

terminar de hacer lo que hacemos. Cuando hablamos, todos queremos comunicar algo, cuando amamos, todos queremos entregar algo. Todos estamos ya queriendo hacer lo que hacemos; solamente que no lo hacemos del todo, que lo hacemos deficientemente, debido a que nuestra comprensión es también deficiente y nuestra energía disponible es igualmente deficiente. Todo es deficiente. Lo único que hace falta es completarlo, crecer en esta dirección. El fallo está en que somos pequeños y nos falta crecer. Y estamos invitando a crecer a quien pueda recibir la invitación, porque no se crece a capricho, a voluntad; se crece siempre que hay demanda de crecer.

—¿La ayuda que podamos prestar al otro, acaso no depende de él, de si tiene suficiente categoría?

R. — ¿Y por qué has de estar sometiendo a prueba, a juicio, la categoría del otro? ¿Acaso no valdría más que ayudar a que el otro cargara con cosas positivas y no con cosas negativas? No hay que utilizar a nadie, ni siquiera para descargarnos y quedarnos tranquilos. Yo diría que para eso todavía menos. El problema lo tenemos nosotros, está creado en nosotros y se debe a nosotros. El error está en que nosotros creemos que el problema se debe a otro, a alguien que me ha fastidiado, a alguien que ha hecho una injusticia conmigo. Entonces yo atribuyo mi protesta interior, mi cólera, a la imagen que tengo de lo otro, a la idea que tengo de la situación que se ha creado en relación con el otro. Pero mi irritación, mi protesta y mi venganza solamente son algo que se genera en mí en relación con una idea que tengo; y el otro no tiene nada que ver. Si yo hubiera podido ver al otro de otra manera, no se hubiera generado eso en mí. Es debido a mi modo actual de ser que esto se produce en mí, porque hay un desajuste respecto a algo que yo quiero, o creo, o pienso. Por lo tanto, la protesta nunca tiene razón de ser dirigida hacia el otro. Yo nunca tengo razón cuando me enfado con alguien. Es cierto que el otro puede hacer las cosas deficientemente, pero el enfado que hay en mí no se debe a que el otro haga algo deficientemente, sino a que yo reacciono contra la idea que tengo de que el otro tendría que hacer las cosas de una manera determinada: y es esto, dentro de mí, lo que me produce el enfado. Si yo no tuviera la idea previa de que el otro ha de actuar de un modo, si no le hubiera puesto ya unas condiciones previas, un reglamento, no contrastaría con su conducta actual. Es en virtud de una idea mía previa que se produce en mí la protesta, el contraste.

—Pero el descargar en otro también tiene un aspecto positivo.

R.—Sí, sí; esto tiene un factor positivo, y se utiliza desde siempre como un medio terapéutico, tanto en el aspecto clínico como en el aspecto moral. Sabemos que la confesión obedece a este mecanismo, forma parte de su carácter sacramental. Psicológicamente, el hablar de las propias dificultades ha sido siempre un medio de descarga reconocido. Pero esto no es proyectar la protesta hacia alguien. Es decir, proyectar es atribuir a alguien el mal que uno siente dentro, y esto es lo que digo que no hay que hacer. Ni siquiera el dar salida a lo negativo que hay en uno, por principio. Que, en un momento dado, uno se formule aquello que siente, es algo aceptable, correcto, pero incluso esto tan aceptado y recomendado como un medio para encontrar la paz del alma, incluso esto podría ser superado si adquiriéramos la disciplina de esa actitud total positiva. En el fondo, cuando yo me estoy lamentando lo que estoy haciendo es girar alrededor del yo—idea, de la idea que tengo de mí, idea que se ha encontrado negada, humillada. Es decir, esta emoción no es otra cosa que una exclamación de lamento debida a una autocompasión. O sea que, en principio, obedece ya a una deficiencia, muy humana, que todos tenemos, pero, al fin y al cabo, a una deficiencia. Quiero decir que la solución no consiste en que yo vaya girando alrededor de la deficiencia; la solución consiste en que yo rectifique esta deficiencia, o que me encamine a rectificar, en lugar de encaminarme a exclamarme. Hay personas que se pasan toda la vida exclamándose, toda la vida expresando sus profundos dolores, sus profundos desengaños, sus profundas desgracias. Esto se convierte para ellas casi en una profesión. Y esta actitud es falsa, es una actitud errónea; estas personas deberían

darse cuenta de que están tomando la vida de un modo equivocado, de un modo falseado. La vida la tienen para vivirla, y la tienen con elementos positivos, grandes, pequeños, los que sean. Que utilicen esos elementos positivos, que expresen sólo cosas positivas, cueste lo que cueste, y su vida cambiará por completo, y la causa de las lamentaciones desaparecerá. No es que estas lamentaciones hayan de quedarse dentro, guardadas; es que se transmutarán.

Pero en tanto yo me esté autocontemplando constantemente, mientras yo me esté sintiendo víctima, sintiéndome mártir o sintiéndome héroe, estoy girando constantemente alrededor de este ídolo que me he fabricado de mí mismo. Y aunque esto sea muy humano no hemos de decir por ello que es aceptable. Es así, pero todo trabajo interior ha de consistir en pasar de ser así a ser un modo más auténtico; y lo auténtico es que yo viva las cualidades auténticas que hay en mí. Las cualidades auténticas son la energía, la inteligencia, el amor irradiante; yo he de vivir esto, y he de vivirlo con toda la fuerza que hay en mí, grande o pequeña, pero esa toda. Y sólo mediante el ejercitamiento, esto va creciendo, y va tomándose conciencia de la otra fuerza que hay. Esto es trabajo y esto es ordenar las cosas. Pero por mucho que yo me lamente nunca arreglaré nada. Nunca el lamento ha arreglado nada; el lamento no es más que un desajuste que hay en mi interior. Ciertamente esto es muy humano y a todos nos ocurre; perfecto. Hemos de tener un sentimiento abierto y una comprensión hacia ese lamento; de acuerdo. Pero en ningún caso hemos de seguir alimentando este lamento y en ningún caso hemos de seguir lamentándonos nosotros mismos. Ni siquiera hemos de lamentarnos con el que se lamenta. Uno tiene un problema, y todos nos sentimos muy unidos con él y lloramos con él. ¿Qué hemos arreglado? «Oh, es que el otro se siente muy acompañado». Muy bien, una gran compañía, ¿pero qué tiene que ver esto con la solución del problema? ¿Qué tiene que ver esto con el hecho de superar realmente la cosa? Tal vez el consuelo de sentirse más halagado, por el hecho de ser víctima, está precisamente engordando su narcisismo negativo.

—Entonces, ¿qué actitud hay que tener con la persona que ha pasado una desgracia?

R.—Bueno. Ya hemos dicho que la expresión ha de ser adecuada, y hemos dicho que hemos de comprender el dolor de una persona y aceptarlo. Hay que aceptarlo, como aceptamos el que un niño llore simplemente porque le han insultado, y aquello es una gran tragedia para el niño, y no es lícito que nos riamos de él, porque el niño vive aquello como una verdadera tragedia. Hemos de sentirnos comprensivos y participar de algún modo con aquello, pero no ponernos a llorar, y menos enfadarnos con el otro que le ha insultado. La solución está en hacer que el niño adquiera una comprensión un poco mayor, no en que todos nos pongamos a llorar juntamente con el niño y a decir que el otro es muy malo, como vulgarmente se hace: «¡Ah!, ¿la mesa te ha golpeado? Mesa mala. ¡Toma! ¡Toma!». Es decir, una cosa es que la persona, dado su estado delicado, diríamos, no admita un tratamiento y, por lo tanto, simplemente haya que mostrar una comprensión, una aceptación en su estado, y otra cosa es que se acepte el estado. El estado es inaceptable. Nosotros aceptamos a la persona que vive ese estado, pero la aceptación del estado es una especie de concesión transitoria, a la espera de que la persona salga de ese estado. Hay que ayudarle a salir, adaptándose, acomodándose a su modo de sentir, a lo que puede entender y comprender. Pero nunca hacer coro con la persona en sus lamentaciones; es absurdo. Una comprensión y una aceptación humana, sí. Pero una participación en el drama, no. En muchos casos, la prueba del afecto y de la verdadera ayuda consiste en que, si el otro puede resistirlo, le sacudamos y le digamos: «Despierta, no seas pelmazo, no llores por una cosa así. Despierta y sé tú mismo». Esto hay que hacerlo sólo si es propicio, si se puede. En caso contrario, más vale que no nos acerquemos a la persona durante una temporada.

Todos somos humanos, todos sufrimos, todos nos lamentamos. Pero hemos de darnos cuenta de que este llorar es una expresión del niño que hay en nosotros, que no es la verdad lo que nos hace llorar; es la

mentira, el infantilismo, el engaño, que persiste en nosotros lo que nos hace llorar. Y esto nos ha de hacer más sencillos, más comprensivos, cuando vemos que al otro le ocurre lo mismo. Porque también nos ocurre a nosotros. Pero una cosa es esta comprensión y aceptación de nuestro proceso infantil, una aceptación de la fase de crecimiento, y otra el sentirse obligados a formar un coro de plañideras.

–Dices que expresando todo lo positivo que hay en nosotros, no permitiendo que lo negativo se exprese, al fin lo positivo que has empezado a desarrollar va transformando lo negativo. Sin embargo, en lo negativo también incluimos miedo ante las circunstancias, ante las personas. Y mientras estás trabajando, si te encuentras en estas circunstancias, no sabes qué hacer, no sabes cómo reaccionar. ¿Qué pasa entonces?

R. –Si no sabes cómo reaccionar, sólo Dios sabe lo que pasará. Ahora bien; si tú me preguntas qué es lo que conviene hacer, entonces yo diría que solamente harás lo que puedas hacer, y lo que puedas hacer dependerá de lo que hayas ejercitado en tu expresión positiva. Cuanto más hayas ejercitado la expresión positiva, más capacitado estarás para afrontar otras situaciones de temor que antes no podías afrontar. Es decir, el trabajo que yo haya realizado me dará capacidad reactiva y mi fuerza interior para afrontar aquellas situaciones que antes no podía resistir. Si esto no se produce, es porque yo no me he ejercitado. Es inútil que pretenda hacer nada; solamente podré esconderme, huir, marcharme. O sea la única solución es, como siempre, desarrollar lo positivo. Sólo el desarrollo de lo positivo elimina lo negativo. No hay otra solución. Por esto digo: desarrollemos lo positivo y eliminemos todo lo negativo en todos los órdenes; no sólo energía contra el miedo, sino discernimiento contra estupidez, alegría contra depresión, felicidad contra pesadumbre.

–Pero hay muchos trucos para solucionar las situaciones.

R. –Bueno. Trucos, hacemos muchos. A veces nos vamos al cine, nos vamos de paseo o nos emborrachamos. Pero esto no quiere decir que sea una solución. Para aliviarse, uno puede echar mano de lo que le vaya bien; pero no hay que confundir lo que sirve de alivio con lo que es solución. Si sólo nos aliviamos, nunca resolveremos nada.

CAPÍTULO CUARTO: EXAMEN DE LA FASE DE RECEPTIVIDAD

En este capítulo estudiaremos el aspecto de la receptividad en este trabajo de integración con el exterior.

¿Qué ha de ser la receptividad? La receptividad es la disposición de apertura interna consciente deliberada al impacto del exterior, que nos sensibiliza para captar la totalidad de su contenido y significación.

Nuestro rechazo general de la receptividad

Al hablar de receptividad, de inmediato nos damos cuenta de que todos tenemos un rechazo general de ella. Todos nos resistimos a recibir, a recibir de verdad, a recibir al otro. ¿Por qué?

a) Porque se opone a mi yo–idealizado

En primer lugar, porque empezamos por no ser receptivos a nosotros mismos. Tenemos dentro una multitud de impulsos, de miedos, de recuerdos desagradables, que estamos intentando mantener alejados de nuestra conciencia y rechazamos de plano todo intento natural de que esto acuda a nuestro consciente.

Estamos, así pues, rechazando un sector en nosotros, debido a su carácter desagradable, porque es opuesto a nuestro deseo, a nuestro yo-idealizado. El resultado es que, en la medida en que se produzca este rechazo de una parte de mí mismo, esto actúa como una barrera infranqueable para la aceptación, la recepción, el contacto de cosas del mismo orden que pueda haber en el exterior.

Una vez más vemos la absoluta necesidad de que, para hacer un trabajo auténtico con las demás personas, para poder tener una comunicación y una relación verdaderas, hay que empezar por ese trabajo de higiene, de limpieza, de saneamiento, de integración, directamente en nosotros, como estudiamos en la primera parte.

b) Porque temo que el exterior me domine

En segundo lugar, tengo el temor de que el exterior me hiera o domine. Por el hecho de que estoy identificado con unas ideas determinadas o con unas actitudes que he de defender, por el hecho de que me esfuerzo en ser de un modo y no de otro, de que definiendo un papel, de que lucho para conseguir algo, esto hace que yo me identifique con todos estos valores. Por lo tanto, no puedo aceptar que se hable o se actúe contra tales valores. Hay en mí una tendenciosidad, una crispación hacia ese objetivo. Yo estoy defendiendo firmemente estos ideales y estas actitudes, y, por lo tanto, yo vivo siempre el mundo exterior acompañado de un sentimiento de alarma respecto al peligro de que los demás puedan ir contra eso que estoy valorando, contra eso que estoy tratando de alcanzar. El resultado es que vivo el exterior con una reserva, con una actitud de cierre interior, pasando por una actitud de censura de la mente consciente. Todo esto me impide la receptividad incondicional espontánea; no hay entrada libre en mí.

c) Porque la considero una debilidad

En tercer lugar, rechazo la receptividad porque he aprendido a reafirmarme a mí mismo en el hacer, actuando, tratando de imponer mis ideas, tratando de imponer mi voluntad en el exterior, tratando de dominar lo otro. He aprendido a sentirme más a mí mismo en la medida en que estoy haciendo fuerzas en el exterior. Entonces la actitud de receptividad aparece para mí como algo pasivo, que me deja a merced del exterior, que me esteriliza, que me anula. Así se justifica el miedo a ser realmente receptivo.

Naturaleza verdadera de la receptividad

Y, no obstante, todo esto está muy lejos de ser verdad. La verdadera receptividad es una necesidad absoluta de nuestra existencia. Lo mismo que decíamos de la expresión, es decir, que se trata de un proceso esencial en la existencia, igualmente ocurre con la recepción, con la admisión. Dar y recibir forman un proceso inseparable. El dar me permite recibir, y el recibir me permite dar.

Este es el proceso del vivir. Allí donde hay restricciones en el dar, hay obstrucciones en el recibir, e, igualmente, donde hay obstáculos para la recepción, existen barreras en la donación. Es decir, que todo rechazo de dificultad en el dar, hay obstrucciones en el recibir, e igualmente, La vida sigue su curso, sigue su proceso de intercambio constante. En la medida en que yo retengo, me defiendo, mantengo, me niego a dar, me niego a recibir algo, la vida, siguiendo su curso, me lo arranca, y entonces esta resistencia se convierte, de modo inevitable, en un dolor. Y este dolor es doble: lo siento en la mente porque estoy actuando en contra de lo que es la verdad de la existencia; ello me hace sentir una contrariedad, una negación de mi valor, que percibo principalmente en la mente. Y luego un dolor en mi sensibilidad, cuando aquellas cosas que quiero retener me son arrancadas, o cuando las cosas que quiero aceptar me son

impuestas, una, dos, tres, cien veces, hasta que me veo obligado a ceder y aceptar lo que tenía que haber aceptado desde el primer momento.

Tendríamos que poder examinarnos con serenidad y preguntarnos qué es lo que yo retengo, qué es lo que me niego a aceptar; es decir, qué condiciones estoy poniendo a mi vida, a la vida, qué condiciones estoy poniendo a los demás. El vivir con esta apertura incondicional de que hablamos, con esta aceptación general hacia la vida, a muchas personas les parece que ha de convertirnos en seres pasivos, en autómatas. Y es exactamente todo lo contrario. La vida, cuando se la deja, se expresa en mí de un modo completamente propio, de acuerdo a lo que es mi verdadera naturaleza, de acuerdo a una capacidad específica, a una disposición determinada que tengo, de acuerdo con algo que he de cumplir en relación con todo el exterior. Esta naturaleza profunda de mí, que abarca todo mi ser en el aspecto físico, afectivo e intelectual, constituye lo más auténtico de mí. Es de ella de donde surge mi verdadera conciencia de ser, mi verdadera necesidad de ser de un modo determinado y de hacer en cada momento algo muy concreto. El problema está en que yo he ido superponiendo a esta naturaleza profunda y auténtica una idea deformada de mí mismo. Y esta idea me condiciona en el actuar, porque tiendo automáticamente a seleccionar unas cosas y a rechazar otras. Esta idea actúa a modo de pantalla para todo aquello que es la espontaneidad genuina de mi verdadero ser. La verdad de mi ser, de mi personalidad y de mi existencia no es la que yo elaboro a partir de unos datos fragmentarios, de unas experiencias parciales, negativas o positivas. La verdad de mi ser, de mi personalidad y de mi existencia es la que descubro con evidencia total cuando dejo que mi ser y mi personalidad se manifiesten sin obstrucciones, sin ideas previas, sin condicionamientos artificiales.

Utilizando un lenguaje religioso, podríamos decir que la verdad de la vida es la idea y la voluntad que Dios tiene sobre mí, y que sólo puedo descubrir esa idea y esa voluntad cuando no interpongo ninguna otra idea u obstrucción entre esta voluntad de Dios y su expresión directa en mi vida cotidiana. Y mi propia noción de ser, mi propia noción de autenticidad coinciden con esta voluntad y esta acción de Dios en mí.

Es decir, que en la medida en que se está expresando yo siento que mi ser es, que mi libertad se ejerce de un modo pleno, que algo en mí se está llenando de una plenitud. Allí donde yo siento con mayor intensidad que algo se mueve, es donde eso que yo soy se vive con más autenticidad. Quiero decir que la acción de Dios en mí y mi libertad de ser y de plenitud coinciden plenamente. Es dejando que esa voluntad se exprese y actúe como yo me sentiré Ser.

Considerándolo desde otro extremo, diremos que, en la medida en que yo quiera ser, y que este querer ser no sea un producto de mi mente, un producto de un condicionamiento adquirido, sino una expresión genuina de un sentir profundo, en esa misma medida yo estaré cerca de Dios, yo me sentiré más cerca de esta presencia que es la que está infundiendo fuerza, plenitud y sentido a toda mi existencia.

Así, pues, el aprender a vivir en esta apertura total no significa que yo esté viviendo de un modo pasivo, sino que simplemente estoy dejando que el mundo penetre dentro de mí, para que se produzca en mí una respuesta profunda y total. Mi ser no se afirma a través de mi pantalla mental, a través de mi voluntad externa; mi ser se afirma desde lo más profundo de mí. Y si yo no dejo que lo exterior me impacte hasta lo más profundo, esta respuesta espontánea, auténtica, que nace en lo más profundo de mí, que viene de Dios, no será nunca expresada.

Es necesario comprender esto para descubrir esta dimensión profunda de la receptividad incondicional. En ningún caso hay que confundirlo con el vivir pasivo, perezoso de la gente, con un dejar que las cosas

sigan su curso. Por el contrario, requiere un vivir muy alerta, muy presente, un estar todo yo disponible para no dejarme llevar por lo que son mis comodidades, mis gustos, mis caprichos. Exige un esfuerzo, pero un esfuerzo que no es de crispación, sino de presencia, de claridad; un esfuerzo profundo en todo momento, en todo instante. Lo mismo que decíamos en la expresión, que es necesaria esa movilización total de mí en cada instante, viviendo cada momento como algo único y personal, igualmente cada momento de receptividad es único y excepcional, y exactamente la misma importancia, la misma fuerza, ha de tener una situación y la otra, un movimiento y el otro, porque ambos son dos fases de un mismo y único ciclo.

Requisitos de la actitud receptiva

Pero, ¿qué requisitos ha de tener esa actitud receptiva para que sea verdaderamente realizadora?

1. Apertura interna

Hemos dicho que, en primer lugar, ha de haber una apertura interna. Con esta apertura interna queremos referirnos a todas nuestras facultades internas, nuestras facultades internas de la mente. No debo quedarme solamente percibiendo a través de mis oídos y de mi vista las palabras para traducirlas posteriormente en unos signos y tratarlas en relación con mis archivos mentales. Más bien ha de ser una percepción de toda mi mente, una apertura de toda ella y una apertura de toda mi sensibilidad, sensibilidad de sentimientos y sensibilidad de emociones.

2. Consciente

Es preciso que esta actitud receptiva sea consciente. Consciente quiere decir –y esto es fundamental– que yo mantenga una clara conciencia de mí mismo en todo momento, que sea yo quien está abierto y receptivo, que haya un yo presente, un yo lúcido, claro. Esta presencia del Yo es lo que impide que me sumerja en el exterior, o que el exterior me diluya. Esto es lo que permite que todo el material procedente del exterior, sea del tipo que sea, no me condicione, no me absorba. Esta autoconciencia es precisamente el requisito más fundamental.

Requiere, por lo tanto, que uno aprenda a ser autoconsciente como sujeto, con total separación de lo que percibo, desidentificándome de lo que percibo, pero con una disponibilidad; con una sensibilidad completamente presente.

3. Deliberada

Es preciso, además, que sea deliberada. Esto quiere decir que sea intencional. Es un acto voluntario de recibir, un acto voluntario de comprender, de admitir, de comprender lo más genuino de lo otro, de comprender lo verdadero, lo auténtico. Se trata de esa intencionalidad de ir hasta el fondo, hasta lo real. Esta polaridad es tan fundamental como la autoconciencia. Se trata de ir penetrando, ir penetrando, no quedando detenidos en una capa externa o en una capa media.

4. Total

Finalmente, esta apertura consciente y deliberada, esta atención ha de ser progresivamente total, de manera que abarque, cada vez más, las fibras más profundas de sensibilidad, las fibras más profundas de intuición, que abarque todo mi ser en altura, en profundidad, en todos los aspectos.

Efectos en mí

¿Qué consecuencias produce en mí la práctica de la receptividad? En primer lugar, cuanto más yo aprenda a ser receptivo de esta manera al otro, más se va produciendo una resonancia profunda en mí. Lo que llega del exterior resuena más hondo. Y cuanto más yo deje que lo exterior me impacte en profundidad, más cerca estoy del centro, más cerca estoy de mí mismo, del yo. Lo cual quiere decir que cuanto más me defiendo, cuanto más me protejo del exterior e impido que resuene profundamente en mi interior, más me estoy aislando de mi propio yo, de mi propia realidad.

Otra consecuencia de esta apertura es la de aprender a descubrir en profundidad a lo otro. A medida que voy descubriendo más cosas en el otro, que las voy percibiendo con más claridad, se produce automáticamente este hecho maravilloso de la comunicación, de la participación conjunta con el otro, no a través de un asentimiento interno, a través de una coincidencia de opiniones o de direcciones, sino mediante una participación en el vivir, en el modo de existir, aparte de toda formulación, de toda expresión externa.

Igualmente, la práctica de la receptividad me prepara, me facilita, me educa para que se produzca en mí una respuesta más profunda y más adecuada a la situación del otro. En la medida en que comprendo, entiendo y participo de lo que el otro es en su interior, yo puedo responder más a esto que es, a esto que vive en su interior. De este modo, consigo entenderme con el otro sin necesidad de tantas palabras. Se produce una comprensión, un asentimiento. Por lo tanto, hay una mayor capacidad de hacer, de decir, de comunicar algo viviente con una gran eficacia, sin necesidad de rodeos, sin necesidad de dar vueltas y estar pendientes solamente del aspecto exterior, de los símbolos verbales.

Otro aspecto de la receptividad es que renueva y amplía mi propio campo de conciencia. En efecto, cuanto más yo dejo que penetre en mí lo que me viene del exterior, más esto produce una movilización que luego yo habré de utilizar en mi fase de expresión. Es al dejar que entre en mí, en mi sentimiento, en mi mente todo lo que procede del exterior, que se moviliza y se renueva lo que hay en mi campo afectivo y mental. Para aceptar eso hay que dejar de creer que lo más importante en la vida es tener unas ideas y defenderlas. Lo más importante es el hecho mismo de crear, el hecho mismo de la transformación. El verdadero sentido de la existencia no reside en poseer ninguna cosa determinada, por grande que sea, sino en el acto mismo de la creación, de la renovación, de la transformación. Por lo tanto, comprendiendo, aceptando esto, no tendré yo que proteger ninguna idea y ningún sentimiento; cada instante estaré yo disponible para una renovación total.

Así, pues, supuesta en mí esta disponibilidad, es el otro el que facilita, el que estimula; es todo lo otro lo que me produce este cambio, esta renovación. Y cada vez que dejo que se produzca en mí una renovación profunda, yo siento como todas las fibras de mi profundidad se afirman, se renuevan, cantan un canto de gozo, de plenitud, de realidad. Y esto es porque, curiosamente, esa plenitud se vive más en el proceso de crear, de destruir y de volver a crear, que no en la acumulación, en la protección de nada. Cuando algo queda dentro, aquello deja de fluir, aquello es muerte. La vida es un proceso creador, la vida es el hecho mismo de crear. Y hay una profundidad, una plenitud y una fuerza extraordinarias en ese instante mismo de cada creación. Y cuando yo dejo que se produzca en mí la movilización de todo, estoy viviendo este proceso extraordinario de que algo se está viviendo de nuevo en mí, viviendo de una manera nueva, con unos contenidos nuevos, con un modo de sentir completamente nuevo. Negarse a vivir esto, para retener, para estar apoyado y dormir sobre determinadas sensaciones, sentimientos e ideas, es una negación de la

vida. No debe de extrañarnos, por tanto, que la vida venga luego y nos zarandee, y nos quite todo esto, por bonito y elevado que nos parezca que es.

Otro aspecto de la práctica de la receptividad es que sensibiliza una triple vía de recepción. Sensibiliza mi percepción consciente, mi percepción subconsciente y mi percepción supraconsciente.

Percepción consciente significa todo lo que depende de mi proceso mental normal. Yo aprendo a percibir mejor, más ampliamente, más rápidamente; aprendo a ser más inteligente. Lo que percibo, lo que entra por los sentidos, tiene para mí más rápidamente un sentido, descubro instantáneamente su significación, penetra con mayor profundidad y con mayor agilidad en todos los datos que me vienen a través de los sentidos.

Pero, además de lo que esta receptividad externa me permite integrar a este conocimiento a través de los sentidos, puedo integrar también lo que viene a través de esa percepción sublime, esta percepción de campos de energía, de nuestros estados interiores, de nuestro campo vital, de nuestro campo emocional, de nuestra mente normal, que está constantemente moviéndose, constantemente expresándose a un nivel subconsciente. Si nosotros estamos atentos, nuestro propio subconsciente se convierte en vía de percepción, de recepción, a eso que está emitiendo lo otro, que está expresando lo otro, sin darnos cuenta. Y, a su vez, esto nos sensibiliza a la percepción supraconsciente. Paralelamente a esta percepción consciente y subconsciente, existe siempre, por encima, un campo de conocimientos, un campo de energías que está en constante movimiento, que lo está uniendo todo. En la medida en que yo aprendo a ser perceptivo conscientemente, es decir, centrado por receptivo, se va afirmando en mí esa intuición, se va afirmando en mí cada vez más una sensibilidad superior, por la cual yo puedo percibir no sólo lo que la persona siente en un momento dado, no sólo lo que la persona desea, sino lo que aún está por formular en la persona, lo que está detrás, lo que forma parte de su arquetipo creador, esa fuerza que está detrás de él y que todavía no está suficientemente manifestada. Puedo empezar a percibir el sentido de su existencia, allí hacia donde va aunque él mismo no lo sepa, esa energía, esa inteligencia y voluntad que le está conduciendo desde arriba; puedo percibir la existencia de cada persona a través de unos senderos, de unas experiencias, de unas fases.

Eso está ahí. Simplemente hemos de aprender a ser receptivos. Sólo en la medida en que seamos receptivos a esto podremos convertirnos en ayuda efectiva para esas personas. Porque la ayuda no consiste en poner remedio a lo visible, sino en facilitar a la persona el camino más rápido para que llegue a la fase siguiente de su evolución consciente. Y si no se tiene esa recepción, esta intuición, de la trayectoria que cada cual está siguiendo, esa intuición de la mano superior que le conduce, que le guía, si no se sigue esa misma dirección de la mano que le lleva, nuestra ayuda no será ayuda; podrá ser una proyección inconsciente de las cosas que valoramos, podrá ser un producto de nuestra inteligencia y de nuestra buena voluntad, pero esto no significa que sea ayuda alguna. La ayuda consiste siempre en conseguir que la persona sea más ella misma, que la persona siga su propio camino, que la persona dé el paso adelante que tiene que dar, no el que me gustaría que diera, no el que yo creo que ha de dar, no el que yo diga, sino el suyo, y, precisamente, dándolo del modo en que necesita darlo. Eso está más allá de mi razonamiento, más allá de mi experiencia corriente. Pero está inscrito en la mente creadora que le está conduciendo. Querer ayudar quiere decir no solamente captar su presente y su pasado, sino, sobre todo, captar esa intuición que ya existe presente, pero que se refiere a su futuro inmediato. Sintonizarnos con esto es convertirnos en instrumentos útiles para ayudarle a dar un paso más.

Lo que he de buscar en el otro

¿Qué es lo que yo he de buscar en el otro, cuando estoy receptivo? El objetivo es llegar a realizar, a descubrir lo real en el otro, llegar a descubrir el Yo del «Tú», llegar a descubrir esa realidad profunda que él puede llegar a vivir un día. Este es el objetivo de mi receptividad del otro, mi objetivo último. Pero yo no puedo ir directamente a ese objetivo; yo he de partir de lo que es mi recepción inmediata, he de partir de lo que mis sentidos me dan, me comunican. Yo he de tratar de ser receptivo no solamente a lo que mis sentidos me dicen, sino a algo más. Porque todo lo que perciben mis sentidos es un efecto, un producto. He de tratar de percibir qué es lo que hace que esto sea así, cuál es la causa que hace que este efecto se produzca. He de tratar de ver lo inmediato detrás, no lo aparente. Si yo aprendo a vivir consciente en mí, yo estaré viendo siempre cómo en mí hay algo que antecede a mi actuar y a mi expresión, hay un estado interior, una vivencia, algo que luego se traduce en acción, en idea formulada. Aprendiendo a estar receptivo, yo aprendo a descubrir esto mismo en el interior de la otra persona: es la parte que hay inmediatamente detrás de su apariencia. He de tratar de comprender qué siente esa persona, qué desea, qué es lo que vive interiormente como valor, qué busca, a dónde va, qué piensa, cómo ve las cosas. No debo estar pendiente solamente de lo que dice, sino de tratar de percibir esa perspectiva interna desde la que está viviendo, ese estado interno desde el que está sintiendo y asistiendo a su propia existencia.

Esto no es tan difícil como parece. Cuando yo aprendo a ser consciente en mí de esas disposiciones, esto va apareciendo cada vez de un modo claro en los otros, a condición, naturalmente, de que yo adopte de verdad esta actitud receptiva, que considere al otro como una persona suficientemente interesante para prestarle atención, de que yo sepa considerarle como un ser humano que tiene, al menos, tanta importancia como la que estoy viviendo yo. Esa actitud de interés hacia lo otro, que es un modo de expresar el amor, nos facilitará esta percepción interna.

Poco a poco habremos de ir percibiendo lo que está detrás de eso que siente, lo que está detrás de eso que desea, de eso que está queriendo. He de aprender a descubrir en él las energías que le hacen mover, esa voluntad profunda que se expresa en él aunque él no se dé cuenta, he de aprender a descubrir cómo se está expresando en él una conciencia de felicidad, un Amor Superior. He de aprender a descubrir que está intentando encontrar, de un modo u otro, un grado de satisfacción, quizá de un modo pequeño, de un modo desviado, pero que ahí está esa Conciencia Profunda tratando de expresarse. He de aprender a descubrir cada vez más eso profundo, eso superior que es la verdadera vía, la verdadera fuerza que le está haciendo mover. He de descubrir también esa inteligencia rectora que está conduciendo su vida de un modo determinado, y no de otro.

Así, pues, se trata de conseguir una receptividad total, en la que yo estoy intentando que la otra persona sea para mí algo real, algo concreto, en donde estoy intentando penetrar en su modo de sentir, dejando que su sentir entre en mi sentir, que su campo mental entre en mi campo mental, y no teniendo miedo de que todo esto penetre en mí. Hemos de aceptar que el mundo entre en nosotros. El mundo, al entrar en nosotros, nos fecunda, nos transforma, nos sublima. En la medida en que yo quiera protegerme del mundo, de la gente, yo me conservaré de un modo infantil y no creceré. No he de tener miedo a las ideas, al mundo interno de nadie, a condición de que yo viva centrado, polarizado. Con este requisito he de permitir que el otro, que el mundo entre en mí, que ventile mi personalidad, que airee todo mi mundo interior.

Si mi actitud es correcta y aprendo a movilizar todo eso de un modo inteligente y adecuado, esto producirá un constante crecimiento, una constante renovación, y hará que nuestra vida adquiera una riqueza cada vez mayor. En otro capítulo veremos otros aspectos de la integración entre el proceso de

recepción y el proceso de expresión. Pero, por el momento, tratemos de que quede claro este esquema de nuestra actitud receptiva.

Una vez más, se trata de una actitud total. No es un estar un poco más atentos. Se trata de un ejercitamiento activo, sistemático, de toda mi capacidad receptiva. Cuando yo no entiendo, cuando no comprendo a las personas, ni siquiera a las que están viviendo conmigo, pese a los años transcurridos, ¿a qué se debe? Que yo no diga que el motivo es que son raras, que no diga que se debe a que son incomprensibles, que son difíciles o imposibles. Que me dé cuenta de que si no las comprendo es porque hay en mí un rechazo a comprender, un rechazo a dejar que penetren en mí. Porque yo estoy criticando su modo de ser, porque lo estoy comparando con otro modo, con lo que yo quisiera que fueran. Y porque hay esta crítica y este rechazo, esa persona es para mí un ser incomprensible.

Las personas son, en realidad, libros abiertos. Tan sólo hay que mirarlos; no hay que volver la vista hacia otro lado. Y estamos tan preocupados por lo que pensamos y por lo que vemos, que no sabemos dirigir la vista con interés, con cariño, con amor para comprender un poco más el fondo del otro. Si queremos llegar a una comprensión, a una realización espiritual a través del mundo exterior, no tenemos más remedio que invertir toda nuestra capacidad de conciencia en este trabajo. No hay otro modo de llegar a la realización espiritual. Lo mismo si se trata de ir hacia dentro, hacia arriba o hacia fuera, siempre hay esta exigencia de utilización total de nuestra energía, de nuestro interés, de nuestra voluntad.

Se conocerá que esta receptiva es plena, porque, en primer lugar, produce una tranquilidad interior. En segundo lugar, una respuesta instantánea. La respuesta no nos viene como una elaboración de nuestra mente razonadora, sino como resultado de la comprensión profunda. La respuesta es instantánea. Lo cual no quiere decir que se formule instantáneamente. Pero, en mí, la respuesta se produce instantáneamente; instantáneamente percibo la respuesta a lo que el otro está comunicando. Y esto es porque no soy yo quien produce esta respuesta, sino porque se produce en mí. Es la misma inteligencia de la vida lo que produce la respuesta en mí. Lo que la vida produce en mí en cada instante es instantáneo y total.

Sin embargo, si se quiere trabajar todo esto que acabamos de decir sin haber practicado el trabajo del yo, se encontrará que no se puede conseguir esta actitud interior de desprendimiento. En este caso ocurre que constantemente se está involucrando el trabajo que tengo que hacer y mi miedo, lo que percibo y lo que yo desearía percibir. Al no haber practicado el trabajo del yo, estoy proyectando constantemente mi modo inmaduro, infantil, de ser interior, tanto en relación con lo superior, como en relación con la gente y con todo.

Preguntas

—¿Esta receptividad es más fácil practicarla cuando uno quiere más al otro?

R. —Sí, a condición de que no se convierta en una actitud demasiado cariñosa, demasiado emotiva. Porque aquí no se trata de un problema de emociones, sino de estar todo yo en aquel momento para recibir, aunque sea sólo un instante. Y esto, en la medida en que hay afecto por medio, esto lo puede producir. Pero el afecto no siempre lo produce; se necesita esa autoconsciencia y esa deliberación de la que hablábamos. Que yo descubra que el percibir es un acto único, distinto del acto de expresar, distinto de la valoración interior.

—¿Y cuando una persona se encierra?

R. –Aquí no estamos diciendo cómo hay que manejar la situación, sino cómo hemos de educar nuestras facultades. Si nosotros nos ejercitamos suficientemente, quizá llegue un día en que comprendamos por qué se encierra esa persona, y podamos entonces conseguir que esta persona se abra, participando, compartiendo su modo de vivir y movilizándolo lo que hay dentro de ella.

Por otra parte, en ocasiones hemos de aceptar el que las personas lleguen a cerrarse. Nosotros podemos quizá ver lo infantil de este encerrarse, pero hemos de respetar los modos defensivos que tengan las demás personas. Si esta persona se siente mejor encerrándose y dando vueltas a sus problemas, pero al mismo tiempo puede darse cuenta de que nosotros nos encontramos bien en su compañía, ella se sentirá mejor. En cambio, si nota que nuestra actitud es forzada, lo que probablemente hará será aumentar sus defensas. El problema está en que nosotros queremos hacer el bien a los demás, pero siempre del modo como nosotros concebimos que es este bien.

Ya veremos que una de las consignas fundamentales de la relación humana es dejar a la otra persona en libertad, conducirla a una mayor libertad. En caso contrario hay un contacto positivo con esa persona. La persona que, al estar con nosotros, se siente menos ella misma, se siente más obligada a unas cosas extrañas a ella misma, no está percibiendo nuestra ayuda, aunque, por nuestra parte, le estemos sugiriendo las cosas más óptimas.

En este sentido, lo que ocurre es que estas cosas no se pueden hacer aisladamente. En caso de que practiquemos una cosa aislada de todo lo demás, lo que hagamos puede ser absurdo e incluso contraproducente.

–¿Se puede practicar escuchando, por ejemplo, música, la radio?

R. –Sí. Todo sirve: escuchar la naturaleza, el ruido de los árboles, o bien el silencio, cuando no se oye nada. Todo lo que sea aprender a escuchar facilita el escuchar. Pero no hay nada comparable con el escuchar a las personas, nada. Porque las otras personas, si aprendemos a estar receptivos, nos hacen vibrar en todos los niveles de nuestro ser. Y este efecto no lo produce absolutamente nada más. Tan sólo la persona, cuando se aprende a mirarle en profundidad, lo tiene todo, aunque este todo no esté en la fachada, en la superficie.

–¿Entonces la vía del ascetismo es negativa?

R.–El ascetismo es una vía de realización en una determinada dirección, pero no será completa si no se abre a las restantes direcciones. Recuerdo haber oído a una persona que pretende vivir completamente aislada: «No hay nada tan grande como el hombre; poder hablar, poder comprender al hombre, no tiene comparación».

CAPÍTULO QUINTO: EFECTOS DEL CICLO EXPRESION–IMPRESIÓN

En capítulos anteriores estuvimos considerando las dos fases más importantes de la relación humana: la fase de recepción y la de expresión. Destacamos la importancia de que cada fase esté claramente practicada y ejercitada por nosotros, procurando no mezclar una con otra. Solamente así se consigue que cada fase se vaya desarrollando en nosotros de un modo más intenso, más completo. Cuando aprendemos a vivir la expresión de un modo cada vez más integral, y la recepción también de un modo más integral, nuestra relación humana se transforma. Descubrimos en el otro cada vez mayores profundidades, profundidades que, a su vez, permiten descubrir nuestras propias realidades, y, a medida que descubrimos

nuestras propias realidades, vamos ahondando más y más en el otro. Cuando este doble juego de recepción y de expresión, de entrada y de salida, se va ejercitando de un modo pleno, va apareciendo entonces un fenómeno extraordinario.

La superación del yo-idea

En el momento en que soy capaz de prestar atención a lo otro, una atención que no sea una identificación, una atención que es atención, amor, interés, apertura, pero, al mismo tiempo, conservo una clara conciencia de mí mismo, entonces el valor con que yo vivo lo otro va creciendo, hasta llegar un momento en que se iguala al valor con que yo me vivo a mí mismo como sujeto.

Nosotros, hasta ahora, hemos estado viviendo absolutamente centrados alrededor de nosotros mismos. Todo lo que hacemos, lo hacemos porque nos satisface a nosotros en un plano elemental, o en un plano elevado, pero siempre con referencia a nosotros. Incluso el bien que hacemos solemos hacerlo porque nos da una sensación de satisfacción: en la medida en que yo siento que cumplo mi deber, en la medida en que aquello satisface mi conciencia, mi sentido de responsabilidad, mi valor ético. Yo estoy creyendo que vivo en función de lo otro, que vivo proyectado hacia lo otro; pero, en realidad, la proyección hacia lo otro no es más que un medio para sentirme yo más algo, es una actuación egocentrada.

En cambio, cuando esta capacidad de entrega a lo otro y de atención a lo otro por el otro, por él mismo, sin buscar nada para mí, cuando simplemente estoy tratando de comprender, de entender, de participar, esto va desarrollando en mí otro núcleo en mi psiquismo, el núcleo del no-yo. Yo estoy girando alrededor de la emoción que me ha ido informando a mí mismo, estoy girando alrededor de la noción del yo-idea, un yo-idea que está polarizado hacia un yo-ideal, un yo tal como quiero ser, como espero llegar a ser un día. Entonces toda mi estructura mental y mis esquemas de conducta están organizados alrededor de este yo-idea y de este yo idealizado, y es debido a esto que toda mi conducta está en el fondo egocentrada, lo cual no significa que no realice cosas excelentes, que no lleve una vida de gran eficacia respecto a las cosas. Estamos ahora mirando la vida en sus mecanismos, en su motivación profunda. Nosotros estamos girando alrededor de este yo-idea, que, por el hecho de que no se vive a sí mismo de un modo completamente afirmativo, está buscando esa plenitud, esa afirmación, esa totalidad, esa realidad, esa seguridad, que es lo que constituye el objeto del yo-ideal, del yo-idealizado. Lo que yo estoy haciendo, lo hago en espera de cumplir este yo-idealizado, esto hace que esté mirando al mundo, a las otras personas, siempre en función de mí, que nunca preste atención al otro por el otro, en función de él mismo, sino sólo en relación conmigo, con mis ideas de valor, con mis ideas de belleza, de bondad; es decir, siempre en relación conmigo. Bien sea con una finalidad netamente egoísta, o con un objetivo aparentemente altruista, yo sigo siendo el centro de esa valoración de los demás, y las cualidades que veo en ellos y que les atribuyo son cualidades en relación con lo que yo valoro en mí. Yo soy lo que sirve de punto de referencia, lo que sirve de parámetro para regular todo lo demás.

Este yo-idea tiene la particularidad de que se constituye como centro de toda nuestra vida consciente, como soberano de toda nuestra actividad; y todo lo otro se convierte en un medio, en un vasallo, podríamos decir, al servicio de este soberano. Este creerme yo de un modo y este pretender ser yo de un modo es lo que me aísla de los demás, lo que me separa de los demás, lo que me mantiene mi ilusión de ser totalmente otro, de ser totalmente aparte de todo. Lo que yo pretendo con esto es dignificarme, afirmarme, pero lo que en realidad consigo es aislarme, sentirme cada vez más desconcertado de lo que es vida.

El hombre está encerrado en esta trampa que su mecanismo evolutivo le ha forzado a construir, y solamente puede salir de esta trampa cuando puede actuar fuera de este condicionamiento del yo–idea, del yo–idealizado, cuando empieza a funcionar sobre la situación de la vida profunda –que actúa en él como está actuando en todo lo otro–, cuando es expresión directa de esta vida, diríamos que esa voluntad de Dios, de esa inteligencia creadora, cuando vive su propia vida como expresión directa y consciente de esa voluntad y acción divina y no interfiere con la idea de sí mismo, con la idea de sus propias cualidades, con la idea de llegar a ser él de un modo superior a los demás. Cuando la persona está centrada en su yo idea, siempre está funcionando comparativamente, siempre tiende a medirse, a valorarse, en función de los demás: yo soy más que esto, menos que esto, igual que los otros. En la medida en que yo pretendo ser algo y, a través de este algo, yo quiero llegar a una plenitud, a una afirmación, en esta misma medida yo tiendo a excluir a los demás, ya que estoy inclinado a valorarme en relación con ellos. Es decir, yo no podré pretender una plena satisfacción en mi yo idealizado; siempre resta la necesidad de ser una figura total, una figura ideal; y esa figura ideal es ideal porque está por encima de los demás. Y es que, en efecto, nuestro yo–idealizado está haciendo siempre la función de reivindicación, de compensación por lo que le falta a nuestra experiencia de totalidad. Nuestro yo–idealizado ha sido construido como proyección hacia el futuro de unos fracasos, de unas frustraciones, limitaciones, deficiencias, de mi pasado, y, dado que esas deficiencias de mi pasado son siempre deficiencias en relación con los demás, mi sobrevaloración, mi realización ideal, ha de ser siempre comparativamente superior a los demás, al menos en alguna cualidad. Esto quiere decir que el yo–idealizado, de alguna manera, siempre me está separando del todo. El yo es más yo cuanto más exclusivo es. Y esta exclusiva del yo–idealizado me separa, me aísla, y, debido a que me separa y me aísla de lo demás y de los demás, me separa y me aísla de Dios, de mi naturaleza profunda, de la naturaleza profunda de los demás. De este modo, todos quedamos encerrados en esta estructura del yo personal, y nos pasamos toda la vida tratando de defender, de reivindicar este yo personal, en relación con todo lo que nos rodea.

Yo solamente podré descubrir la realidad, la realidad profunda, cuando logre emanciparme de este yo–idea. El problema está en que todo cuanto hago de un modo consciente y deliberado surge del yo–idea; es precisamente el yo–idea quien lo organiza, quien lo decide, quien piensa. Por lo tanto, al principio aparece como una forma insoluble el que yo tenga que hacer algo que destruya ese yo–idea, o que permita, al menos, abrir ese yo–idea a todo el resto.

Este problema, que es el problema con que se enfrenta toda persona que quiere trabajar en serio y llegar a una unidad con Dios, a una realización en sí mismo, o a una realización o mera unión con algo o con alguien, encuentra aquí, en ese medio de la Realización Profunda, vivida de un modo integral, un medio maravilloso, extraordinario. Porque en la medida en que yo voy desarrollando mi capacidad para prender, entender, aceptar y dar al otro, en esta misma medida yo voy saliendo de mi yo–idea, voy descubriendo el valor en este no–yo, en este lo otro. Cuando aprendo a escuchar al otro por el otro, cuando aprendo a escuchar mi personalidad de manera que yo vivo lo que él vive, entonces empiezo a resonar más en lo que él resuena, aparte de lo que es mi resonancia personal, aparte de lo que es mi valoración, mi estructura.

Así, pues, esta capacidad de interesarse, de abrirse y de participar con el otro es el medio sencillo, directo, rápido para salir de la cárcel del yo–idea. En el momento en que yo pueda vivir al otro con la misma intensidad, con la misma realidad y valoración como yo me vivo a mí mismo, en ese mismo momento queda eliminada mi exclusividad respecto a mi yo–idea, queda neutralizado este centramiento con el que he vivido toda mi vida. Es decir, que no es necesario que yo llegue a desarrollar hacia el otro algo superior a lo que yo vivo para mí. En el momento en que yo vivo al otro con la misma fuerza de realidad, con la misma intensidad de sentimientos, con la misma claridad de entendimiento y de visión como yo me siento,

percibo y valoro a mí mismo, en el momento en que se consigue una igualdad, queda neutralizada mi exclusividad. Y en el instante en que se produce esta neutralización de mi exclusividad, en ese mismo instante se trasciende mi estado de conciencia personal, y se vive un nuevo estado superior, en el que no hay ni yo ni lo otro, en el que se descubre una realidad que se manifiesta a través de mí y de lo otro como algo único, como algo completo. En este momento se vive una mayor plenitud, una mayor realidad, una mayor seguridad, una mayor felicidad, una mayor evidencia de verdad.

En el fondo, esto no es nada más que la descripción psicológica de aquel mandamiento fundamental: «Amarás al prójimo como a ti mismo». Esto es, precisamente, exactamente, amar al prójimo como a uno mismo, no más que a uno mismo, sino, en tanto que fórmula exacta, amar al prójimo como a uno mismo. Porque al hacerlo permite superar nuestro yo egocentrado, elimina este exclusivismo que tenemos siempre en relación con el otro. Y, por esto, el amar al otro como a uno mismo, hecho de esta manera integral, ofrece una vida directa para esta realización, para este descubrimiento de la realidad, para esta integración con el otro, que es el objeto de nuestra vida exterior.

Es evidente que para llegar a este resultado hay que trabajar en serio, hay que convertir nuestro contacto humano en una técnica precisa, exigente, algo en lo que aprendamos a invertir más y más nuestra capacidad de conciencia, de inteligencia, de voluntad; todo yo expresándome, pero todo yo recibiendo; todo yo proyectándome, pero todo yo admitiendo; todo yo dando, pero todo yo recibiendo. Sólo cuando estos movimientos se hacen en profundidad se produce este resultado.

Aquí tenemos, diríamos, una manera, una medida de cómo realmente estamos amando a los otros. Esa medida no la da el que yo sea capaz de sufrir por él, el que yo me preocupe por él, el que yo quiera su bien. La medida viene dada por el hecho de descubrir yo una realidad que no es ni él ni yo, pero que nos incluye a ambos. Mientras yo me supedito al otro, mientras yo me sacrifico al otro, yo no amo todavía al otro como a mí. Digo esto porque existe la noción frecuente de que amar es la capacidad de sacrificarse por el otro. Amar no es sacrificarse. Uno puede sacrificarse por el otro, y seguir estando perfectamente egocentrado. El sacrificio no da la medida del amor. Lo que da la medida del amor es el que yo, al vivir con el otro, descubra que hay una realidad más allá de él y de mí, una realidad de la que ambos somos la expresión. Sólo amaré realmente aquel que descubra que el que está presente en los dos es algo Trascendente, algo único, y que esto lo descubra por experimentación, y no porque lo crea, o porque se lo hayan dicho. Esta experiencia es instantánea en el momento en que se produce ese equilibrio entre el yo y el otro.

Mientras yo me estoy sacrificando al otro, lo que hago es anular mi personalidad para que el que trabaje sea otro sector. Curiosamente, el Evangelio no nos dice que no hayamos de amarnos a nosotros y que hayamos de amar sólo a los otros. Nos da la medida del amor a los otros, y esa medida es el amor que nos tenemos a nosotros mismos. Esto ya solemos hacerlo, pero con suma frecuencia no lo reconocemos, porque se nos ha dicho que es un mal; y entonces tendemos a escondernos de este amor, tendemos a anularlo. Hemos de amarnos a nosotros, porque esto es algo inevitable; pero este mismo amor es el que hemos de utilizar para amar al otro. Cuando yo sea capaz de utilizar este mismo amor, todo este mismo amor, para vivir al otro, para vivir la situación con el otro, se produce este fenómeno de igualamiento, de equilibrio y, por lo tanto, de trascendencia.

Efectos respecto a los contenidos de la conciencia

Y esto que ocurre, diríamos, a nivel de núcleos, en nuestra mente del yo y del no-yo, de forma curiosa también ocurre a nivel general de contenidos de la conciencia, al nivel general de todo lo que nosotros estamos viviendo dentro de nosotros como algo de valor, de realidad, de sentido. En efecto, mi vida

consciente está llena de experiencias, llena de cualidades, de estados, de cosas que yo valoro, que son mi patrimonio. Yo tengo tal patrimonio de una conciencia vital que me hace sentir con salud, aunque esa salud no sea en todo momento la ideal, pero estoy disfrutando de una capacidad de vivir. Tengo una experiencia de una convivencia humana, de que unas personas me aceptan, me quieren, de que yo puedo hacer algo para los demás, de que soy útil, de que comprendo las cosas, de que algunas cosas que pienso son también interesantes para otras personas, de que estoy percibiendo en la naturaleza cosas agradables, aunque haya otras que no lo son. Hay una multitud de datos, de ideas, de experiencias, de estados que son, podríamos decir, nuestra esfera interior de convivencia. Luego está lo que yo percibo exteriormente a esta esfera, gente que parece vivir mejor que yo, gente que parece más inteligente o más hábil, circunstancias que considera de gran valor, oportunidades que son importantes, paisajes, el mundo, la fuerza y la belleza de las cosas, de las cosas que tienen por sí mismas un valor. Entonces ocurre que yo estoy viviendo mi mundo interior, mis experiencias, las experiencias vividas en primera persona, lo que constituye mi patrimonio adquirido, en contraposición, en contraste con lo que hay fuera, con lo que creo que otras personas viven, con lo que creo que otras personas son o tienen, con la inmensidad de la naturaleza, de la belleza, de la fuerza.

Cuando aprendo a vivir esa conciencia de mí mismo centrada, integrada, cuando aprendo a comunicar esto que hay en mí, y aprendo a vivir centrado, abierto y receptivo a esto que hay fuera de mí, entonces descubro que todo, de alguna manera, está dentro de mí, que todo lo que veo fuera tiene realidad, tiene significación sólo en la medida en que yo lo veo, en que yo descubro ese valor, ese significado. Soy yo quien reconoce en el exterior algo de valor. Seguramente aquello posee valor por sí mismo, pero el valor que yo le veo, aquel que yo reconozco, es la respuesta que se produce en mí cuando yo contemplo aquello. Esa respuesta de valor, ese reconocimiento interno, este sentimiento de grandeza, de fortaleza o de felicidad que yo veo en lo exterior, todo es algo que se produce en mí; yo no veo lo que hay dentro de allí, sino solamente lo que se produce dentro de mí cuando estoy frente a aquello. Y esto que se produce en mí yo lo atribuyo al objeto: aquello es fuerte, aquello es hermoso, esta persona es feliz, esta montaña es imponente, este río desarrolla una fuerza o una potencia extraordinaria. Es cierto que yo veo este río como algo exterior a mi cuerpo, pero esa fortaleza, este sentido de profundidad, de intensidad, de potencia que hay allí, yo lo siento dentro de mí. Y para mí aquel río tiene potencia sólo en la medida que yo soy capaz de reconocerlo, aparte de la fuerza que pueda tener en sí. Es decir, que yo solamente veo la fuerza que existe en el exterior en la medida en que esta fuerza se produce, de algún modo, en mi interior.

Pero esto que se produce en el exterior, como está asociado a la percepción de la imagen externa, yo lo atribuyo a lo externo. Algo se produce en mí; pero, como al mismo tiempo está funcionando el sector cortical, el sector externo, gracias al que yo percibo y registro el mundo exterior, yo conecto, asocio esta resonancia con aquella imagen, con aquella percepción que llamo exterior. Entonces toda esta noción de importancia, de fortaleza, de facilidad para mí no es algo mío, sino algo de lo otro, algo que está ahí. Así, en mi interior se forma un desarrollo dual, gracias al cual yo estoy viviendo, en primer lugar, una serie de fenómenos, de vivencias, que yo vivo como míos, lo que yo siento que es mío, lo que vivo en primera persona: yo que estoy alegre, yo que soy feliz, yo que me siento desgraciado, yo. Esto es algo que yo percibo a través de unas vías de percepción propias, que son las vías propioceptivas, preferentemente las vías a través del diencefalo, del cerebro interno. Por otra parte, hay otro sector de vivencias que yo vivo, pero que vivo conectadas con lo que me entra por otra vía, por otro camino, a través de lo cortical, del camino de los sentidos. Entonces todas las experiencias que se producen en mí, provocadas por esta percepción del exterior, yo las asocio a la imagen de esto exterior. Entonces digo: lo exterior es fuerte, lo exterior es importante. De hecho, esta importancia de lo exterior está hecha de mi realidad, está hecha de lo que se está actualizando en mí. Aparecen como dos sectores totalmente distintos: uno que vivo yo a

nombre mío, otro que vivo yo a nombre del mundo. Pero todo cuanto soy capaz de percibir, todo cuanto soy capaz de entender, de comprender, de intuir, de valorar, es mío, forma parte de mi conciencia. Y la conciencia no es nada más que la expresión de mí. Todo sale de mi yo. Por lo tanto, la realidad que yo estoy ahora percibiendo de las demás personas, la riqueza de sentir, de pensar, de querer que yo puedo descubrir en cada uno de los que están a mi alrededor es una actualización de algo mío; sólo que yo no lo reconozco, yo lo sigo atribuyendo a lo exterior.

En mi vida hay dos vías de percepción: por un lado, yo percibo nociones internas de cualidades, de valor, de energía, de belleza, de verdad, y esas vivencias, esa conciencia de esas cualidades, es distinta de la vía a través de la que yo percibo el mundo de las formas, es distinta de la vía de los sentidos. La vía de los sentidos se extiende en el espacio. Se establece entonces una frontera clara entre yo como espacio, yo que tengo un perímetro, un contorno, yo físicamente, y todo lo que está fuera de este yo físico. Y esta distinción existe. Pero luego trasladamos esta distinción de las distintas formas, esta distinción «dentro y fuera» de un volumen, la trasladamos a la esfera de la conciencia, y creemos que la conciencia está afuera. Y la conciencia está adentro. Yo creo que hay una conciencia afuera y otra adentro, una realidad afuera y otra adentro, que hay una belleza afuera y otra adentro, que hay una energía afuera y otra adentro. La conciencia sólo percibe de un modo; cuando percibe energía, sólo percibe energía. Lo mismo da que esa energía proceda de lo que llamamos dentro o fuera. Cuando yo percibo felicidad, es la misma felicidad la que percibo, tanto si la vivo de un modo propio, como si creo que la está viviendo el otro. Sólo tengo una vía para que se evoque en mí la felicidad, sólo tengo una vía para que se evoque en mí la realidad, la inteligencia, la belleza, la armonía, el poder.

El problema estriba en que yo confundo esta conciencia con la vía sensorial a través de la cual percibo las cosas. Cuando mi mente funciona con el esquema corporal que yo tengo de mí, es en relación con este esquema corporal que yo estoy constantemente relacionando mis vivencias. Y aunque las vivencias en su totalidad se produzcan en mí, tanto las que vivo dentro como las que vivo fuera, mi mente tiende a atribuir unas al exterior y otras al interior, porque mi conciencia está expresándose a través de ese esquema que se ha formado en mi mente. Mi mente dice: «Yo tengo una figura, un contorno, un perímetro, un volumen determinado, y, al exterior de ese volumen, hay otros cuerpos, otros volúmenes». Pero el fenómeno de conciencia que se produce en mí es único, es el mismo que se produce cuando yo descubro algo exterior y cuando descubro algo interior. Tan sólo que esto que descubro, esto que se moviliza, se conecta con un sector de mi mente, o con otro. Si se trata del sector que yo llamo mi esquema corporal, entonces yo digo: «Soy yo». Si se refiere al sector con el que yo vivo lo otro, entonces creo que la realidad pertenece al mundo exterior.

Es decir, que hacemos una distinción en el campo de la conciencia que no existe nada más que en el campo de la forma. Y, así, fraccionamos artificialmente la conciencia. La separación existe, el fraccionamiento existe, porque el mundo de la forma es precisamente esto, delimitación de campos. Pero la conciencia no existe fraccionada, la conciencia es única. Lo que ocurre es que yo la percibo de un modo fraccionado, porque estoy aplicando al sector de mi conciencia mi percepción puramente física, la percepción de mi esquema corporal, de la imagen que yo tengo físicamente de mí. Y, naturalmente, aparecen unas riquezas como estando dentro de mí, y otras como si estuvieran afuera.

Bien. Eso que parece ser una disquisición teórica, en realidad no lo es, porque es perfectamente realizable. El medio para llegar, uno de los medios, yo diría, más natural para llegar a verificarlo, para llegar a comprobarlo, es precisamente que yo aprenda a estar abierto simultáneamente en mí y a lo otro, de manera que cuando puedo vivir con la misma realidad, con la misma presencia, al yo y a lo otro, en ese

instante neutralizo mi identificación con el yo, con mis preferencias exclusivistas de mi yo frente a todos los demás. Cuando se consigue esa neutralización, esta igualación, se produce un estado de conciencia nuevo, en el que trasciende toda noción de separación entre sujeto y objeto. Todo consiste precisamente en vivir la unidad de contenidos de conciencia. Lo que he estado viviendo de un modo hasta ahora fraccionario, por un instante lo percibo de un modo unitario; todo lo atribuía al exterior y todo lo que atribuía al interior, de repente descubro que era una falsa atribución, que no hay exterior ni interior, que hay simplemente Conciencia de Realidad. La conciencia de realidad excluye esta oposición constante entre el objeto o sujeto, oposición que no es nada más que el resultado de no haber podido vivir de una manera integral esos dos campos de realidad, de haberlos vivido fraccionadamente durante toda nuestra vida.

Por esto digo que este llegar a vivir de este modo pleno al yo y a lo otro, ese poner en práctica efectiva el amar al otro como a mí mismo, es un camino directo, inmediato, de realización, de descubrimiento de realidad.

Preguntas

–Pero esto se da por unos instantes y luego se va. Después, cuando se quiere volver a vivir, ya no se consigue.

R. –Es que el volverlo a vivir no significa que se haya de volver a tener el mismo estado, sino que se quiera vivir al otro. Mientras no haya plena aceptación y plena receptividad a lo otro están negadas para mí las puertas del Cielo. Mi camino para el Cielo pasa por el otro.

–Pero hay un verdadero peligro, si uno penetra en el otro y este tiene malos instintos, si, podríamos decir, se trata de una persona mala.

R. –No hay ningún peligro. Estamos diciendo que no hay que penetrar nunca para hurgar, sino manteniendo una clara conciencia de uno mismo. Y esto ya nos defiende de todo. En segundo lugar, hay que penetrar sólo cuando el otro quiere darnos algo. Lo que hemos de hacer no es una violación; hemos de respetar profundamente la intimidad del otro, aunque sepamos que, si quisiéramos, podríamos forzar. Si estuviéramos suficientemente trabajados podríamos forzar las reservas que una persona mantiene en su interior; pero nunca, nunca hay que violar esa voluntad de la otra persona. Y esto es fundamental. Por tanto, aquí no se trata de buscar medios para meterse dentro de los demás, se trata de desarrollar nuestra conciencia para ser capaces de admitir al otro, para poder entender lo que está queriendo comunicar, lo que está queriendo decir. Se trata de responder a su demanda, no de imponer nuestra presencia.

–Y esa otra frase del Evangelio que nos dice: «No hay mayor amor que el que da la vida por su amigo, por su hermano», ¿es la misma explicación que la ya dicha anteriormente?

R. –Yo diría que esta frase expresa simplemente un aspecto anecdótico del amor. La ley no consiste en dar la vida por el otro; la ley en todo caso es devolver la vida al otro. Dar la vida por los otros es, diríamos, el sentido pragmático, el sentido externo, aparente. Pero ya hemos hablado del sacrificio. Dijimos que el amor no es sacrificar nada, sino restituir las cosas a su sitio. Esto es lo necesario, el restituir las cosas, el descubrir que yo no tengo nada mío, que solamente tiene sentido decir Es, el yo Es, el otro Es. Y en este Es está todo, en este Es se manifiesta todo, en este Es se produce todo. Pero cuando se produce todo dentro de este Es no hay nada que se haga difícil, no hay nada que sea pérdida ni ganancia. Cuando se vive este Es no hay nada que perder, siempre se Es, sólo se puede Ser.

Ahora bien; en su visión externa, episódica, sí se pueden hacer todas las cosas. Pero todas las cosas cambian cuando se hacen en el ser que Es; cuando se ve lo que se mueve desconectado de lo que Es, las cosas cambian de sentido y adquieren uno que en realidad no tienen.

—¿Este dar la vida física por algo no supone el sacrificio del yo—idea?

R. —No, no supone el sacrificio del yo—idea, porque el yo—idea está en el nivel mental, y el nivel mental subsiste por completo, aunque se sacrifique el cuerpo físico.

—Si una persona, después de muchos años de esfuerzos, ha conseguido unas cosas que nunca había poseído, ¿tiene que darlas?

R. —Si esa persona tiene inquietudes descubrirá que esto que ha conseguido con su esfuerzo nunca ha sido «su» esfuerzo; ha sido un esfuerzo que se ha expresado a través de él, ha sido él que ha recibido esa capacidad de esfuerzo y esa voluntad de esfuerzo. Todo, absolutamente todo, le ha sido dado, incluso el deseo de utilizar la inteligencia y la perseverancia para mantenerse.

—Pero, en este caso, ¿qué es lo que tiene que restituir?

R. —Tiene que restituir la idea de que él ha hecho algo, de que ese algo es de él y no de otro, tiene que restituir esa propiedad de exclusiva, esa identificación con lo que uno hace, con lo que uno piensa, con lo que uno siente. Esta idea de propiedad, de exclusividad, esto es lo que tiene que restituir. No necesariamente tiene que dar dinero, que dar cosas. Aunque diera todo el dinero, podría quedar exactamente igual en su idea de superioridad, de propietario. Soy yo quien doy. No consiste en el hecho material de dar o de no dar, consiste en esta comprensión profunda de que a través de mí se está expresando algo mucho mayor que mi yo personal, y que a través de lo otro se está expresando algo mucho mayor que el pequeño ser personal del otro; tiene que darse cuenta de que todas las cualidades que hay en mí, que hay en el otro, son simplemente cualidades que se expresan en forma de uno o de otro; pero que nunca es este yo, que este yo es una atribución, la consecuencia de un funcionamiento externo, cerrado, pequeño, de nuestra mente infantil; tiene que darse cuenta de que este yo es natural, es correcto en nuestra etapa de evolución, pero que aquel que siente ansias de llegar a una realización, a una libertad, ha de trascender, debe crecer y pasar a una etapa de conciencia integral, a una conciencia mayor.

—Pero cuando la conciencia es universal y uno está situado en todo el espacio, entonces el espacio deja de existir.

R. —El espacio no deja de existir; simplemente deja de existir como algo extraño, como algo externo, como algo aparte de nosotros. Ahora estamos teniendo la noción de yo y de espacio. Cuando se realiza esta experiencia uno se da cuenta de que el espacio es el yo, que todo espacio no existe más que como vivencia de realidad, que no es yo en el sentido de sujeto, sino que es lo que Es. Ahora bien; esto se puede vivir en muchos niveles, se puede vivir a un nivel muy elemental, muy inmediato, pero se vive ya esa trascendencia, es una trascendencia a un nivel pequeño. Y cuanto más yo sea capaz de vivirme a mí mismo de arriba a abajo y de abrirme a lo otro de arriba a abajo, más esa experiencia de integración se hará realmente universal, integral. Yo puedo vivir esta experiencia a un nivel vital. Por ejemplo, en la experiencia sexual se puede trascender la noción del yo y del tú en una conciencia de realidad vital única, más allá de sujeto y de objeto. Lo mismo que ocurre en este nivel puramente biológico sexual tiene lugar en todos los niveles. Cada nivel tiene su calidad propia; el nivel superior tiene una calidad superior, pero en la misma intensidad y con la misma universalidad de la experiencia. Esta es la realización. No el esconderse en un agujero en

donde uno puede vivir un estado. No se trata de girarnos de espaldas al mundo y a las cosas, no es seleccionando lo que percibimos como real y encerrándonos en un pequeño rincón de nuestra conciencia. Ahí podríamos profundizar, podríamos vivir la intensidad de algo, pero la Realización es cuando toda la realidad se integra y se vive desde el Centro.

Y el mecanismo a través de la vía exterior es este que explicamos. Lo que venimos hablando es la clave de la Realización a través del mundo exterior. Y, como siempre, esto es algo que está para todos. Porque el mejor modo para llegar a conseguir que la humanidad viva un día esto es que yo lo viva, que la Realidad se exprese más plenamente en mí. Porque entonces yo estaré en condiciones de ayudar, de estimular, de aumentar el voltaje general de esa conciencia particular que llamamos humanidad. Cada persona que realiza esta conciencia representa un aumento de intensidad en el voltaje general de la humanidad. La mejor forma de ayudar a los demás es que yo llegue a vivir la realidad humana, la Realidad de Ser. Esto es lo único que es capaz de ayudar a los demás a Ser.

—Así, ¿podemos decir que nuestra vida es una ilusión?

R.—Nuestra vida no es una ilusión. Nuestra vida es una espléndida realidad. Lo que es una ilusión es la idea que nos formamos de la vida. Es lo que nos dice el Zen: «Al principio uno cree que las montañas son las montañas y que el mar es el mar. A medida que uno trabaja, descubre que las montañas no son las montañas y que el mar no es el mar». La ilusión procede de lo que interpretamos, la ilusión es lo que fabricamos. Si en lugar de fabricar nosotros teorías sobre mil cosas, aprendiéramos a mirar, a descubrir, a dejar que la vida se expresara en nosotros, acompañándola inteligentemente, pero sin querer anticiparnos a ella, sin querer estructurar las cosas, sin querer edificar conceptos y valoraciones, descubriríamos que la vida es pleno sentido. En cambio, cuando yo quiero construir un sentido a partir de unos datos parciales de mi vivir, la vida carece de sentido.

Es decir, que la realidad no la hemos de hacer, la hemos de descubrir; y solamente la descubrimos cuando la dejamos que se exprese en nosotros y estamos despiertos cuando se expresa. Al expresarse, esa realidad se transforma en evidencia, en sentido. En cambio, cuando yo quiera actuar sobre mi vida, ese actuar se transforma en deformación. Aquí está el secreto de la simplicidad, el pleno sentido de la humildad: aprender a vivir las cosas por ellas mismas, tal como son, sin pretender otras cosas, sin pretender que sean distintas, sin pretender que yo sea otra cosa de lo que soy, para ser del todo, y ser cada situación del todo. Se trata de renunciar a mi trono idea, de bajar a mi asfalto humano, sencillo, natural.

Entonces, cuando se consigue esta simplicidad, es cuando, nuevamente, «las montañas son las montañas, y el mar es el mar».

CAPÍTULO SEXTO: EL SENTIDO LIBERADOR DE NUESTRA VIDA DE RELACION PERSONAL

En el capítulo anterior pudimos verificar dos hechos fundamentales por lo que se refiere a la Relación Exterior como medio de realización interior. Por un lado vimos que, precisamente a partir de la identificación con el yo—idea, podemos conseguir, con la apertura hacia lo otro, que se trascienda esta dualidad de sujetos, yo y el otro; podemos conseguir que se pase a una intuición única de un sujeto transpersonal, de una realidad que dirige el proceso más allá del Yo y del Tú. Vimos al mismo tiempo cómo, a través de esta interrelación vivida de un modo pleno, podemos llegar a una unión de estas diversas zonas de realidad de conciencia y descubrir que hay una sola realidad dinámica que es toda la situación, todo el proceso, y que lo que llamábamos el Yo y el Tú no son nada más que dos puntos extremos de un solo continuo. Vimos que realmente existe una sola conciencia y que, únicamente debido a nuestra pequeña

mente infantil, nosotros fraccionamos esa conciencia en varias zonas, a una de las cuales llamamos mundo, a otras tú, a otras yo, a otras lo de abajo, etc.

Considerando todo este proceso globalmente, podríamos decir que el sentido liberador de nuestra vida de contacto humano es llegar a realizar la identidad del Yo y del Tú a través de las diferencias y gracias a una interrelación vivida plenamente. Es decir, llegar a realizar una identidad, descubrir que sólo hay un sujeto en sentido último, y que ese sujeto se manifiesta en formas diferentes. Así, pues, consiste en llegar a la realización en nosotros de esta última, precisamente a través de las diferencias que hay entre el Yo y el Tú. Esto se consigue mediante esta vida plena de la relación en su doble proceso de expresión y de impresión, de salir hasta fuera y de permitir que lo de fuera penetre en el interior. O sea que nosotros somos esa realidad, pero lo que separa ahora nuestra conciencia de esta realidad es la identificación que tenemos con lo particular, con lo diferente, con lo distinto que hay en mí. A medida que yo pueda aceptar lo otro, lo del otro, mi identificación con respecto a mí mismo se atenúa. Cuando esa desidentificación con el yo y con lo mío se hace más y más profunda, entonces puedo comprender y aceptar más a lo otro, participar más en lo otro. Y a medida que se va haciendo este doble juego, cuanto más se debilita mi propia identificación, más capaz soy de comprender, de entender, de participar en el otro. Llega un momento en que mi conciencia de mí y de lo otro se igualan, se unen, se viven plenamente una y otra. En este mismo momento, esta identificación con la que yo vivía lo mío, lo particular, desaparece, se diluye, se neutraliza; y, en el mismo instante, se produce esa conciencia de Campo Único y de Sujeto Único Trascendente detrás de este campo.

Sabemos, por haberlo experimentado un poco en algunas ocasiones, que, cuando vivimos en un estado de tranquilidad y de paz profunda, tenemos una comprensión y una aceptación más amplia de los demás. Lo inverso es igualmente cierto: cuanto más comienzo a tener una comprensión y una aceptación profunda de los demás, más se produce la paz profunda en mí.

El Yo Central del otro, la Realidad Central de todo cuanto existe, es idéntico a lo mío, es la única realidad. Lo que me separa es la conciencia identificada con aquello que perciben mis sentidos y con lo que elabora mi mente sobre esto que han percibido mis sentidos, es decir, sobre las formas y los nombres, sobre los conceptos y las percepciones.

Si miramos todo el proceso podemos distinguir tres fases:

1ª. Relación superficial con los demás

Nuestra relación con los demás es, podríamos decir, al principio una relación de superficie; yo estoy identificado en mis modos de ser y percibo al otro sólo en sus modos de ser; yo me vivo a mí mismo por criterio de comparación: yo soy más o menos que lo de más allá, y mi valoración de lo otro está en función de estos más y estos menos con los que me valoro a mí mismo. Se trata de una relación externa, periférica, mecánica, en círculo cerrado, automática. Yo no puedo dejar de valorar aquello que va a favor de lo que yo deseo; yo no puedo rechazar aquello que va en contra de lo que yo deseo. Por el hecho de que estoy actuando de un modo identificado con mi yo—idealizado, los demás hacen una función inevitable, necesaria, respecto a este yo—idealizado. Por tanto, mi actuar es puramente automático y mecánico: yo no ejerzo libertad ninguna, no actúo con una visión objetiva ni real de lo otro. Para salir de este círculo cerrado, decíamos ya en la primera parte, ha de despertarse uno a sí mismo, desarrollando la capacidad de ser autoconsciente. Cuando soy autoconsciente se produce en mí un traslado del centro de gravedad, de manera que, en vez de gravitar alrededor del yo—idealizado, de esa proyección de lo que yo pretendo ser y quiero ser o temo no llegar a ser, el centro se va trasladando a lo que yo me siento ser. Voy tomando

consciencia de que soy un foco autodeterminante y autodeterminado de expresión de cualidades, de ideas y de aptitudes. Descubro que en este ejercicio de autoexpresión motivado en mí mismo, por mí mismo, hay una fuerza cada vez mayor, está la mayor parte de las cosas que yo buscaba normalmente en mi proyección idealizada de mí y de los demás. Descubro esta seguridad, esta plenitud, este mayor sentimiento de libertad, cosas que anteriormente yo sólo buscaba rodeándome de ciertas condiciones y negando otras condiciones del exterior, es decir, seleccionando de una forma rigurosa mis actitudes, mis amistades, viviendo un determinado papel, un personaje.

2ª. Mayor autoconciencia

Ahora, en la medida en que voy ejercitando la autoconciencia, descubro que hay un valor en el simple hecho de ser y expresar esto que me siento ser. La relación humana, aparte de que sigue teniendo una finalidad práctica en mi vida de cada momento, ya no la utilizo para mi satisfacción exterior, para mi cotización, para mi afirmación o reafirmación ante los demás, sino como un medio de ejercitamiento, como medio para el desarrollo de lo que voy sintiendo como más verdadero, como más genuino en mí.

La clave, aquí, está en la sinceridad y la entrega. Estas me permiten abrirme a lo otro. Cuando dejo de tener miedo, cuando dejo de depender de lo otro, cuando yo me siento más seguro, más yo mismo, entonces no tengo miedo de que el otro me lesione en mi amor propio, en mis ideas, en mi prestigio. Entonces yo puedo abrirme a él, puedo dejar que su mundo interior penetre en mí, puedo aprender a ser reflexivo, a ser comprensivo, a ser participativo, dejo de tener miedo a la comunión. Gracias a esto, por un lado, yo voy tomando conciencia de mí, me voy descubriendo a mí mismo en este ejercitamiento de sinceridad, voy descubriendo cosas cada vez más profundas, más mías. Esto me proporciona un medio para descubrir en el otro cosas cada vez más suyas, más auténticas, hasta que llega un momento en que consigo equilibrar una faceta y otra, un polo y otro, de esta situación única que es contacto humano.

3ª. Autoexpresión y receptividad totales

Entonces puede tener lugar esta expresión que conduce a esta receptividad total. En el momento en que podemos practicar este doble juego de un modo consciente, de un modo pleno, llegamos a esta realización de trascendencia, a esta liberación del yo-idea. De ahí surge una capacidad de respuesta instantánea a las situaciones, una respuesta que no soy yo quien la elabora, la fabrica, sino que me viene dada por esta utilización total de mis recursos y de mi conciencia de lo otro. Esta respuesta será una verdadera autenticidad, porque en cada momento será lo más genuino, lo más profundo de mí que se está expresando; a la vez, me dará una mayor eficacia, porque podré expresar lo que el otro está evocando en mí, lo que el otro necesita que se le diga, que se le haga, para él mismo crecer en su propio trabajo de conciencia, de autorrealización.

Hay un proceso constante de creatividad no sólo en las cosas que se hacen o dicen, sino en cómo yo vivo y hago las cosas. La creatividad es vivir las cosas de un modo cada vez más nuevo. Aquí conviene recalcar que la creatividad no consiste en que yo busque cada vez soluciones diferentes para una misma situación. Lo que la creatividad exige es que aunque yo esté viviendo la misma situación desde hace tiempo, si yo estoy realmente centrado y despierto, la estaré viviendo cada vez de un modo totalmente nuevo, porque la situación es enteramente nueva. Es una causa de mi memoria, de que yo estoy pendiente de mis archivos internos, por lo que yo estaré clasificando aquello como un duplicado de una imagen anterior. Pero cada vez que yo vivo una situación de un modo completo, yo cambio, yo crezco, y, por tanto, ante una situación que se repite, aunque la situación parece la misma, yo no soy el mismo respecto a ella, yo he cambiado, yo soy otro, yo me estoy viviendo a mí mismo de un modo enteramente nuevo; así, pues,

el modo de vivir aquella situación será también nuevo. En eso podremos distinguir si estamos despiertos o dormidos; si, ante las cosas que hacemos cada día, sentimos que estamos haciendo lo de cada día, o bien tenemos conciencia de que en cada momento estamos viviendo una situación única. Cuanto más despierto esté, más tendré conciencia del carácter único de cada instante, más consciente estaré de que todo yo estoy creando aquello, viviendo aquello como una situación exclusiva. Viviré aquello con una plenitud interior, con una exclusividad interior, aunque sea lo mismo que yo he estado haciendo muchas veces, aunque las personas me digan las mismas cosas, aunque el panorama exterior de las circunstancias sea igual, aunque la situación parezca idéntica. Si yo estoy consciente, despierto, mi personalidad se está renovando a cada instante; yo no soy el mismo.

Vemos, por tanto, cómo este acto tan natural de realización a través del contacto humano es un medio maravilloso, extraordinario, de llegar a una realización profunda, sin la absoluta necesidad de aislarse del exterior para encontrar la realidad. La realidad es única, y por el hecho de que es única, todo, absolutamente todo cuanto existe, es expresión de esta realidad, está insertado en esta realidad. El problema estriba en que yo aprenda a vivir cada una de estas situaciones, tanto de relación exterior, como de aislamiento interior, o de elevación; que yo aprenda a vivirlas de un modo creador, de un modo total, de un modo nuevo. El problema estriba en que yo me duermo, en que yo me repito, en que doy vueltas, en que yo necesito. Lo más urgente para mí es el estar cada vez más despierto, ser cada vez más consciente, darme cuenta de que Realidad quiere decir lucidez total, toma de conciencia hasta el fondo. Digo todo esto porque algunas personas, según el tipo de trabajo que realizan, llegan a experimentar ciertas resonancias, ciertos sentimientos o vivencias, y entonces creen ya que están trabajando mucho y tratan de mantener, de sostener, de repetir estas vivencias, estos estados.

Deberíamos tener la actitud de situarnos ante el trabajo como si se tratara de algo enteramente nuevo, como si no supiéramos nada de nada, como si nos situáramos ante el problema en sus comienzos, tratando de buscar, de descubrir la realidad, como si no hubiéramos hecho nada en ningún momento. Es necesario este esfuerzo de volver a empezar para evitar caer en condicionamientos, en hábitos, en rutinas. Trabajar para la Realización es un estarse despertando continuamente, y la realización es estar totalmente despiertos. Hemos de dar la bienvenida a todo aquello que nos despierta un poco más, e incluso hemos de favorecer, en lo que depende de nosotros, a todo aquello que nos despierta un poco más o un poco más profundamente, o también un poco más desde otro ángulo. No es solamente mediante la reiteración de una misma experiencia que lograremos la liberación. Mediante la repetición de una determinada experiencia podremos alcanzar una cierta profundización en esa experiencia. Pero, en cambio, varias experiencias de tipo distinto, en zonas distintas de nuestra conciencia, nos permitirán proseguir un trabajo profundo, al querer buscar un denominador común a dos focos distintos de conciencia. Es decir, este es un método muy interesante que aquellos que trabajan en una dirección única no pueden comprender. Cuando uno está viviendo aspectos distintos de la realidad, lo que yo vivo en mí y lo que yo vivo en el mundo exterior, por ejemplo, cuando yo me doy cuenta de que son dos cosas que estoy viviendo yo, que la conciencia que tengo de mí y la conciencia que tengo de lo otro son dos sectores de conciencia que tengo en mí, entonces puedo tratar de vivir simultáneamente una y otra. Y este intento de vivir una y otra al mismo tiempo me conduce a otro punto de conciencia, ciertamente más auténtico, más profundo, más real. En cambio, si yo pretendiera llegar a esa Realidad únicamente a través de una línea, sea hacia fuera, sea hacia dentro, esto me costaría mucho más y cuando llegara al mismo nivel de realidad no habría iluminado el amplio campo de conciencia que consigo cuando paso por puntos distintos.

El trabajo de Relación Humana es solamente el símbolo de lo que ha de ser nuestra actitud, nuestro trabajo respecto al mundo exterior. Lo que estamos diciendo sobre el aprender a expresarnos ante lo otro y

aprender a ser receptivos de lo otro, manteniendo esa plena conciencia de realidad interior en todo momento, se ha de aplicar a todo lo que sea contacto con el no-yo, con el mundo, con lo otro. Cada cosa, cada percepción que tengo de lo exterior está planteando en mí exactamente el mismo problema que cuando estoy hablando con una persona muy importante. Lo que cambia es mi interpretación de la situación; yo doy menos valor cuando estoy mirando un pájaro, una montaña, porque considero que esto no me obliga, que es menos importante que cuando estoy hablando ante el superior, o ante el amigo. Simplemente debido a que lo interpreto de modo diferente, a que lo vivo con más realidad, creo que tengo que poner más énfasis en la relación con aquella persona. Esto es completamente arbitrario. Cada situación es única, cada situación es una invitación a la realización total, porque cada situación es una expresión de la Realidad Total. Soy yo quien falla o no falla a esta invitación, soy yo quien responde o no responde a esta demanda. Cuando yo pueda tener, ante la mesa que está delante de mí, o ante la montaña, o ante el camino por el que estoy andando, esta actitud total de estar yo ahí y de ser receptivo a ello en mí, cuando yo pueda vivir esta situación de un modo pleno, se produce exactamente la misma realización que cuando estamos tratando con una persona.

Todo lo que yo vivo como realidad, sea una flor, una moneda, una teoría económica o una película, es una zona de conciencia que yo puedo integrar con la mía, con lo que llamo mía. No hay objeto grande o pequeño que no traiga consigo la posibilidad de esta realización. Esto nos indica ya un camino para todos, para utilizar toda situación, toda circunstancia. Por lo tanto, no hay que seleccionar siquiera unas determinadas personas, unos determinados ambientes. Tan sólo he de entender esta posibilidad en todo su significado.

La vida me pide que yo entregue, la vida me forma informándome, y es ese proceso que yo he de aprender a vivir generosamente. Y tanta generosidad hay en dar como en recibir. La generosidad no consiste solamente en dar al otro, consiste también en recibir sin apego, sin egoísmo, sin amor propio, sin sentimiento de culpa, consiste en dejar que las cosas vengan y que las cosas vayan. Y también en colaborar nosotros conscientemente, con toda nuestra alma, con toda nuestra capacidad de ir y de venir y de recibir. Es decir, ser nosotros misinos este proceso.

Es un problema de sintonización, de aprender a abrirnos a esta Intuición Superior para que, a través de lo más profundo de nosotros, ella nos esté guiando en cada momento sobre lo que yo debo dar, hasta dónde debo dar, hasta dónde debo recibir. Es la fórmula que me está dictando en cada momento, es esa intuición, esa acción interior. En cambio, cuando es mi mente comparativa, mi mente que se basa sólo en unas comparaciones o unas ideas de valor personal, entonces esta mente siempre se equivocará, tanto en el dar como en el recibir. Cuando a la vida no le ponemos condiciones, dejamos que la Inteligencia Suprema nos maneje y nos guíe. Cada vez que nosotros ponemos condiciones, éstas son una restricción, una obstrucción que ponemos a la expresión de la Inteligencia que lo rige todo y al Amor que lo gobierna todo.

En este sentido, podemos ver también que esa actitud hacia la relación humana se puede vivir de dos modos completamente distintos: como medio de afirmación total y como medio de negación total.

A) Por vía afirmativa

Cuando yo aprendo a expresar, a aceptar y a descubrir el valor de todo lo que hay en mí, entonces voy reconociendo todo el valor que hay en el otro. Cuanto más yo movilizo todo lo profundo y auténtico que hay en mí, más voy reconociendo todo lo profundo y auténtico que hay en el otro. Y, así, llega un momento en que adquiero esa conciencia cada vez más inclusiva de un campo de realidad que se está expresando

constante, de un campo único dentro del cual yo soy un foco, y llamo a este foco mi personalidad, así como al otro foco lo llamo la personalidad del otro. También hay otros focos a los que yo llamo con el nombre de las diferentes personas o sujetos. Mediante la afirmación, aprendiendo a aceptar y a vivir la realidad de todo, voy adquiriendo una conciencia intuitiva de todo lo que existe, hasta que descubro que todo lo que existe es Conciencia, un campo de conciencia completamente afirmativo y positivo. Todo, toda la existencia es conciencia, toda la existencia sólo es conciencia, pero una conciencia completamente positiva, una conciencia de realidad, una conciencia de inteligencia, una conciencia de armonía. Así, pues, llego a una realización positiva de la existencia como un todo, de la existencia como un campo único fenoménico y de un Sujeto detrás de este campo.

B) Por vía negativa

Pero también puedo vivir toda la relación humana por vía negativa. Lo que yo realmente soy como ser real no puede serlo ningún objeto. Todo lo que es objeto no es sujeto. Mi verdadera identidad profunda no es ninguna cosa que yo pueda poner ante mí, ante mi conciencia, ante mi acción de mí mismo. Y aquellas cosas que yo creía que era yo mismo, a medida que las voy expresando, descubro que soy quien las expresa, que soy yo quien está detrás de aquello, pero que en ningún caso yo soy aquello. Así, la Expresión Total se va convirtiendo en un medio para ir sacando del interior todos los contenidos y potencialidades que hay en él, para ir desembarazándome de todo lo que es distinto al yo, para sacar de mí todo lo que creía que era yo y que no soy yo. Y cuando yo realizo esto mismo en aquello que está haciendo el otro, descubro que todo lo que el otro puede expresar, todo lo que el otro está viviendo interiormente como fenómeno de conciencia, tampoco es su auténtica realidad profunda. Puede ser algo de mucha calidad, tanto más cuanto más de adentro venga, pero, por el hecho de que viene, por el hecho de que va, por el hecho de que sucede, no tiene una realidad central, no tiene una realidad intrínseca, es un fenómeno, no es una identidad permanente, no Es. Entonces, todo el proceso de expresión e impresión se vive como un medio para dinamizar, para actualizar y descubrir lo que no soy, para poderme situar yo detrás de todo eso, para descubrir precisamente que yo no soy eso y que precisamente Soy el que está detrás de Eso. De este modo, a través de esa abstracción progresiva, de esa desidentificación, de esa donación, de ese desprendimiento interior de todo lo que es proceso, fenómeno, experiencia, se produce finalmente un vacío; me quedo sin nada, sin ningún fenómeno, aparte del fenómeno, aparte del objeto, aparte de la experiencia, aparte de la conciencia. Queda en mí algo que es un punto oscuro, un punto innominado, un punto innostrado. Ese punto, que es una nueva dimensión, que es una nueva realidad, es el verdadero sujeto de toda la manifestación. Es otro modo de llegar a uno mismo.

De hecho, hay que vivir los dos modos; y cuanto más vivamos la forma positiva, más nos estamos preparando para descubrir luego esta forma negativa. Lo positivo y lo negativo son lo mismo, las dos caras de una sola moneda. La existencia total plena y el cero es lo mismo. El vacío, la oscuridad, el silencio es lo mismo que todo el juego de luces, que todo el juego de formas, de sonidos. Porque toda luz, toda forma, todo sonido están hechos de la sustancia del silencio, son la expresión, en tiempo y espacio, de ese silencio, de ese oscuro, de ese vacío, del Ser que simplemente Es. El Ser que Es en sí y la Experiencia Total del Ser son dos realidades idénticas. Y se puede llegar a la realización última a través de ese vaciarnos, de este desprendernos del todo, de este silencio que queda detrás de todo.

Preguntas

—Cuando se llega a este estado de conciencia de lo que es unidad, ¿se sigue viviendo las dos realidades anteriores?

R. –Precisamente nuestro problema reside en esto, en que hasta ahora estamos viviendo cada forma, cada fenómeno como una realidad separada y aparte de las otras, cuando sólo hay una realidad. ¿Qué es lo real, él o yo? Cuando yo descubro que en mí existe una realidad que no puedo negar y que en el otro existe una realidad que tampoco puedo negar, entonces no tengo otro remedio que tratar de vivir simultáneamente ambas realidades, no de un modo alternativo, tal como hacemos ahora, no de un modo intermitente, es decir, ahora yo y luego él, yo y él. No. Porque las realidades son realidades al mismo tiempo. ¿Por qué las vivo sólo alternativamente? ¿Por qué, cuando yo soy consciente de mí, soy ciego a lo otro, y por qué cuando estoy atento a lo otro, me identifico con él y soy ciego a mí? La que buscamos no es una realidad nueva, es la misma realidad que ya vivimos, pero vivida de un modo más elevado, más consciente.

Cuando esto se vive es, por ejemplo, cuando la persona está enfrentada directamente con un enemigo. Cuando uno se siente mortalmente amenazado por otro, debido a la identificación que tenemos con nuestro precioso cuerpo físico, esto lo vivimos como una situación total. Entonces es, quizá, la hora de plantearse el problema tal como lo haría un maestro Zen. Cuando está en juego la vida de él o la mía, sin otra solución posible, o él o yo, cuando se trata de un reto total, ¿cuál es la realidad entonces, qué es lo más real: él o yo? Esta es la situación óptima; yo no puedo distraerme de él para pensar en mí, ni puedo distraerme de mí para pensar en él. Estoy obligado a pensar totalmente en mí, con mis ansias de vivir y de defenderme, y totalmente en él que está ahí aprovechando cualquier descuido para matarme. Este instante de situación total, ésta es la actitud que se necesita para poder realizar esa unidad. No es preciso que exista el miedo, pero sí la misma intensidad de conciencia.

Todo trabajo de perfección, cuando viene motivado en la mente racional de la persona, no tiene el menor sentido; es decir, es perjudicial. El trabajo de realización sólo tiene sentido y sólo puede llegar a una fructificación cuando surge de lo profundo en nosotros, cuando no soy yo quien lo fabrica con mi mente, con mis emociones, sino que se me impone a mi interior, cuando se trata de una exigencia que me viene dada, me guste o no me guste, aunque dicha exigencia en ocasiones estropee todo el plan que yo tenía en mi vida, aunque aparentemente vaya en contra de todos mis intereses, de todo mi «status quo». Esto que sale de dentro, a veces inoportunamente, eso es lo que tiene valor y lo que da fecundidad a todo mi esfuerzo. El esfuerzo, en el fondo, no es más que colaborar, dar paso a esa exigencia.

Podríamos decir también que hasta ahora hemos estado mirando la relación humana como medio para mi realización o para la realización en mí. Este trabajo de realización en mí, en primer lugar, es el más importante, no sólo porque se refiere personalmente a nosotros, sino porque es aquel que podemos hacer sin depender, en cierto modo, de otra cosa, porque está en nuestra mano hacerlo. Pero, además, sólo gracias a esa realización que vaya consiguiendo en mí, yo podré ser de alguna utilidad en el mundo, sea cual sea el trabajo al que me dedique, sean cuales sean las circunstancias externas en las que yo me encuentre.

A medida que hay esta realización en mí se produce una irradiación interior. Mi conciencia funciona a una tonalidad superior que antes, y esto modifica instantáneamente la respuesta del ambiente respecto a mí. Nosotros no nos damos cuenta, pero estamos respondiendo de un modo automático a las vibraciones de las personas con las que nos ponemos en contacto. Esas vibraciones no las percibimos como tales, sino como sensaciones, como impresiones, a veces de un modo muy confuso, indefinible, pero en todo caso nos dan la impresión de que con aquella persona me encuentro a gusto, con aquella otra no tanto. Cuando se realiza este trabajo, mi conciencia cambia, y cambia de un modo sustantivo, cambia su nota vibratoria. Y cada vez va cambiando más, y, aunque se ensanche su gama vibratoria y se produzca una mayor amplitud

de sectores de conciencia, el hecho es que va viviendo estados más elevados. Entonces las personas notan algo extraño que no saben definir, algo que quizá pueda molestar a nuestros antiguos amigos, porque nos sentirán diferentes. Aunque nosotros no hablemos de ellos, nos notarían distintos. Esto, al principio, provocará extrañeza, rechazo e incluso crítica. Hasta que eso conduce a que uno simplemente cambia el medio en el cual se desenvolvía. Ahora bien; lo que nunca sucede es que lo que antes era una atracción ahora se convierta en un rechazo; esto nunca ocurrirá en el trabajo de crecimiento interior; nunca. Ahora uno se siente atraído por rasgos, cualidades que antes no conocía y que le eran indiferentes. Así se va produciendo un desplazamiento del centro de gravedad de mi mundo de relación, como se produce un cambio en el gusto en las comidas, en las distracciones, en la forma de hablar, en las bromas. Hay un cambio que irradia en todo mi campo.

Respecto a la utilidad que pueda tenerse para las demás personas, al principio la persona tendrá la tendencia de querer ayudar a los demás. Uno tiene que defenderse contra esa tendencia, porque, mientras el querer ayudar sea una consecuencia del yo-idea, de mi identificación, en lugar de ayudar a los demás lo que estaré haciendo es ejerciendo violencia sobre los demás y motivaré una reacción defensiva de los demás en contra de mí y, lo que es peor, en contra de lo que les estoy enseñando. El ayudar a los demás solamente se puede hacer o bien cuando el otro quiere ser ayudado explícitamente, o bien cuando nuestro modo de ayudar se produce de tal forma que el otro no se da cuenta de que está siendo ayudado. Existe una regla de oro para ayudar a los demás: movilizar y despertar en los demás lo que es positivo en ellos. Ayudemos a que los demás tomen más conciencia de sus valores positivos, ayudemos a que vivan más sus aspectos positivos. Y no tomarán conciencia de tales aspectos positivos porque les digamos que han de ser de este modo o de otro, que han de pensar esto o lo otro, que han de hacer tal y tal cosa. Uno toma conciencia positiva cuando ve lo positivo en el otro, cuando sabe verlo. Cuando yo hablo con una persona, viendo lo positivo que hay en ella, la estoy estimulando en lo positivo, porque mi modo de hablar saldrá de una manera, con un tono que estimulará a la otra persona al nivel de conciencia positivo que existe en ella, no según como yo desearía que fuese. Es cuando aprendemos a ver las cualidades que están dentro de la persona, esas capacidades de conciencia que están dentro de la persona –aunque ella no las viva porque no las ha actualizado–, que ayudaremos más a despertar lo positivo en ella, aunque estemos hablando de cualquier cosa. En general es mejor no hablar nunca directamente de lo positivo. Es esa una actitud humana, esa actitud de valoración auténtica, de reconocimiento profundo del hombre lo que le eleva, lo que le estimula. No el que hagamos un inventario de sus bienes y de sus males, sino que vivamos en un acto en nosotros lo que vemos en su interior, aunque la propia persona no lo viva.

Es evidente que al aprender a vivir así, y no puedo vivir así si yo no lo vivo en mí, toda mi modalidad de tratar con la gente se modifica, y mi modo de enfocar la ayuda cambia por completo. Mi vida, independientemente de las actividades que cada situación me imponga, independientemente de lo que yo tenga que hablar de negocios, de teorías filosóficas, o de lo que sea, está constantemente dirigida por este impulso de estimular, de ayudar, de crear en el otro, de ayudar al otro a ser el mismo, de ayudar al otro a que viva lo que está dentro de él. Esto es la ayuda, esto es servicio. La vida tiene así un sentido constructivo permanente. No es que yo quiera redimir a nadie. Porque cuando yo quiero hacer algo estoy poniendo mi idea de lo que quiero hacer, mi deseo, mi ideal, y este yo personal que está actuando es lo que impide que se desarrolle en el otro lo que deseo. Solamente puedo estimular al otro cuando actúo desde un nivel profundo, impersonal, cuando dejo que lo profundo en mí actúe en lo profundo del otro. Es desde mi interior que yo podré producir el despertar del otro, nunca a través de mi personalidad. Es posible incluso que mi personalidad provoque rechazos; pero si mi actitud interior es correcta, a pesar del rechazo exterior, este interior producirá una ayuda en los demás, aunque yo no lo pretenda. La verdadera ayuda es la que se produce a través mío, no la que yo personalmente quiero producir. Se ha de entender este matiz.

¿Cómo estimular lo positivo? Viviendo lo positivo. Solamente al vivir esto positivo conseguiré elevar al otro a esto positivo que estoy ejercitando en mi actitud. La relación tenderá a igualarse, tenderá a establecer un equilibrio. Cuanto más estoy viviendo lo positivo en mí e implicando lo positivo en el otro, más estoy llevando al otro desde su interior a que actualice lo positivo. Este es el mecanismo correcto, y no el señalar los defectos y dando recetas para curarlo todo.

La verdadera redención no soy yo quien la debe hacer. He de dejar que sea Dios quien la haga a través de mí. Es en la medida en que yo pueda vivir de un modo armónico como podré expresar armonía y producir armonía. El único problema en la educación está en el educador, el único problema de los padres está en los padres, nunca en los hijos, sea cual sea el modo de ser del hijo. Porque el primer error del padre o de la madre es creer que el hijo ha de ser de un modo y no de otro. Todos los demás problemas se derivan de éste. Y, así, yo querré que mi hijo sea de un modo, y no de otro, cuando mi hijo sea para mí una prolongación del yo—idea.

CAPÍTULO SÉPTIMO: LA FASE DEL SILENCIO

Dentro del proceso de relación con el exterior, estudiamos en este capítulo la fase del silencio.

Decíamos que existe la fase centrífuga de expresión, la fase centrípeta de percepción, de impresión y, luego, una fase de descanso, una pausa, un silencio.

Este silencio se produce de un modo natural antes y después de una expresión total y antes y después de una recepción o impresión total. Es curioso que nosotros no solemos atender a este pequeño instante que transcurre entre la impresión y mi respuesta, o al momento que antecede a mi respuesta, o al momento que sigue a mi respuesta, o al momento que sigue a lo que yo percibo. Por lo general estamos tan preocupados por lo que ocurre, por lo que se mueve, que ese instante en que no pasa nada nos parece carecer de significado. Por ello, simplemente pasamos por encima de él sin prestarle ninguna atención. Constantemente estamos viviendo instantes de silencio, es decir, estamos pasando por encima de instantes de silencio. Y esto es paradójico, porque, después, estaremos muy preocupados buscando cómo conseguir el silencio, buscando cómo encontrar una paz, una calma, un descanso en la actividad de nuestra vida. Y no lo encontraremos, y quizá tendremos que hacer gastos de desplazamientos, procurarnos circunstancias exteriores excepcionales para asegurarnos un poco de silencio, mientras estamos constantemente pasando por encima, pisando esos instantes de silencio.

También se produce el silencio en otros momentos: cuando yo he de decir algo y no lo digo, cuando he de comprender algo y no lo comprendo, momentos en los que fracasa mi gesto de dejar paso a la vida, a la vida a través de mí, a la vida que se expresa en forma activa o a la vida que se expresa en forma receptiva. Cuando yo no dejo que algo entre en mí, o cuando yo no dejo que algo salga de mí, cuando estoy reteniendo o estoy reteniéndome, entonces también se produce un silencio, pero es un silencio frustrante, un silencio de fracaso, no un silencio regulador que nos conduzca más vigorosamente a una acción. Es un silencio que nos empuja hacia una huida buscando algo agradable que hacer o que recibir.

¿Qué es el silencio?

Cuando hablamos de silencio, lo mismo podríamos hablar de otros conceptos similares, análogos; por ejemplo, del vacío, la oscuridad, el no—movimiento, la no—acción, la no—existencia.

¿Qué es el silencio? El silencio es o bien simple inconsciencia, o bien el paso a una nueva dimensión. El silencio, si nosotros queremos, nos hace salir de esa dimensión existencial en la que sólo se producen

fenómenos, donde sólo tienen lugar estímulos y respuestas, donde únicamente se producen cosas que pasan, cosas que dejan de ser una vez han pasado. A esta seriación de fenómenos es a lo que nosotros estamos abocados, de lo que estamos enamorados, donde estamos agarrados. El silencio es una puerta hacia el infinito, el silencio es un atajo hacia una nueva dimensión, la dimensión del ser en sí, la dimensión de la realidad, la dimensión de lo que Es. Es el camino directo hacia Dios, esto es, es el camino directo hacia la sabiduría, hacia el amor, hacia la felicidad, hacia el poder supremo. Y esto que es camino nosotros lo asociamos con lo que nos produce este mismo silencio. Por esto podemos decir que esa realidad que intuimos en el silencio y el silencio mismo vienen a ser una misma cosa. De este modo podemos decir que el silencio y el vacío son la substancia y el fundamento de todo cuanto existe, la matriz de cada cosa manifestada, la gracia que nos pone en contacto con la esencia, el puente que nos conduce desde la apariencia a la realidad, desde la periferia al centro, desde la ilusión a la sabiduría, desde el tiempo a la eternidad. Este silencio es el Verbo, el Verbo divino, este silencio es el Tú de Dios, es la conciencia Crítica, el Yo de Cristo, la luz, la verdad, el camino, es la vida del hombre cuando el hombre se encamina hacia casa, cuando vuelve hacia el hogar, es un canal de comunicación entre Dios y la criatura, un canal de comunicación en el que Dios nos está transfiriendo, comunicando el ser, la existencia y todo cuanto somos y somos capaces de hacer.

El silencio es, pues, el camino para llegar a la profunda identidad de lo que Es, de nosotros mismos, de los demás, de Dios.

Caminos para el silencio

¿Hay caminos para llegar a este silencio? El hombre nunca puede producir este silencio. El hombre nunca puede, por sí mismo, hacer este silencio, ni haciendo ni dejando de hacer, ni haciendo a, b, o c, ni reteniendo a, b, o c. Porque tanto el hacer como el no hacer es algo que está limitando a la persona, a su conciencia temporal fenoménica de lo que hace o de lo que no hace. El silencio es un puente que solamente va de arriba a abajo, de dentro a fuera, y que nunca puede tenderse desde abajo hacia arriba, o desde afuera hacia adentro. Hemos de esperar que esté presente, y, si estamos despiertos, entonces subir. Hemos de esperar que venga, y entonces si queremos, entrar. El silencio está ahí, y, ya que está ahí, siempre está, detrás de cada momento, detrás de cada fenómeno, detrás de cada experiencia. Es la raíz de todo esto. Y, no obstante, a pesar de que no podemos hacer nada para abrirnos a esto que está tan cerca, tan próximo, tan constante a nosotros mismos, podemos hacer algo que, aunque no produzca el silencio, nos propicie para el silencio, nos predisponga para recibir el silencio.

Todo ese campo fenoménico, todo lo que existe, toda nuestra vida está sometida a un ritmo en su existencia.

Todo está viviente, y toda cosa viviente tiene un ritmo, es un ritmo.

El ritmo de lo existente

En la vida todo late, en la vida todo parpadea. La vida es latido, es parpadeo. Esto quiere decir que todo lo que es aparente, todo lo que existe tiene una apariencia intermitente, porque todo está en un constante flujo y reflujo, en una constante sístole y diástole, en una constante espiración e inspiración. Y esto ocurre en todas las cosas, en lo que llamamos seres vivos y en lo que llamamos naturaleza muerta. Porque solamente está muerta para la visión muerta. Todo está vivo. Así, pues, quiere decir que todo está dotado de un doble movimiento y que este doble movimiento pasa en cada instante por un momento en el que deja de ser movimiento. En aquel momento en que deja de moverse en una dirección para pasar a la otra,

aquel momento en que deja de ser diástole para ser sístole, en ese momento hay un instante que no es una cosa ni la otra. Y ese instante es la Gran Oportunidad.

Mientras nosotros nos mantengamos identificados con lo que se mueve, con el movimiento, no tenemos posibilidad alguna de descubrir esa nueva dimensión. Sólo cuando presintamos que detrás del movimiento hay algo que se mueve, que detrás de lo que aparece hay algo que se mantiene, se sostiene y produce eso que aparece, sólo cuando tengamos esa intuición, es cuando podremos empezar a hacer algo.

Y este hacer algo consiste en dejar de estar pendientes sólo de lo que se mueve, sea en una dirección o en otra, y aprender a estar despiertos en el momento en que no se mueve, en los momentos en que deja de ser inspiración o espiración, expresión o impresión. Entonces se nos ofrecen unas posibilidades de trabajo, un trabajo de predisposición, de receptividad, de preparación. He de aprender a dirigir la atención al intervalo vacío; y si al decir intervalo vacío no sé de qué estamos hablando, esto quiere decir que mi capacidad de estar atento, abierto, despierto, y mi demanda, son aún muy pequeños.

Práctica para descubrir el silencio

Empezamos de una manera modesta, sencilla, pero eficaz. Cuando yo inspiro, he de aprender a ser consciente de esa inspiración. Esa inspiración me conduce hacia dentro, pero llega un momento en que esa inspiración se detiene, se acaba. Yo he de procurar seguir ese movimiento yendo hacia dentro, y un poco más adentro de ahí donde termina la inspiración. Por unos instantes estaré en una zona de vacío; luego surge la espiración. Yo he de estar atento y tratar de adivinar ese instante que antecede al movimiento de espiración. Es decir, que he de utilizar ese movimiento natural de inspiración y de espiración como soporte para que mi atención, mi conciencia, se profundicen, y lo hagan hasta un punto, hasta una zona más allá del fenómeno, más allá del movimiento, más allá de lo que yo soy normalmente consciente.

Cuando he practicado esto, cuando sé lo que es conducir la conciencia un poco más adentro de donde termina la inspiración, cuando he conseguido captar el instante de donde procede el impulso de espiración, entonces puedo tratar de centrarme en ese momento, lugar y sensación del punto donde inciden la inspiración y la espiración, del punto donde sale este impulso a inspirar o a espirar. Porque ese punto es un punto, no una dimensión. Es decir, el punto que, en un sentido fisiológico, coincidiría con una zona determinada de nuestro sistema nervioso, y que, cuando se sigue mentalmente, conduce a un punto más allá de nuestras variaciones de conciencia, más allá de nuestro fenómeno de percepción. Nos conduce hacia un punto innominado, hacia un punto vacío, un punto que es un ventanal abierto.

Se trata aquí de un ejercicio sencillo, que en un momento dado queremos hacerlo y no podremos, pero que, sin embargo, en otros momentos saldrá muy bien.

Hemos de ejercitar lo mismo en ese otro momento que es nuestra vida cotidiana, cuando yo estoy hablando con alguien, cuando estoy en diálogo con alguien. Cuando yo me expreso de un modo completo, completo en profundidad, en sinceridad, en conciencia de mí, cuando vivo una situación de expresión de un modo completo, el instante que sigue después de la expresión es un instante de vacío, de silencio; ahí es donde yo he de aprender a estar atento. El instante en que se produce en mí una percepción y comprensión plena, y al decir plena quiero decir plenamente aceptada, es también aquel momento en que se produce en mí el silencio espontáneamente. También cuando, de repente veo un paisaje grandioso, se produce en mí una exclamación y un instante de silencio. Igualmente, cuando he escuchado una obra musical extraordinaria, si yo estoy realmente centrado, se producirá en mí un silencio.

Todas estas prácticas que están a nuestro alcance. He aquí el modo de aprovechar esta enorme cantidad de agujeros que hay en nuestro mundo fenomenológico. También es posible que, a veces, en pleno movimiento, en plena acción, uno pueda captar de repente el vacío que hay detrás de todo lo que hemos estado sintiendo o haciendo. Tan sólo ocurre que uno no presta atención a esas impresiones que a veces tenemos, porque creemos que la importancia estriba solamente en lo que se mueve. Y la importancia que pueda tener cualquier cosa que se mueve ciertamente procede de eso que se mueve.

También fuera de mí puedo ejercitar esa atención, cuando yo de vez en cuando contemplo las cosas de un modo objetivo, dándome cuenta de que todo se mueve, de que todo tiene vida. Entonces tal vez pueda intuir el silencio y el vacío que es el soporte y la raíz de toda esa vida y de todo eso que se mueve. Cuando yo estoy hablando de veras con alguien, cuando estamos interactuando el uno con el otro, estamos moviéndonos sobre un vacío, sobre un silencio, sobre un vacío y un silencio que nos incluye a ambos, que nos envuelve a ambos. Y esto, a veces, uno lo intuye. En el momento en que se ha dicho algo con sinceridad, en el momento en que hay una buena comprensión mutua, hay un instante en que se produce esa sensación como si el silencio adquiriera fuerza, cierta corporeidad, cierta presencia. Si aprendo a estar atento y presente a este silencio, tal vez pueda captarlo en ese momento. Hemos de aprender a sentir ese silencio, no fuera, sino también en nosotros.

Clases de silencio

Hay muchos tipos de silencio. Hay un silencio que se produce o se registra en la mente, en la cabeza. Otro silencio se registra en el pecho, en el corazón. Hay un Silencio que se registra en el cuerpo como cuerpo. Hay un silencio que se percibe encima de mí. Hay un silencio que me rodea, que me envuelve. Hay un silencio que me penetra, que me llena.

Grados de silencio

Hay muchos grados de silencio, pero, si queremos aprender esta predisposición, este trabajo, en la medida en que depende de nosotros, hemos de aprender a ir gradualmente hacia ese silencio. Primero, produciendo el silencio de lo que son estímulos externos: mientras yo esté viendo cosas, la televisión, mientras esté leyendo el periódico o escuchando la radio, mientras yo esté provocando estímulos en mi interior, es inevitable que se produzcan automáticamente respuestas. Y cuantos más estímulos yo permita que entren, de forma inevitable y automática más respuestas se producirán.

Así, pues, la primera misión es tratar de reducir los estímulos externos a aquellos que son imprescindibles.

En segundo lugar, producir silencio de palabras externas. Hablamos por inercia, por costumbre, por convicción, por prejuicio, por estar dormidos. Muy pocas veces hablamos para decir realmente algo. Yo creo que nosotros y la humanidad en general no perderíamos gran cosa si tuviéramos una mayor exigencia en el sentido de tener algo real que decir. Por lo menos, para la persona que quiere ayudarse a ese trabajo interior, esto es toda una consigna.

En tercer lugar, producir silencio de las palabras internas. Las palabras internas son ese dichoso monólogo, diálogo, comedia, farsa, zarzuela y drama que está ocurriendo constantemente en nuestra mente: lo que yo me debo a mí, lo que me imagino que me dicen, lo que diría, lo que yo diré, lo que aparecerá, lo que ocurrirá. Todo ese fantástico espectáculo que está pasando por nuestra mente es precisamente lo que hemos de aprender a que no se produzca. ¿Cómo conseguir que no tenga lugar? Ese

espectáculo ocurre justamente en la medida inversa de mi lucidez; cuanto más lúcido, menos se produce; cuanto más dormido, más producción.

Hemos de conseguir el silencio de nuestro nivel emocional. Este silencio se produce automáticamente al reducir los estímulos externos y los internos. Porque la emoción no es otra cosa que una reacción automática, un contraste entre estímulos y modos internos que tenemos de pensar, de sentir, de querer.

Luego, tratar de producir el silencio en los sentimientos. El silencio no es algo para pasarlo muy bien, o para sentir determinada exaltación de sentimiento, por muy elevado que sea el sentimiento. El silencio es esto, silencio. No se trata de algo especial. El silencio quiere decir que uno está más allá de todo el campo fenomenológico, más allá de las experiencias.

Y, por último, tratar de que se produzca el silencio en las sensaciones.

Fijémonos bien que hemos seguido un orden muy curioso: hemos partido de los estímulos externos, después hemos hablado de palabras externas y palabras internas. Luego hemos citado la emoción, los sentimientos y, por último, las sensaciones. Porque este es, más o menos, el orden que uno sigue cuando va centrándose, replegándose en su propio centro. Las sensaciones son lo último, y las ideas, el diálogo, son lo más externo, lo más periférico. Esto que nosotros creemos que es lo más elevado, lo más importante, resulta que es lo más periférico. Por otra parte, esto ya deberíamos saberlo, porque es suficiente con que tengamos un poco de fiebre, o cualquier proceso patológico, para que, de inmediato, esa cosa tan elevada y tan buena que nosotros consideramos que son nuestras ideas desaparezca. Es decir, que hay que producir el silencio del mundo exterior, el silencio del mundo en mí y el silencio del yo.

Ya sé que esto suena como algo negativo. Estamos hablando de un medio, no para vivir siempre, sino de un medio particular para descubrir algo nuevo. Esto que hemos dicho lo mismo se puede aplicar a una persona que quiere vivir en una consigna permanente o progresiva de silencio, como para una sesión de silencio o de aquietamiento interior.

Ahora bien; el silencio es revelador, es transformador. El silencio desencadena en nosotros un discernimiento formidable, provoca en nosotros unas energías maravillosas, unas experiencias únicas. Pero al silencio hay que ir con cuidado, porque puede ser peligroso.

Normas y sugerencias

Lo primero que hemos de tener como consigna es que el silencio hay que vivirlo de un modo consciente, lúcido. El silencio no es una aniquilación de la conciencia, el silencio es sólo una disolución o una trascendencia de la conciencia fenoménica; pero implica, de un modo fundamental, la noción de identidad de mí mismo en cada instante. Porque esa noción última que tengo de identidad de mí mismo, la única raíz de verdad suprema, es lo único que me está conectando con la realidad, que está conectando mi conciencia con la realidad. Y si yo dejo que se escape ese hilo de realidad que se expresa en mí, esa noción íntima de identidad que tengo de mí, entonces, si se disuelve mi conciencia, el silencio se convierte en una experiencia disolvente, negativa, peligrosa, en la que yo quedo abierto y receptivo, a merced de cualquier fuerza que ande suelta por ahí. Por eso, este requisito de mantener una conciencia clara de uno mismo es fundamental. Aunque también es cierto que cuando uno consigue estar en estados más profundos, esta conciencia de identidad, aunque se mantiene, cambia mucho respecto a la que yo pueda tener en la vida externa. Sin embargo, sigue siendo una conciencia de identidad que me permite manejarme dentro de la situación, que me permite entregarme o renunciar, avanzar o retroceder, en el camino de la experiencia del

silencio, o del descubrimiento, o de la realización. Y, en el fondo, esta realización no será nada más que la culminación de este hilo de identidad de uno mismo que se abre y se transforma en torrente y en océano.

Otro requisito para que el silencio sea positivo es que exista una polaridad habitual de la mente, del corazón, de la voluntad, de la persona, consagradas a la búsqueda de lo real, sea cual sea el nombre que le demos a esa búsqueda de lo real. Pero que toda persona esté polarizada hacia eso más auténtico y superior. Esa polarización y esa lucidez de la que hablábamos antes son las dos salvaguardias en el trabajo de interiorización, esto es lo que permite que el silencio sea una experiencia transformante, y no aniquilante.

Otra condición que se necesita para que el silencio sea un trabajo progresivo es la humildad. Seguramente sonará extraño que, de repente, en este libro yo me ponga a hablar de una virtud, porque el lector se habrá dado cuenta que no estoy acostumbrado a utilizar conceptos morales. Bien. Yo la llamaría humildad, porque Humildad es el nombre que más le cuadra. Pero se podría decir también sencillez, sinceridad. Si yo no vivo con sencillez, con simplicidad, es imposible que se produzca en mí el silencio, y es imposible que, si por un instante, yo vivo algo de silencio, yo pueda penetrar en el o pueda permitir que él penetre en mí. Porque para permitir que el silencio me penetre, o para penetrar yo en él, es preciso que yo no me esté confundiendo con mis valores, con mi importancia, con mis cualidades y mi actitud. En el momento en que yo tengo una crispación, una avidez, una proyección hacia determinadas cualidades, esa misma proyección que me sujeta a algo fenoménico me incapacita totalmente para esta receptividad, para este dejarlo todo, para penetrar en el vacío o para dejarme penetrar por el vacío. La humildad, la sencillez, quiere decir que hay algo que yo considero más importante que la noción que tengo de mí, algo que merece que yo esté receptivo a ello. Y si no hay en mí esta sencillez, yo no podré valorar, y, si no puedo valorar, no puedo entender, ni recibir, ni aceptar. Por esto, la simplicidad, la sencillez, es una clave mágica que permite entrar, penetrar, descubrir, realizar.

Hemos dicho que el silencio es otra dimensión. Y por el hecho de que es otra dimensión nada tiene que ver con ninguna acción o con ninguna noción, nada tiene que ver con una u otra cosa, con ningún fenómeno. Aunque el silencio sea la raíz de todo, no es una cosa entre las cosas. El silencio es lo que está detrás de todas las cosas, de todos los fenómenos. Por lo tanto, no tiene ninguna conexión entre fenómeno y fenómeno, entre uno y otro. Lo cual quiere decir que no hay ninguna incompatibilidad en que uno pueda vivir, a la vez, el silencio y la acción. Precisamente porque son dos dimensiones distintas.

Y, no obstante esto, al principio parece imposible. Al principio se está comprendiendo el silencio como ausencia de fenómenos, como alejamientos de nuestra identificación con las cosas, con el pensar, con el sentir, con el hacer. Esto es cierto como camino, como aprendizaje, ya que, dado que nosotros estamos partiendo de nuestra identificación exclusiva con los fenómenos, hemos de soltar esa identificación para poder descubrir algo nuevo. Pero no porque el fenómeno sea incompatible con el silencio. Ahora, como estoy totalmente absorbido por lo que se mueve, no puedo percibir lo que hay detrás de lo que se mueve. Es lo mismo que me ocurre cuando estoy en el cine: al estar absorbido por las imágenes que se mueven en la pantalla, no puedo ser consciente de la pantalla. Por este motivo tengo que hacer un silencio antes de empezar a mirar las imágenes para darme cuenta de que ahí está la pantalla. Mientras haya un monigote que se mueve, veo el monigote y no la pantalla. Mi identificación con la forma y con lo que expresa esa forma para mí me impide tomar conciencia del soporte de este movimiento. No obstante, podríamos tener conciencia simultánea de la imagen y de la pantalla.

Cuando se abre al silencio uno descubre que no sólo existe silencio en esas intermitencias, en esos espacios huecos de los que hemos hablado, sino que el silencio es una realidad permanente, es lo Único Permanente. El silencio está coexistiendo detrás de todo lo que existe, de todo lo que se mueve, de todo lo que aparece. Yo puedo tener una conciencia simultánea del silencio y de todo lo que está ocurriendo en mí, y fuera de mí; no son dos cosas incompatibles. Puedo aprender a vivir en silencio y, al mismo tiempo, activamente. Y este es un grado de realización muy apreciado. Yo vivo en silencio, pero la vida sigue expresándose completamente en mí, en mi cuerpo, en mi inteligencia, en mi afectividad. Yo estoy siendo consciente de lo que hay detrás de eso que se está moviendo, de esa realidad que es la base, el soporte sobre la cual se mueve y existe todo.

Más adelante, cuando uno aprende a vivir en silencio se produce un nuevo grado de realización: uno aprende a vivir del silencio, uno aprende a vivir las cosas que vive como procedentes de este silencio. El silencio es la raíz, es la causa, es la matriz, es donde está la verdadera significación, es el verdadero sentido de lo que aquí ocurre, el verdadero argumento. Todo lo que aquí ocurre son solamente señales, símbolos de una realidad que subsiste detrás de todo esto. Vivir el silencio quiere decir tomar conciencia de esa verdad que ya existe y que es la que hace que se vayan expresando las cosas, en cada momento, de un modo y no de otro. Es la razón de ser actual, es el modelo de todo cuanto sucede en mí y fuera de mí.

Cuando uno puede tener una experiencia de vivir este silencio, entonces llega a esta realización de que la realidad del silencio y todo cuanto está existiendo es exactamente lo mismo, que todo lo que existe es lo mismo que lo que no existe, que todo lo que aparece es idéntico a lo que no aparece, que una cosa y la otra son el anverso y el reverso de una sola realidad, realidad manifestada, realidad manifestante, pero siempre la misma y única realidad.

Preguntas:

—No comprendo bien esto último que ha dicho.

R. —Sí. Utilizamos aquí la paradoja, porque es la única forma de señalar algo real. Es decir, cuando digo lo que existe quiero decir lo que nosotros percibimos en existencia. Pero como esto que existe tiene su razón de ser, su base, su fuente en lo que está detrás, que no tiene existencia aparente, por eso digo que todo lo que existe es igual a lo que no existe, a lo que no aparece, que no es existente.

—¿Se puede resumir el silencio en el estar atento?

R.—Sí, si añadimos: estar atentos, incluso cuando nos parece que no hay nada para estar atentos, cuando vivamos la situación real de un instante en que no hay simplemente nada.

—¿El estar en silencio es un contacto con lo superior?

R. —Sí, porque sólo se puede estar en contacto con lo superior cuando se deja de estar en contacto con lo inferior. Y este dejar de identificarse es el silencio de lo Inferior.

CAPÍTULO OCTAVO: REALIZACION Y VIDA EXTERIOR

El tema de hoy es: realización y vida exterior. Es decir, cómo puede valorar, de qué modo puede vivir la vida exterior una persona que está trabajando en esa realización, en la medida en que va adelantando en el trabajo.

Lo primero que hemos de hacer es volver a plantearnos la pregunta que ya hicimos en otro capítulo: ¿qué quiere decir vida exterior? ¿Exterior a qué? Si observamos con detenimiento, nos daremos cuenta de que todo es exterior, todo es exterior a la esencia, a la realidad espiritual, al yo profundo. Todo lo que llamamos fenómenos externos son algo exterior a esta realidad esencial.

Pero también podemos ver que todo es interior, las personas, las nubes, las montañas, todo es interior porque todo está dentro de esa realidad, dentro de esta esencia, dentro de este foco del yo espiritual.

Realmente, a medida que uno va trabajando, uno descubre que lo que hasta ahora llamaba exterior y aquello que llamaba interior forman un solo campo de realidad. Todo funciona en relación con todo, todo forma un sistema de interacción, todo lo que llamo dentro de mí y lo que llamo fuera de mí. Tan sólo ocurre que mi conciencia está enfocándose con preferencia hacia un sector, y a este sector lo llamo mío y, a veces, lo llamo yo, y a lo que se aparta de este sector lo llamo lo otro, lo Exterior. Pero ese exterior y ese interior forman en sí un campo continuo, una realidad tanto en el aspecto material como en el aspecto vital, en el sentimiento y en la inteligencia. Todo es una unidad, lo de dentro y lo de fuera. Y este hecho quiere decir que la ley que rige lo que llamamos interior es exactamente la misma ley que rige lo que llamamos exterior, pues todo forma una continuidad y todo está sujeto a la misma ley. De inmediato, podemos preguntarnos cuál es esta ley que rige nuestro interior y cuál es la ley que rige nuestro exterior. Tratemos de averiguar si son o no la misma ley.

Para saber cuál es la ley que rige mi interior, he de aprender a descubrir cómo me trato a mí mismo y comparar este trato con el que doy a los demás, es decir, que privilegios pretendo tener yo y negar a los demás, qué idea tengo de mí y qué idea tengo de los demás, qué ocurre cuando pretendo ser un señor feudal y al mismo tiempo que los demás sean únicamente vasallos.

En estos casos vemos claro que, en virtud de un modo particular de nuestro funcionamiento, estamos alterando ese funcionamiento de dentro y el de fuera, estamos creando un desequilibrio. Yo pretendo que mi interior funcione de un modo distinto al exterior, y, cuando se crea este desequilibrio entre mi modo de vivir y de valorar lo interior y mi modo de vivir y valorar lo exterior, esto crea un error que, a su vez, inevitablemente produce la injusticia, la injusticia en mi modo de valorar y de tratar a los demás.

La verdad es que mi interior y mi exterior son la misma cosa, y al pretender yo que sean distintos estoy intentando alterar la realidad natural de las cosas. Si para mí la demás gente es plebe, yo he de ser plebe, y si yo me siento rey he de considerar rey a todos y cada uno de los demás. Es falso y contradictorio el pretender vivir una porción de esa realidad en tanto que rey, y otra porción en tanto que vasallos.

Mi modo de ser provoca inmediatamente una reacción en el exterior de similitud. Es decir, que en la vida tienden a equilibrarse todo lo que son focos de funcionamiento, de energía. Si yo soy amable, a la larga los demás serán amables. Si yo soy generoso, a la larga los demás serán generosos. ¿Cómo pretendo yo que sean los demás? Así es como yo debo ser. En esto nos estamos refiriendo a lo que son leyes del funcionamiento general, leyes que son reales pero que no funcionan de un modo inmediato, a corto plazo, sino a la larga.

Dentro y fuera es la misma cosa

Todo es un solo campo; cualquier distinción entre dentro y fuera es, por lo tanto, una alteración que yo hago de la realidad. Tal como yo sea para mí, serán los demás para ellos. Si yo soy egoísta, provocaré el egoísmo en los demás. Si yo estoy de mal humor, provocaré el mal humor en los demás. Si yo estoy alegre,

provocaré la alegría en los demás. Si yo vivo la paz, provocaré la paz en los demás. Tal como yo sea para los demás, así serán los demás para mí. A la larga, ésta es una ley inexorable. Lo que ocurre es que nosotros ahora actuamos precisamente al revés: tal como las personas son para mí, así soy yo para ellas, tal como los demás son para sí, así soy yo para mí. Es decir, que ahora yo estoy yendo a remolque de lo que están haciendo los demás: si los demás se comportan mal, me obligan a comportarme mal. Estoy siendo un reflejo de los otros, quejándome, por supuesto, pero lo cierto es que los demás también se quejan, e incluso en esto soy un reflejo de ellos.

Ocurre también que en mi interior hay algo que quiere funcionar de una manera y algo que quiere funcionar de otra manera; es decir, que hay en mí tendencias contradictorias. Así, en un momento quiero ser muy generoso, y en otro momento soy muy egoísta, en un momento muy amable, y en otro muy irascible. Esas contradicciones interiores provocan igualmente en el exterior una reacción contradictoria. Tanto es así, que yo puedo mirar y ver cómo se conduce el ambiente respecto a mí, mirándolo siempre desde una amplia perspectiva, y, según esta conducta del ambiente hacia mí, tendré la imagen exacta de cómo yo me estoy conduciendo respecto al ambiente, me guste o no me guste, lo crea o no lo crea. Las contradicciones externas provocan a su vez contradicciones internas. Hasta que yo no decida mantener mi unidad interna en esta disposición positiva, yo no puedo pretender que lo externo cambie. Mientras yo actúe siempre de un modo reflejo, es decir, en respuesta a, de un modo reactivo, en consecuencia de lo otro, nunca podré pedir que las cosas sean de un modo, que la gente sea de un modo. Hasta que yo no me imponga a mí mismo el vivir una tónica que no dependa para nada, que sea autogenerada, automotivada y automantenida, nunca podré intentar modificar el exterior. Cuando consiga mi propia independencia, esto podrá producir el cambio en lo demás y en los demás. Porque el problema de las personas es solamente un aspecto de lo que llamo exterior. Y lo que llamo circunstancias y lo que llamo hechos no son nada más que otro aspecto de lo que llamo exterior. Y para todos los casos las leyes de relación son exactamente las mismas. Las personas son solamente focos distintos de conciencia localizados dentro de ese campo que llamo Exterior. Pero todo está vivo, todo está viviente, y las circunstancias son un lenguaje de un ser inteligente que se está expresando a través de mí. Por lo tanto, no son solamente las personas las que reaccionan de un modo o de otro, sino que son también los hechos, las circunstancias, la vida.

Así resulta que lo que yo pretendo hacer fuera, cualquier tipo de trabajo, de contacto humano, de comprensión, de ayuda, de servicio, primero he de producirlo dentro, ha de serlo todo yo. Me será absolutamente imposible construir afuera de un modo auténtico algo que yo no esté viviendo, que yo no esté induciendo en mi interior. Porque los valores meramente externos, las realidades y situaciones meramente externas no existen, como no existen las situaciones meramente internas ni las realidades meramente internas; todo tiende a complicarse. Digo esto porque cuando se enfoca el problema del trabajo exterior, para el hombre que vive esta realización interior, surgen una serie de problemas. Porque un hombre que trabaja interiormente es alguien que se desplaza de su centro de gravedad, que cambia su centro de gravedad. Antes estaba viviendo, quizás, a un nivel de conciencia puramente egocentrado. Tal vez en el sentido de ley primaria de predominio del más fuerte. O quizás está viviendo ya en un nivel más superior, en este mundo que decimos de la causa y del efecto, que también se llama justicia equitativa del karma. Pero el trabajo espiritual siempre consiste en descubrir otro punto de realidad que está sujeto a otro funcionamiento, a otro ritmo de funcionamiento. Pero este desplazamiento no lo hace de un modo global, instantáneo, sino que lo va haciendo de un modo progresivo, con ascensos y descensos, con avances y retrocesos. Por lo tanto, por un lado está viviendo la perspectiva de unos valores dentro de sí y fuera de sí, muy elevados; y, en otro momento, se retrae, desciende, regresa y vuelve a vivir en función de unos valores más elementales. Y esto provoca en el exterior una respuesta inevitable. En la medida en que funcione en un nivel más alto, dejarán de funcionar las leyes que estaban rigiendo anteriormente; pero en

la medida en que vuelva a funcionar este nivel más bajo, dejarán de funcionar las leyes de arriba. Esto crea el constante desfase entre lo que la persona pretende y lo que vive. Así, uno se encuentra con personas que no le entienden, o le rechazan, o le critican, y en otras ocasiones con personas que parece que sí le comprenden, siendo en realidad uno mismo el que retrocede. Entonces se produce un desajuste: ni está bien con lo de antes, ni acaba de estar bien con lo nuevo. Y esto ocurre incluso con los hechos: antes uno estaba basado en una pura ley de cálculo, de previsión y esfuerzo, de competición, de lucha. En otro momento uno se da cuenta de que hay una inteligencia que lo rige y que lo importante es abrirse a esa inteligencia y que sea ella quien lo maneje. Pero, luego, como esto no está todavía bien asentado, uno tiene miedo, regresa, quiere asegurarse su anterior idea de seguridad, y quiere otra vez actuar con criterio de previsión, de esfuerzo, de competición. Entonces aquello vuelve a funcionar, pero no le funciona como antes, porque se ha desvinculado de ello durante un tiempo. Entonces uno espera que vuelva a venir lo de Arriba, pero lo de arriba no viene porque, de hecho, uno está todavía funcionando desde abajo. Todo esto produce unos desajustes y desfases constantes entre estados interiores y circunstancias exteriores. Esto se ha de comprender, es natural, y únicamente señala la necesidad de que uno llegue a establecer una firmeza en su punto de conciencia, el punto desde el cual él vive las cosas.

¿Cuál puede ser la acción en el exterior?

Muchas veces se plantea la pregunta de qué es lo que una persona que trabaja y vive todos los valores auténticos espirituales puede hacer en el exterior, es decir, es correcto que haga. Dijimos ya anteriormente que, en principio, la vida interior, desde cierto ángulo, nada tiene que ver con la vida exterior. La vida espiritual no tiene nada que ver con la vida material, en el sentido de que no se pueden vivir simultáneamente las dos vidas, porque son dos dimensiones distintas. No obstante, lo que decíamos hace poco es cierto: en la medida en que yo funcione de acuerdo con unas leyes, de acuerdo con unos estados de conciencia, yo necesitaré vivir al exterior con estas mismas leyes. Si no, sentiré que algo falla en mí, que estoy en contradicción conmigo mismo.

Aquí se presentan dos problemas. En primer lugar, ¿cuáles son las labores idóneas, aptas para una persona que tiene aspiración espiritual? El segundo problema es ¿cómo puedo convertir mi vida en algo que sea realmente un servicio a los demás? Son dos enfoques, dos aspectos distintos.

Existe un criterio, que yo considero fundamental, que nos indica cuándo nosotros estamos haciendo una labor espiritualmente útil para los demás. Este criterio es: una labor es positiva en el sentido espiritual justo en la medida en que:

1º.– Conduce más al otro hacia su centro.

2º.– Y, al mismo tiempo, conduce al otro hacia una conciencia más inclusiva de todo.

Lo primero significa que conduce más a lo otro hacia lo que es su autenticidad, su verdad, su realidad profunda, su verdadera individualidad, es decir, hacia lo que es su libertad, su liberación.

Lo segundo quiere decir que es ayuda todo aquello que permite a la persona ensanchar, ampliar, elevar la conciencia de lo que para ella es real, la conciencia en la cual él se siente participante, responsable. Pero a condición de que sea conciencia de unidad, de más realidad, de más responsabilidad y participación no le aleje, antes bien le acerque a su centro, a su individualidad, a su libertad; que ese esfuerzo en el trabajo para que viva más su autenticidad no le aleje, no disminuya en él su conciencia de unidad, de participación de responsabilidad, sino que la aumente. Y esto es algo que aparece muy difícil porque lo que suele ocurrir

es exactamente lo contrario. En la medida en que una persona se interesa por su autenticidad, pierde conexión con las demás personas. En la medida en que uno quiere vivir más su libertad, más se desplaza, más se desintegra, más se desinteresa de los demás. Cuanto más yo quiero ser, menos me interesan los otros. Y, al revés, cuanto más me intereso por todos, por el hombre, por la verdad, por la justicia, más me desintereso, más me alejo de mi autenticidad, de mi individualidad, de mi libertad.

El trabajo de desarrollo espiritual es trabajo en la medida que conduce, simultáneamente, hacia esas dos realizaciones: mayor profundidad, autenticidad, realización de sí, y mayor inclusividad, participación, integración en todo. Es una profundización y expansión de conciencia simultáneamente. No que una cosa tenga que hacerse a expensas de la otra. En la medida que se actúe de este modo, el trabajo será útil, será correcto, será positivo, será realizador para mí, para los otros. Esto nos dará la medida de la utilidad, de la eficacia de nuestro trabajo.

Por lo tanto, si yo quiero ayudar a una persona, ¿cómo la ayudaré? La ayudaré en la medida que produzca en esa persona una mayor toma de conciencia y una mayor profundización, es decir, una mayor dinamización, actualización de su profundidad, de sus facultades profundas. Pero a condición de que esto consiga también integrarlo, que se sienta junto con los demás, con todo lo demás. Es decir, hemos de mirar primeramente esto en nuestra propia perspectiva individual: porque nosotros difícilmente conseguimos esto, y, si yo no lo consigo en mí, es evidente que no podré comunicarlo a los demás.

Así, pues, será correcta, positiva, cualquier actividad en la medida en que esté destinada a subvenir a las necesidades reales de los demás como individuos y de la sociedad como un todo, y que subvengan a estas necesidades en sus dos aspectos, en el aspecto de mantenimiento, de consolidación, o en el aspecto de desarrollo, de crecimiento.

Por lo tanto, desde un punto de vista espiritual, son falsas, negativas aquellas actividades que tienden a crear necesidades artificiales en los demás, que tienden a separarles de lo que es su verdad, su autenticidad, que tienden a separarles de los otros, de su participación, de su responsabilidad, de su unión con los otros. Es decir, la persona que trabaja interiormente descubre que su vida solamente adquiere sentido como servicio. Antes, su vida exterior tenía un objetivo de conseguir algo, dinero, satisfacción, poder. Después, llega un momento en que su actividad deja de tener este objetivo y se convierte en un medio para expresar su capacidad creadora, su capacidad de hacer, su inteligencia para expresarse en función del todo, para participar de forma que la sociedad marche mejor. Es decir, que llega un momento en que esto tiene el predominio, en que la vida tiene sentido en la medida en que es útil para los demás, en la medida en que es servicio.

Más adelante, incluso esto pierde sentido, porque uno va realizando que el hacer o el no hacer nunca es de uno mismo, nunca depende de uno mismo. Las cosas se hacen, las cosas ocurren, las cosas se producen; desaparece por completo esta impresión que se tenía al principio de que yo hago y deshago, de que soy el autor, el responsable. A medida que se va produciendo esta concienciación profunda de realidad, uno se da cuenta de que todo lo que existe funciona y funciona de por sí, funciona a través de mí y a través de todo, pero, en ningún sentido, yo soy el autor; yo soy algo que ocurre, mejor dicho, algo que transcurre; y, en la medida en que yo soy algo que transcurre, transcurro junto con las cosas que transcurren, y las cosas transcurren gracias a que yo transcurro y los demás transcurren. Todo es un transcurrir, un suceder, un devenir. Y en esto yo no tengo absolutamente ningún papel central. Yo, como personalidad, soy un aspecto más, una barquichuela, un foco de conciencia que corre, que corre porque hay unas mareas, porque hay unos vientos, porque hay unas corrientes, unas fuerzas, unas motivaciones,

unas razones, una inteligencia que lo mueve todo. Y entonces, mi realidad no consiste en hacer o el no hacer, sino en ser, en ser esto que Es y en esto que se expresa a través de lo que llaman mi persona, al igual que se expresa a través de todo. Y el problema de si yo hago o no hago pierde completamente su sentido; yo ni hago ni no hago. Aparece la falsedad de la postura.

A esto se llega en la medida en que uno va viviendo este hacer de un modo más profundo, hasta llegar a la fuente. Pero si uno pretende ahora llegar y dice simplemente: «No, yo no hago nada, dejo que las cosas pasen», todo esto es falso. Pues lo que uno hace es un prohibirse hacer, lo cual ya es un hacer. Aquí hay una afirmación de lo personal, que es precisamente lo que no ha de haber cuando las cosas funcionan bien.

Respecto a esto del trabajo, y regresando a la etapa más elemental, muchas veces se habla de lo importante que es preocuparse de los problemas de la sociedad, de la gente, y no preocuparse de los problemas de perfeccionamiento, de realización individual. Cuando hay tanta injusticia, tanta miseria o necesidades en el mundo, ¿cómo puede uno entretenerse trabajando en la propia realización espiritual? Esto se dice con frecuencia, y tiene una fuerza, produce un impacto. Yo no puedo quedar indiferente ante lo que ocurre; yo, en mi calidad de ser humano corriente, debo actuar en la medida de mis fuerzas para ayudar, remediar, colaborar. Yo soy responsable, soy co-responsable de todos los demás, de todo lo demás, con todos los demás.

Pero también es cierta una cosa: si yo no he logrado establecer contacto con lo que es la Realidad, con lo que es la Inteligencia Superior, con lo que es la Verdadera Voluntad, el Verdadero Sujeto, entonces ¿quién está haciendo realmente algo? ¿Estoy haciendo yo realmente algo? ¿Puedo hacer algo? Este ocuparme de los problemas, este tratar de luchar por unos ideales, ¿tiene realmente sentido? Cuando yo no estoy viviendo en un nivel de verdad, de la Verdad, entonces ¿qué es lo que me está moviendo, qué es lo que estoy defendiendo? Si mis ideas no vienen del nivel de la intuición, ¿qué ideas estoy defendiendo? Si mi amor no viene del amor auténtico, ¿qué sentimientos me empujan realmente? ¿Cómo puedo hacer yo realmente algo útil, si estoy funcionando sólo con mi mente mecánica, con mi sistema cerrado de perfecciones, con toda mi personalidad funcionando como una máquina automática de estímulos y respuestas, en circuito cerrado? Yo estaré haciendo inevitablemente lo que estos estímulos provoquen en mí, creeré ser yo el que me decido, el que siento, el que quiero. Pero, en realidad, estaré solamente motivado por la naturaleza del estímulo. En mí no habrá una capacidad de respuesta auténtica, de respuesta libre y, sobre todo, de acción justa.

Para poder ver qué es ayuda, es necesario que yo tenga una visión más profunda de lo que es el bien, de lo que es ayuda. Y si yo no estoy viviendo esta visión elevada, entonces ¿qué idea tengo del bien? Tengo la idea del bien a un nivel egocentrado. En este caso, en la medida en que para mí es un bien a un nivel mi personalidad corriente, el tener algo que comer, algo que vestir, entonces creeré que el tener un mínimo de libertad y de respeto por los demás es lo que yo debo despertar en los otros. Entonces querré que los demás vivan como yo; y esto es cierto, es correcto, es bueno, a un nivel elemental. Es cierto que esto es un bien para el que vive más abajo, pero deja de ser un bien a partir de un determinado nivel. A partir de ahí es posible que el bien sea algo muy distinto.

La única posibilidad que tengo de hacer el bien es consiguiendo que las personas funcionen desde un nivel más alto. Porque si la persona no funciona desde un nivel más elevado, no podrá hacer absolutamente nada que tenga significado espiritual; por mucho que yo quiera, por mucho que propugne, por mucho que diga, la persona está absolutamente limitada a su nivel de conciencia. Si yo quiero arreglar

los problemas de la gente, yo habré de arreglar a la gente de la que dependen esos problemas. No he de arreglar los problemas, sino a la gente que da origen a esos problemas.

Digo esto porque actualmente se está hablando mucho de cambiar estructuras, tanto en el aspecto pedagógico, como en el aspecto económico, social, político, en todos los aspectos. Y nunca la solución podrá venir de un cambio de estructuras. El problema no es un problema de estructuras, es un problema de personas, de niveles de conciencia de las personas. Y hasta que las personas que manejan y funcionan, que ejercen la autoridad y el poder no vivan a un nivel superior será absolutamente imposible que puedan hacer funcionar las cosas correctamente. La virtud no está en la estructura; la estructura no es nada más que una materialización exterior de un modo de ser en el interior de las personas que las elaboran. La estructura es solamente un efecto, una consecuencia. No podemos arreglar las cosas cambiando los efectos; solamente podemos arreglarlas mejorando, actuando sobre las causas. Y las causas son sólo las personas, los estados de conciencia, el nivel de conciencia desde el cual viven. Cualquier ayuda posible sólo está en este nivel de cosas.

En la vida privada, más reducida, cuando yo quiero ayudar a los demás, a mis familiares, cuando quiero ayudar a alguien, ¿qué entiendo yo por ayudar? No hay que confundir nunca ayudar con el evitar que la persona pase por una pena, un dolor, una dificultad. Ayudar no consiste en evitar dificultades; consiste en estimular, en colaborar con la otra persona para que la otra persona dé un paso adelante en su realización interior. Esta es la única ayuda real. Y muchas personas que están pidiendo desesperadamente ayuda para que les resuelvan un problema, no expresan más que un grito de desesperación, de resistencia para no soltar algo que llevan arrastrando desde hace mucho tiempo. Y si alguien, con el nombre de ayuda –pero en realidad para evitar ese desgarró y ese dolor, para no oír ese lamento–, soluciona aparentemente este problema, lo único que hace es alargar la condena de su desgracia. Por esto explico en qué consiste el ayudar realmente a una persona. En la medida en que haya esa conciencia más profunda, ese sentido de responsabilidad, ese sentido de que mi trabajo consiste en ser más yo y en abrirme más a todo, sólo entonces yo podré intentar y hacer que el otro se abra más a todos y sea más él. Este es el sentido de nuestra ayuda, el sentido de nuestra existencia. Ayudar a una persona es ayudar a que siga adelante en este camino, a que cumpla su objetivo, no ayudarlo a que se eche hacia atrás, para estar retenido porque se siente más feliz. Nuestro destino es la felicidad, pero la felicidad a través de una realización plena, de una superación plena, de una profundización y de una ampliación. Lo cual quiere decir desprenderse de todo lo que es superficial o personal. Ayudar a la persona es colaborar con toda nuestra energía, con todo nuestro amor e inteligencia, suplir con esa energía, inteligencia y amor lo que haga falta en un momento dado a esa persona, para que de este modo ella pueda dar el paso siguiente. Esto es ayudar; no el enjugar lágrimas, el tapar agujeros. No se trata de ocultar los síntomas, sino de hacer que las causas funcionen libremente, de hacer que lo que está dentro salga fuera, de hacer que la persona crezca, sea más ella misma, aunque esto le cueste, aunque esto represente una protesta o un conflicto, aunque represente un problema el no ayudar a la persona tal como ella la pide. Lo que no hemos de negar nunca es nuestra presencia, nuestra apertura, nuestra entrega en energía, en amor, y, desde dentro, tratar de empujar, de estimular.

El crecimiento solamente tiene lugar de dentro a fuera; la ayuda será más ayuda cuanto más adentro podamos ir en la persona. Es evidente que cuando uno vive más y más esta realización, estos valores surgen por sí solos. Quizás es conveniente hablar un poco de estos detalles para neutralizar las inercias, los hábitos que puedan haber, la rutina por la que nos sentimos obligados a que cuando una persona sufre digamos que nos compadecemos de ella, que lamentamos lo que sufre y tratamos de remediar lo aparente. Esto se puede hacer cuando la persona es incapaz de otra cosa. Entonces sí; cuando la persona no puede

dar un paso adelante, cuando toda ella está absorbida y, diríamos, hundida dentro de ese problema, hemos de ayudar en el nivel en que está la persona, y no en el otro. Pero sepamos que la ayuda será más ayuda en la medida en que la estimulemos desde más adentro.

Preguntas:

—¿Y cómo puedo saber lo que realmente quiere una persona, el contenido de la ayuda que necesita?

R.—La persona lo está diciendo todo a gritos. Pero no hay que escuchar sus palabras, son los gritos de dentro lo que hay que escuchar. Porque las palabras, muchas veces, no tienen nada que ver con lo que realmente está percibiendo la persona. Así, pues, se trata de esta sensibilización a lo interior, a lo profundo.

—Supongamos que uno sufre porque otra persona, según la marcha que está llevando, terminará dándose un batacazo. ¿Cómo puede ayudarla, si la otra persona se cierra?

R. —En primer lugar, hay que pensar por qué uno sufre si el otro se da un batacazo. En ocasiones hay que acelerar incluso ese proceso, esa crisis, ese choque. Hay que tener el coraje de afrontar las cosas. No es evitando, tratando de soslayar las dificultades, con una política de paz, como arreglaremos las cosas. No puede haber paz si dentro hay conflicto. La paz solamente puede venir después de la guerra, solamente puede venir después de una revolución, de una reestructuración, de un cambio. Pero pretender una paz que sea simplemente la inmovilización del conflicto esto es provocar una gangrena. Lo que ocurre es que estamos viviendo desde un nivel demasiado externo; y si hay conflicto, aquello nos asusta, porque nos afecta personalmente, porque estamos intentando vivir de un modo exteriormente agradable. Naturalmente, cuando hay conflicto, este bienestar exterior se viene abajo. Si yo viviera en una movilización interior permanente, entonces no me importaría tener una escaramuza, una batalla. Esto es lo que nos trae todo problema y todo sufrimiento.

CAPÍTULO NOVENO: RESUMEN DEL CAPÍTULO ANTERIOR

En el último capítulo intentamos explicar algunas normas y algunas leyes: decíamos que, a medida que se va trabajando en este crecimiento de la conciencia, en este trabajo de realización en relación con el anterior, precisamente esa noción de exterior va perdiendo sentido, ya que cuando uno va descubriendo su propia identidad, más uno descubre que incluso lo que ahora llama interior es exterior a esa identidad, a ese yo central, y, por tanto, lo que llama interior y lo que llama exterior forman en realidad un campo continuo. Descubre que hay una unidad funcional, un solo campo de conciencia, diríamos que es un solo campo de conciencia en el que funciona el foco de conciencia individual del sujeto, enfocando de un modo preferente una sección, una zona, aquella que gira alrededor de un vórtice de conciencia del sujeto, pero sin que exista una separación real; se trata tan sólo de una separación funcional.

Este concepto, esta experiencia de que todo es uno, lo de dentro y lo de fuera, es importante, porque nos da unos criterios importantes. El primero es que es imposible pretender que dentro de lo que yo llamo mi personalidad rija una ley distinta de la que rige para el exterior. Puesto que todo es un solo campo, habrá siempre una tendencia a igualar lo que funciona dentro y lo que funciona fuera, y esa tendencia es automática. Ahora bien; como el foco de conciencia puede funcionar a unos niveles más bajos: vital, afectivo, intelectual, o a niveles más altos: conciencia intuitiva, conciencia del amor espiritual, etc., a medida que la persona, el foco individual, va situándose más arriba, esto va produciendo una modificación del funcionamiento en el mundo exterior. O sea al modificar su mundo interior se produce una respuesta automática del mundo exterior, y, cuando digo exterior, quiero decir el mundo de las personas con las cuales la persona entra en contacto y el mundo de las circunstancias que unen a las personas. Así, pues,

cada vez que se produce un desplazamiento de conciencia hacia arriba, esto se traduce en un desplazamiento en el nivel existencial, en el modo de vivir, en las personas con las que contacta y en la modalidad de circunstancias y hechos que le ocurren a la persona. Y todo lo que parecía inverosímil cuando la persona estaba viviendo egocentrada en un nivel elemental, se convierte en la ley normal cotidiana cuando se funciona a un nivel elevado.

Decíamos que esto no es otra cosa que la expresión perfecta de aquella norma que encontramos en el Evangelio de amar al prójimo como a uno mismo. Amar al prójimo como a uno mismo significa que, para mí, el otro tenga la misma realidad, la misma importancia, el mismo valor que yo tengo para mí. Cuando consigo vivir lo otro con la misma importancia y valor con que me vivo a mí, entonces esto trasciende la identificación que hay con el yo personal y produce una conciencia trascendente que incluye al yo y al no-yo en una sola área de conciencia. Entonces la persona se da cuenta de que, por un lado, nunca puede culpar a nadie ni a nada por las circunstancias de la conducta de las personas respecto a uno mismo; es uno mismo quien está seleccionando las personas y las circunstancias, y esta selección viene dada por su vibración interior, por su nivel habitual de estado de conciencia. En segundo lugar, esto demuestra a la persona de un modo claro que, cuando quiera actuar en el exterior, nunca deberá hacerlo a través de su periferia, a través de un hablar, de un querer modificar los hechos. Antes bien, descubrirá que el modo de acción posible sólo será como extensión o irradiación de su estado interior. Donde más directamente afecta ese estado interior es precisamente en el interior de las otras personas. Por lo tanto, cuando quiera modificar, ayudar, comunicar, a un nivel auténtico, con las otras personas, nunca tratará de hacerlo sólo a través de razones, de palabras, sino fundamentalmente en forma de un contacto interno. Es modificando lo interno que lo externo seguirá; lo externo es el efecto, el producto; lo interno es la causa. Y es actuando a niveles de las causas cuando se puede modificar de un modo efectivo y rápido las personas y las circunstancias.

Así, pues, cuando queremos ayudar a una persona, no es tanto una cuestión de decirle lo que ha de hacer o lo que ha de pensar, sino más bien tratar de compartir con ella, ser una con ella desde nuestro centro. Entonces, cuando yo soy capaz de hacer esto, no intento cambiar a la persona; lo que pretendo es que la persona sea más ella misma, que la persona viva más su autenticidad, que pueda sacar al exterior, actualizar esas potencialidades que tiene en su interior. Ayudaré a una persona en la medida en que yo la motive para su propia realización; no cuando escoja la conducta que yo creo que es la correcta, no cuando pretenda que se sujete a unas normas determinadas, no cuando haga lo que yo quiero, sino cuando siga su camino, su auténtico camino, aquel que la conduce a ella misma, a su centro.

Decíamos también que cuando nuestro interior es contradictorio, esto se traduce en una respuesta contradictoria del ambiente hacia mí; que cuando yo quiera cambiar mis circunstancias no he de luchar contra ellas, ya que las circunstancias son un reflejo de mi modo interno de ser y de estar; lo que he de hacer es modificar mi nivel de conciencia y permanecer firme en el nivel más alto que me sea posible. Esto y sólo esto traerá un cambio de circunstancias. Si yo lucho para cambiar circunstancias, pero permanezco en el estado anterior, aunque a través de mi esfuerzo activo consiga algún cambio, al cabo de poco tiempo volveré a estar exactamente como antes. Y esto será porque mi interior no ha cambiado. Los cambios no se producen con el esfuerzo sobre mi exterior, sino que son causados por gravitación interna.

Decíamos también que si examinamos cuál es nuestra actitud real interior con objeto de saber a qué nivel estamos situados actualmente, sólo nos basta con mirar la actitud del ambiente respecto a nosotros, mirándola en conjunto y durante un período de tiempo, nunca tomando casos aislados. Esto me dará exactamente la imagen de cómo yo soy, de cómo yo actúo de veras.

La actitud frente al vivir

Pues bien. Además de esto que decíamos anteriormente, es necesario tratar de hacernos una idea más precisa de cómo la persona, a medida que va trabajando, enfrenta el vivir y enfrenta las distintas situaciones básicas que se producen en nuestra existencia habitual. Ya hemos dicho que, frente a la vida en general, la persona tiene, a medida que va trabajando, primeramente un sentido de expresión constante, de algo que le viene de una fuente superior, del yo profundo, de Dios, según el nivel que ha realizado, y que su vida tiene como sentido poder exteriorizar, expresar, comunicar esto, siempre adecuado al tiempo y a la circunstancia. Pero a medida que va trabajando no solamente vive este sentido de expresión sin buscar para nada su yo personal, sino que llega a realizar que realmente no es él quien hace, sino que hay alguien que es el único que hace, hay alguien que es el verdadero Sujeto, el verdadero protagonista de toda la existencia, en todas sus dimensiones y facetas. Entonces uno se encuentra, en su centro, como formando parte básica de ese alguien, y, en su aspecto fenoménico, como formando parte de esa expresión de todo lo que existe. La vida es entonces una vida dentro de la persona y fuera de la persona; no es algo que yo hago o no hago, que deseo o no deseo; es algo que ocurre, que se produce, algo que está ahí, no hay un sentido de apropiación de lo que se hace.

Ahora bien; ¿qué actitud adopta la persona cuando se incorpora al mundo activo?

Decíamos ya que, en líneas generales, una acción es eficaz en todo momento en la medida que cumple ciertos requisitos: en primer lugar que la persona a través de la cual se hace la acción esté en perfecta o en la máxima integración posible con esta Fuente Trascendente, con Dios, con el Absoluto, con la Mente Universal, a través de su propio centro. Así, pues, el primer requisito es esta conexión. El segundo requisito es que haya una perfección clara y correcta de las circunstancias. Este es un detalle que en ocasiones se olvida. En cierto sentido, la persona viene a ser como el medio personal del que se vale lo impersonal para expresarse en el mundo cotidiano. Podríamos decir que somos los ojos y los brazos de Dios en la Tierra, y depende de lo que esos ojos sean capaces de ver y esos brazos capaces de hacer para que ese Dios pueda actuar de, un modo o de otro. Por esto es fundamental la percepción correcta; por esto fallan aquellos que solamente están mirando a Dios y no tienen una visión objetiva, clara, una presencia real de su personalidad en el mundo. Es en ese momento cuando aparecen estas imágenes utópicas, esas fantasías, cuando la persona no toca de pies en el suelo. Y esto es un problema, porque aun cuando la persona tenga valores auténticos o una conexión efectiva con lo espiritual, al no estar conectada con el exterior, esto la incapacita para poder actuar de un modo inteligente, de un modo correcto.

Además de estos dos requisitos, que son especiales, es decir, la conexión hacia arriba y la conexión hacia el exterior, es evidente que la persona necesita también un adiestramiento y una preparación, una información en el aspecto del trabajo que se trate. No porque la persona tenga un contacto, incluso una unión con lo trascendente, significa que sea capaz de hacerlo todo. En absoluto. Es Arriba donde tiene la conciencia inmediata de la realidad, pero Abajo necesita adecuarse a través de unos instrumentos, de una capacitación. Aunque yo sienta la belleza y viva la belleza, aunque yo mismo sea, en mis esferas elevadas, parte de esa belleza, yo no podré expresar esta belleza de un modo, diríamos, inteligente si no he adquirido el lenguaje, la destreza para expresar esa belleza. Yo no podré tocar el piano si no he aprendido la técnica del piano, no podré pintar si no he aprendido la técnica del pintar, no podré hacer una innovación en el terreno económico, industrial, político o pedagógico si no he estudiado, si no soy técnico en todos esos aspectos de trabajo. Porque esos instrumentos son parte esencial de transmisión y de educación de lo de arriba a lo de abajo, y de lo de abajo a lo de arriba, y esta preparación es imprescindible. Por lo tanto, por el hecho de tener un contacto arriba y, al mismo tiempo, la vista abajo, nadie se crea con capacidad para

superar el trabajo de las personas que han dedicado su experiencia, su inteligencia y su esfuerzo para adquirir una capacitación concreta. La espiritualidad no excluye la capacitación concreta, sino que la implica. La persona ha de ser persona en toda la acepción de la palabra, y su apertura hacia Arriba ha de producirse partiendo ya de una personalidad perfectamente formada, equilibrada, un instrumento preparado para poder expresar bien aquello que tenga para expresar.

Decíamos también que esta acción, en lo personal, tendrá como objetivo buscar el bien de los demás. Pero, ¿qué es el bien de los demás?

El bien de los demás es, en primer lugar, el subvenir a sus necesidades esenciales, las necesidades de subsistencia y formación personales, del cuerpo, de la afectividad y de la mente. En segundo lugar, ayudar a lo que es su necesidad de desarrollo; y desarrollo significa llegar a un desarrollo de esta conciencia en profundidad, y, por tanto, llegar a la autenticidad de sí mismo; también a un desarrollo en altura y, por tanto, a una conexión con las zonas trascendentes superiores, y, en tercer lugar, llegar a una progresiva vinculación, conexión de unidad con todo lo que existe. Así, pues, la profundidad, ese descubrimiento de la autenticidad de uno mismo, implica un respeto profundo hacia la individualidad de cada persona, implica un dar la luz verde a su libertad. Por lo tanto, promueve todo lo que sea un desarrollo de las facultades internas que la persona posee, al tiempo que la conciencia de sí mismo como sujeto de esas facultades. Es decir, el bien de las personas pasa por esa toma de conciencia de uno mismo, esa capacidad de expresión más auténtica de uno mismo; a esto es a lo que se refiere la profundidad.

Desarrollo en lo vertical es que la persona tome conciencia de estas zonas de existencia donde la belleza, la verdad, la fuerza, tienen una vigencia permanente, donde no están sujetas al devenir de todo lo fenoménico, sino que son la Fuente misma de donde procede todo lo fenoménico. La persona ha de aprender que existen esas esferas, esas zonas, y ha de aprender a vincularse más y más con ellas, a través de la forma que sea, religiosa, metafísica, intuitiva, o, mejor, en varias formas. Esto es el desarrollo vertical.

Decíamos también que el desarrollo en amplitud de la persona significa llegar a tener una conciencia más amplia, en el sentido de que llegue a descubrir que los demás y él están más juntos, más próximos, hasta llegar a esta conciencia de unidad de lo fenoménico a que nos referíamos al principio. Esto se traducirá en un sentido de responsabilidad, en una conciencia de participación con todo lo demás; en definitiva, en su darse cuenta de que la humanidad forma un todo inseparable y que cada persona es co-responsable dentro de este todo de la humanidad.

Este es el bien de la persona; incluye toda esta escala de que hemos estado hablando. Primero, lo que es formación y desarrollo de su personalidad, sus necesidades físicas, afectivas y mentales. Segundo, de cara a su evolución, que ha de serlo en profundidad, en altura y en amplitud. Todo lo que vaya a favor de esto será la acción correcta, la buena dirección. Esto, de paso, nos servirá para poder valorar después los trabajos, la dedicación que la persona hace al exterior, en un trabajo que tenga realmente ese sentido. Es frecuente oír exclamaciones de personas que dicen: «Es absurdo el trabajo que uno hace, no tiene relación alguna con lo que son aspiraciones, con lo que uno siente que tiene valor. Da la sensación de que uno está pasando la mayor parte de su vida completamente al margen de lo único que tiene verdadero interés».

Bien. Esta es una cuestión importante. El trabajo tiene sentido en la medida que cumple esas funciones, y no lo tiene en la que medida en que no lo cumple, o incluso a veces separa, diverge de esas funciones. Decíamos ya que existen trabajos que son totalmente extraños a las necesidades del hombre y de la sociedad. Hay trabajos completamente extraños que solamente obedecen a un seguir las líneas de evasión

de las personas, las líneas de menor resistencia, y que tratan de explotar esas líneas como un medio de ganarse la vida, como un medio de explotar a los demás. Esto no tiene sentido desde el punto de vista del trabajo.

El trabajo y el dinero

Y ya que estamos en el trabajo, quizá convendría decir algo más. El trabajo y el dinero. Aquí existe un problema importante. Porque es evidente que para la persona que descubre que su realización tiene una implicación total, que, de un modo u otro, involucra todas las manifestaciones de su vida concreta, no hay nada que quede aparte de la realización, ni como medio para ir ni como vía de expresión, ni como medio para ayudar a los demás. En este caso, el principio básico, erróneo, dado que la persona en general no tiene conciencia de esto, es partir de la idea de que uno tiene que ganar dinero, de que el dinero es lo que le da a uno no solamente medios para satisfacer sus necesidades, sino un medio de poder, un medio de afirmación personal. Entonces, cuando el objetivo es conseguir dinero, todo queda subordinado a este objetivo. Entonces la persona no hace más que preguntarse: «¿Cómo puedo yo sacar dinero?», y, según como sea la persona, respetando, no vulnerando las leyes vigentes, o respetando incluso algunas leyes morales. Pero lo cierto es que esto mismo está vulnerando ya las leyes morales. Cuando yo tomo como objetivo el ganar dinero, esto visto desde arriba es ya un trastocar completamente los términos: el dinero es un medio, pero, en este caso, el dinero se ha convertido en un fin. Yo entonces busco todos los medios que me conduzcan a este fin. Es entonces cuando trato de estudiar qué es aquello por lo que las personas pagarán. Y las personas pagan por lo que necesitan, pagan por lo que no necesitan, pero que les gusta; pagan por lo que utilizan para huir de sus insatisfacciones, de sus problemas; y, generalmente, esto último es aquello por lo que pagan más. Entonces muchos negocios consisten simplemente en explotar esas debilidades de los demás. Ello significa fomentar esas debilidades de los demás. Pero como, además, la publicidad, la propaganda contribuyen a hacer ganar más dinero, entonces se trabaja para convertir en más necesarias unas cosas que no lo son en absoluto, y que incluso son perjudiciales. Así, la publicidad está al servicio del dinero, y este dinero, que se vale de la explotación de las debilidades de las personas, hace que la publicidad exacerbe esas debilidades de las personas. Así va creciendo ese círculo vicioso, completamente inmoral de arriba a abajo.

Nuestra vida y nuestra actividad profesional nunca tendría que tener como objeto el ganar dinero. Nuestra actividad debería tener por objeto servir a los demás, y el dinero habría de ser la consecuencia natural de este servicio a los demás, y sólo en la medida de este servicio a los demás. En cambio, ahora, es exactamente al revés. Yo sirvo a los demás tan sólo en la medida en que aquello me da dinero, lo cual quiere decir que no sirvo a los demás en absoluto.

Esto solamente es posible verlo, y es posible planteárselo con seriedad, cuando uno se da cuenta del sentido de la propia existencia, cuando uno se da cuenta de que no hay actos aislados, de que no hay nada que sea exclusivamente personal, individual o, siquiera interior, que todo lo que estamos haciendo lo estamos haciendo en relación con todos, que estamos vinculándonos con todos y que todo nos vincula con ello. En este sentido hay una responsabilidad, de la cual las personas son víctimas sin darse cuenta; no hay una culpabilidad, en la medida en que no hay conciencia de ello, pero las consecuencias sí existen, inevitablemente, aunque no haya conciencia de ello. No hay responsabilidad moral; sólo hay una responsabilidad social, en la medida en que no se ayuda a los demás en aquello que es su bien, en aquello que ha de ser su objetivo, su finalidad. Hay una responsabilidad social, y sabemos que, en la existencia, en esa mente que lo rige todo, toda responsabilidad hay que cumplirla y toda transgresión a esa responsabilidad se paga, se sufre.

El dinero hay que considerarlo como un aspecto de la energía que hace funcionar las cosas. Está sujeto a las leyes de la dinámica de la energía, por lo tanto al nivel de la conciencia de la persona. El dinero, como materialización o como símbolo real del poder de lo material, es también propiedad de Dios. Todo el dinero es solamente propiedad de Dios, y nosotros somos sus gestores. Y, seguramente, tendremos que dar cuenta de todo, absolutamente de todo, de todos los gastos y de todos los ahorros que hayamos hecho en este sentido.

Función creadora–redentora

Otro aspecto o consecuencia de la responsabilidad del hombre que trabaja interiormente en el mundo exterior es que siempre, inevitablemente, hará una función creadora. Dado que en él se cumple la conexión de lo superior con lo inferior, de la mente intuitiva, de la potencia interior superior, con unos mecanismos personales que están al mismo nivel de las demás personas, eso hará que esta persona esté siempre introduciendo en el nivel humano, en la conciencia humana, una vibración superior, bien sea en forma de ideas, ideas que tendrán un carácter siempre renovador, revolucionario, creador, en una faceta o en otra, bien en el aspecto de energía como actitud interior, como transmisor de energía, como estimulador, como reactivo en relación con los demás, o también en el aspecto de disposición interior, de estado de conciencia, de armonía, de paz, de felicidad, de amor. Siempre, de una manera u otra, está constantemente bajando, descendiendo energía de Arriba a Abajo, siempre está haciendo una función de transmisión de arriba a abajo, con lo que está estimulando la subida de lo de Abajo hacia Arriba. Esta función estimulante de la evolución es, en cierta forma, una participación en esto que se llama Redención.

La enfermedad y la muerte

Otro aspecto a considerar es el de la enfermedad y la muerte. Hay aquí dos facetas distintas. Normalmente se ponen juntas la enfermedad y la muerte, y, sin embargo, son dos cosas completamente distintas. La enfermedad es el resultado de un mal funcionamiento de la conciencia, porque todo lo que existe es expresión de una conciencia. La enfermedad siempre es una alteración de la conciencia, de una enfermedad de la conciencia. El problema está en que esa enfermedad de la conciencia no es enfermedad de la conciencia de la persona, sino enfermedad de la conciencia de la humanidad. Es toda la humanidad que está inmersa en una conciencia oscurecida, en una conciencia elemental, primitiva, contradictoria. Y las personas estamos insertadas en esta conciencia de la humanidad; en la medida en que vivimos o dejamos que esta conciencia actúe en nosotros, se manifiesta la enfermedad, como se manifiesta el error, como se manifiesta una serie de prejuicios. Solamente cuando la persona consigue vivir a un nivel superior y mantener esa tónica superior, y, desde esa tónica superior, vive lo inferior, esto permite producir cambios y eliminar, en la medida en que se produce esto, la enfermedad. La enfermedad es una anomalía; la muerte es un hecho natural.

La muerte se vive, usualmente, de un modo trágico, debido a esta profunda identificación que tenemos con nuestra personalidad física. En la medida en que yo creo ser mi cuerpo, entonces, cuando este cuerpo deja de funcionar, yo vivo la amenaza de dejar también de funcionar, de dejar de existir. Cuando se trabaja interiormente de veras, este problema desaparece por completo. En primer lugar, sepamos que no es el cuerpo el que nos da vida, sino que somos nosotros quienes damos vida al cuerpo. El cuerpo recibe, funciona de acuerdo con lo que recibe; el cuerpo no da, el cuerpo es un producto. La causa de la vida del cuerpo soy yo, yo soy la vida que da, que anima a ese cuerpo.

En segundo lugar, cuando yo percibo, descubro, realizo lo que es vida, lo que es yo, entonces me doy cuenta de que la vida tiene un carácter que trasciende completamente a todas sus manifestaciones

particulares. Entonces me doy cuenta de que la vida que uno es, no la que uno tiene, sino la que uno es, nada tiene que ver con el cuerpo a través del cual uno expresa una modalidad de vida. Esto mismo trae consigo la evidencia de que la vida tiene un carácter eterno, la vida profunda, la vida en sí. En cambio, las formas de vida tienen un carácter necesariamente transitorio, efímero; y todas las formas, por el hecho de aparecer, están ordenadas a desaparecer, y esto no es de ninguna manera un hecho negativo, porque un día hemos de descubrir que lo importante no son las formas y la permanencia, sino el acto de crear formas y el acto de transformar formas. Y es más importante este acto creador y transformador que la forma que nace de este acto. La forma es un producto, el acto creador es una manifestación actual y presente del ser en sí. El ser, al expresarse en la forma, crea, transforma. Y esto es una auténtica inserción de lo espiritual en lo material, es el instante viviente. Cuando esta creación se puede hacer constantemente, entonces todo se convierte en un proceso de transformación, y en ese momento lo que interesa no es permanecer, no es que las cosas queden, sino estar constantemente creando y recreando. Y esto que nosotros lo vemos, posiblemente, claro en un proceso artístico, creador, lo vemos impracticable sin nuestra propia existencia física. Y, no obstante, es lo mismo.

Cuando uno puede vivir esa conciencia de ser se da cuenta de que es un acto triunfante tanto el nacer como el morir. El morir es un paso más hacia la expansión de la conciencia, el morir no señala, en sí, ningún hito importante, el morir es algo que tendríamos que estar haciendo día a día, momento a momento. El morir es cada vez que yo tomo conciencia de mí, de un modo nuevo, a través de este instrumento que tengo. Cuando yo utilizo el cuerpo como lo que es, como un instrumento, entonces dejo de estar enamorado de este cuerpo, dejo de querer retenerlo, dejo de estar supeditado y al servicio de él. Yo soy quien maneja el cuerpo, quien da vida al cuerpo, quien utiliza el cuerpo para expresar una forma de vida u otra. Y tan creador es el instante en que yo crezco, como el momento en que yo muero.

Esto lo vemos también mirándolo evolutivamente. Cuando un niño es pequeño, tiene su gracia; esta edad infantil tiene su privilegio, su hado, su ángel. Después vemos cómo este ángel desaparece, porque el niño ha pasado a otra fase, una fase de adolescencia. Pero es que la adolescencia tiene otro ángel, otro hado. Podemos decir que ha muerto aquella ingenuidad, aquella cosa primigenia y espontánea que tenía el niño pequeño. Ha muerto, sí, pero en cambio nace otra cosa que tiene su propia calidad, su propio valor. Después surge la persona adulta, en la cual aquella cosa propia del adolescente, algo como una flor que está en apertura, en desarrollo, también se desvanece, pero da paso a otra calidad, a otra virtud, a otro poder. La vida es un constante morir las cosas y aparecer otras. Las cosas aparecen gracias a que desaparecen las anteriores, gracias a la muerte de las anteriores. Esta metamorfosis es la forma habitual de crecimiento, la forma habitual de expresión de la vida. La vida no se expresa de un modo estático; la vida siempre se expresa de un modo dinámico, transformante, revolucionario.

Preguntas

—¿...?

R. —Sí. Digo que la enfermedad es una anomalía, una anomalía producto de una anomalía de la conciencia. Pero esto es un fenómeno colectivo, un fenómeno de la humanidad que existe, y nosotros, por lo general, no podemos fácilmente elevarnos a una zona donde esta anomalía de la conciencia de la humanidad no nos incluya. Por ello, y esto no lo he dicho y debiera acabar de decirlo, es normal que nosotros estemos sujetos a la enfermedad, incluso cuando la persona trabaja interiormente. Incluso la persona que trabaja y demuestra como a través de un nivel de conciencia puede curar enfermedades, incluso esa persona está sujeta a la enfermedad, porque no puede estar totalmente al margen de esta atmósfera de la humanidad, porque si se pusiera totalmente al margen, cosa que podría hacer, entonces no

podría ayudar a la humanidad. Es decir, el poder relacionarse a través de unos medios personales con los demás le obliga también a sufrir las consecuencias de esa especie de fantasma que hay en la mente de la humanidad. Esto es algo parecido a lo que ocurriría cuando una persona que pudiera vivir a una altura elevada, donde el oxígeno es quizá más puro, más sano, al querer ayudar y enseñar a los demás, necesitará bajar a la ciudad, donde hay una atmósfera contaminada, un aire viciado. La persona se sacrifica y tiene que participar de esa misma deficiencia que viven los demás, precisamente para servirles de ayuda. Sin embargo, la persona no vive entonces esta enfermedad como una tragedia, porque en realidad no lo es. Lo que le ocurre al cuerpo nunca es una tragedia. Es una tragedia para el que cree que él es el cuerpo, para el que confunde su realidad con el cuerpo. Cuando uno ha aprendido a tener su propia autoconciencia, cuando sabe lo que es conocer, sentir, amar, directamente, y se da cuenta de que es ahí donde está la vida, eso es realmente la plenitud, y el cuerpo sólo es un modo particular de expresión de algo de esta plenitud. En ese caso, la enfermedad determina simplemente una limitación, un recorte en esa expresión material de la vida, pero nada más. Por lo tanto, la persona seguirá viviendo toda su plenitud interior y seguirá expresando lo que pueda expresar, sin más. Mientras yo ame al cuerpo como si se tratara de mi Dios yo estaré sujeto al drama de la enfermedad, yo estaré sujeto a la enfermedad como drama. En el momento en que yo ame a Dios como vida, yo me reiré de la enfermedad del cuerpo. En todo esto nosotros somos dos polos, y hemos de ver en cuál nos apoyamos generalmente. Si yo me apoyo en la forma, si me apoyo en el cuerpo y en sus funciones, he de estar subordinado a todas sus vicisitudes. Si yo me apoyo en Dios, si descubro que mis raíces internas vienen de Dios, que están en Dios, que mi ser está en El, entonces mi vida será un descubrimiento permanente de vida, de energía, de felicidad, de fuerza, de inteligencia. Y todo esto, ocurra lo que le ocurra al cuerpo, ocurra lo que ocurra a nuestro mundo inmediato exterior.

—¿Entonces, las enfermedades de los niños recién nacidos...?

R. —Enfermedades de los recién nacidos, enfermedades de los padres, enfermedades de mil cosas, que sabemos que existen. Todo es consecuencia de esta línea que está torcida, diríamos, en la humanidad. Podemos llamarlo consecuencias del pecado original, de un orden moral, podemos llamarlo como queramos; el hecho es que está ahí y que el nombre no es importante. El hecho es también que, a medida que la conciencia va evolucionando junto con la técnica, que es un aspecto de la conciencia, la enfermedad va retirando, diríamos, sus fronteras. Es como si, a través del conocimiento, pudiéramos alejar esa nube de ignorancia que hay en la humanidad: conocimiento científico, médico, conocimiento amor, Dios, en otro aspecto. Y tanto uno, en un sentido, como el otro, en otra línea, van reduciendo esas fronteras, esa zona de ignorancia, de error, de confusión y de enfermedad. Pero todo ello, un poco, solamente un poco. Es como si se estuviera empujando para ir retirando una masa que está invadiendo. Por esto digo que, hablando personalmente, es muy difícil pretender vivir al margen de esto. Aunque, en principio, de un modo abstracto, el hombre en su dimensión profunda está más allá de todo esto, en su inserción en lo material está viviendo también en relación con esto, y, por lo tanto, nada tiene de particular que esto se exprese también en él, que surja la enfermedad. Pero la enfermedad no ha de ser nunca un drama; cuando se vive la enfermedad como drama es porque hay una identificación, porque se confunde la vida con la forma, porque se confunde la realidad con el nombre del sujeto, con la idea que uno se ha formado de uno. La solución siempre está en buscar la verdad, la autenticidad, esa realidad que es el objeto de todo trabajo.

Quedaba por tratar un aspecto que no había mencionado. Muchas veces se habla del problema del orden social, del orden económico, político, etc. Muchas veces el hombre advierte que está funcionando sometido a unas normas que no considera justas, que no son correctas. Entonces se plantea la cuestión de hasta qué punto una persona tiene que intervenir activamente en la vida exterior para tratar de corregir esas anomalías en el funcionamiento de aquello que rige la política, la economía, la educación, etc.

La vocación personal de cada uno le viene dada interiormente, y cada vez más clara a medida que realiza esa identidad interior. Por lo tanto, no podemos sentar un principio de aplicación general para todas las personas. Pero en cambio sí podemos sentar una idea general, que ya hemos apuntado anteriormente.

Se habla mucho de si los métodos, los sistemas han de cambiarse, de si las estructuras han de deshacerse, han de romperse. Y se lucha contra estas estructuras, contra unos sistemas, contra unas ideologías.

Yo no sé hasta qué punto esa lucha forma parte o no del trabajo de una persona realizada. No lo sé, pero lo que sí veo con claridad es que en la medida en que la persona trabaja y llega a una clara comprensión se da cuenta de que el cambio nunca puede ocurrir actuando sobre las estructuras, sobre las ideas, sobre los métodos, porque tales estructuras, ideas y métodos son un efecto, una consecuencia. Solamente se podrá tratar de arreglar algo actuando a nivel de las causas, y las causas con los hombres, no los sistemas. Sólo en la medida en que sea capaz de actuar directamente sobre esos hombres, y actuar en el sentido que hemos explicado antes, habrá, pues, un cambio.

De hecho, una lucha que se produzca desde el exterior tiende a reforzar al otro en su propia posición. Esto es un principio normal de funcionamiento humano. Si yo deseo que alguien cambie de modo de pensar, porque veo con claridad que es un modo de pensar erróneo, lo que yo deberé hacer, intentar hacer, es elevar el tono, el nivel de conciencia de aquella persona. No estamos hablando solamente de conciencia moral, estamos hablando de conciencia en sí, general. Sólo cuando aquella persona cambie, en su tono, en su nivel de conciencia interna, será capaz, es más, estará obligada a cambiar su forma de expresión, de funcionamiento externo. En cambio, si yo quiero obligar a una persona a que modifique su modo de hacer externo, esa persona se reforzará, se atrincherará dentro de su modo de hacer habitual, y de este modo simplemente se entablará una batalla.

Esto quiere decir que, a mi entender, la lucha que se lleva a cabo contra las formas patentes, externas, estructuras, sistemas, métodos, es muy pobre, muy pequeña. Tal vez deba hacerse, tal vez deba actuarse simultáneamente por un lado y por el otro. Pero esto yo no lo veo nada claro; no veo que sea necesariamente así. En cambio, sí veo que lo fundamental y lo único que hará cambiar una estructura es la actuación sobre el nivel de conciencia de la persona, el estimular a que la persona o las personas suban de nivel de conciencia. Entonces el cambio se producirá solo, porque si yo lucho contra unas estructuras y consigo que estas estructuras se rompan, al cabo de muy poco tiempo habrá otra vez las mismas estructuras, aunque con otros hombres. Y esto ocurre debido a lo mismo que explicábamos sobre las personas: si una persona se esfuerza en cambiar, o si alguien le ayuda a cambiar sus condiciones profesionales, económicas, sociales, pero no cambia en su nivel de conciencia, al cabo de muy poco tiempo todo volverá a estar exactamente como antes. Y esto, que tiene su aplicación en lo individual, se aplica igualmente en lo social. Las estructuras son unos medios de expresión, unos modos de funcionamiento de lo humano, algo que surge del hombre, algo que está al servicio de las necesidades del hombre. Las estructuras han de ser algo plástico, algo funcional, algo que ha de estar en constante proceso de reconstrucción. Una estructura que nos sirve de medio adecuado para que el hombre exprese y cumpla sus funciones se convierte en una cárcel, en algo que obstruye el crecimiento del hombre. Es natural que haya que impulsar el cambio de las estructuras, es lo correcto, lo obligado. Las estructuras tienden a cristalizarse, como de hecho ocurre con nuestras ideas, con nuestros hábitos, con todo en el hombre. Pero para que yo cambie de ideas lo importante es cambiar el punto desde el cual yo pienso, porque si solamente recibo ataques contra mis ideas, yo reforzaré estas ideas para resistir los ataques.

Siempre ha ocurrido que todo lo que son estructuras han tendido a cristalizarse y, por tanto, a persistir mucho más tiempo del que eran necesarias, del que eran útiles. Y éste es un fenómeno real que se produce igualmente en nosotros, que seguimos pensando lo mismo, incluso cuando ya no tenemos necesidad de seguir pensando lo mismo, que estamos haciendo las mismas cosas que hacíamos antes incluso cuando ya no necesitamos hacerlas. Hay en nosotros una inercia que tiende a convertirnos en una máquina en circuito cerrado. Lo mismo ocurre socialmente. Debido a que hay muchas personas que viven de un modo automático, cuando se ataca a unas estructuras, estas personas se sienten atacadas ellas personalmente; es como si les quitaran su punto de apoyo. Por esto es natural que se provoquen resistencias y que haya unos elementos que estén reforzando el mantenimiento de unas estructuras, aunque éstas estén ya caducas, al igual que la persona defiende sus ideas, aunque tales ideas no sean vigentes. Pero aunque aceptemos que, probablemente, se deba hacer algo en el aspecto exterior, lo que yo afirmo es: nunca cambiaremos realmente el funcionamiento social, político, económico, pedagógico, si no producimos un cambio en la conciencia, en el nivel de conciencia de los que dirigen la acción pública.

¿Cómo conseguir esto? Esto es algo que desborda, que va más allá del ámbito de nuestro curso. Tan sólo simplemente interesaba, me parece a mí, sentar unos principios, muy justos, muy pequeños, pero que nos den un mínimo, un atisbo de cómo vemos el problema.

CAPÍTULO DECIMO: NUESTRA INTEGRACION DEL MUNDO EXTERIOR

Ventajas

Hacemos aquí el resumen de este volumen, es decir, de nuestra relación con el mundo exterior. Este aspecto del trabajo ofrece para nosotros muchas ventajas porque, de hecho, utilizamos este contacto con la vida exterior, que ya nos es necesario para vivir. Estamos acostumbrados a esta dinámica, a este funcionamiento en relación con lo exterior. Este trabajo también es importante porque abarca una zona muy amplia del campo de conciencia que nosotros vivimos como realidad, porque nos estimula y nos enriquece personalmente en una gama muy amplia, gama que no puede ser sustituida por ninguno de los otros dos caminos, hacia arriba y hacia dentro, porque nos capacita directamente para ser más útiles a los demás y porque, simultáneamente, nos prepara para hacer mejor lo que tenemos que hacer en cada momento.

Inconvenientes

Sin embargo, también tiene sus inconvenientes. Principalmente tiene el inconveniente de que todos estamos ya acostumbrados a esta relación con el exterior, y, por tanto, hemos adquirido unos hábitos de acción, unos hábitos de conducta y de reacción. Y trabajar quiere decir reemprender toda una nueva educación en este contacto con el exterior, venciendo la inercia que ya está en marcha en nosotros. Este es el esfuerzo que hay que hacer, esta es la parte difícil de esta línea de trabajo. Es absolutamente necesario que, para hacer este trabajo en relación con el exterior, uno haya trabajado en serio la primera parte, haya llegado a un determinado grado de autoconciencia. De este modo, uno aprende a mantenerse en todo momento firmemente consciente de sí mismo mientras está en contacto con el exterior, y, así, el exterior no le aparta de su propia conciencia, y uno no queda absorbido por el objeto o en la situación. Sólo manteniendo esta clara autoconciencia, que debe haberse trabajado anteriormente, es posible utilizar nuestra relación con el exterior como medio de Realización. Por tanto, que nadie crea que puede empezar el trabajo de su mejoramiento por esta fase superior, porque es una de las más difíciles, porque es ahí donde estamos más viciados; por esto requiere un trabajo previo.

Naturaleza de lo exterior

En el transcurso de los capítulos anteriores hemos analizado muchos aspectos que no es ahora posible repasar en su totalidad. Pero lo primero que hemos de recordar es que cuando hablamos de exterior hemos de estar nos refiriendo a la misma cosa, porque este concepto de exterior no queda con frecuencia muy claro. Decíamos que no existe un campo tan nítido que separe lo que es exterior y lo que llamamos interior. De hecho, lo que llamamos exterior o interior son zonas de conciencia, existen para nosotros en tanto que zonas de conciencia diferenciadas según la vía a través de la cual las recibimos. No se trata de que respondan a una naturaleza objetiva limitada; es nuestra vía de registro, nuestra vía de percepción, lo que varía; y esto es lo que nos da a nosotros la impresión de distinción entre lo que llamamos exterior y lo que llamamos interior, distinción que parece ser real, parece corresponder al objeto, pero que en realidad sólo corresponden a la conciencia.

Nosotros tomamos como punto de referencia nuestro propio cuerpo, y, dado que tenemos un grado muy elevado de identificación con él, todo lo que son percepciones a través de los sentidos lo referimos a esta noción de imagen que tenemos del cuerpo. Así, situamos una cosa al exterior del cuerpo y otra cosa en el interior. Pero si tenemos en cuenta que nuestro cuerpo es una corriente de materia y de energía que está en constante intercambio con el resto de la materia y la energía, entonces esta distinción que parece tan clara y tan rotunda ya no lo es tanto. Todo mi cuerpo se está renovando constantemente, reestructurando, gracias al proceso vital de nutrición y renovación biológica. Por lo tanto, la materia que entra del exterior es absorbida por mí, es asimilada en parte, y eliminada en otra parte. Este remanente que queda de este proceso se va incorporando a mi cuerpo, pero sigue siendo algo transitorio, porque, a su vez, esto también se renueva. Así, nuestro cuerpo es un flujo de energía y materia que está en constante proceso de intercambio con el exterior.

Decíamos que lo mismo ocurre con nuestra respiración. Nuestra respiración está constantemente tomando aire del exterior y reteniéndolo en el interior. ¿Hasta qué punto el aire que hay en mí forma parte de mí o no forma parte de mí? En realidad es una corriente del exterior que está penetrando en nuestro interior, a la cual podemos atribuirle naturaleza propia o naturaleza extraña. Así, pues, de la misma manera que resulta evidente que no es fácil distinguir en este caso, porque no hay fronteras, exactamente ocurre también con el cuerpo; tan sólo que el cuerpo tiene un ciclo de circulación, de transformación, más lento, y eso es lo que nos proporciona la ilusión de permanencia, lo que nos da la ilusión de que nuestro cuerpo es algo estable y que sirve para medir lo demás.

Lo mismo que afirmamos en relación con la respiración y en relación con el cuerpo podemos decirlo de todo aquello que llamamos nuestro: nuestra inteligencia, nuestras ideas, nuestros conocimientos, nuestros valores afectivos, todo absolutamente está en un proceso constante de intercambio con el exterior, y no hay una frontera definida que permita separar lo de dentro y lo de fuera de un modo claro.

Cuando uno va trabajando en esta identificación de sí mismo, uno va percibiendo cada vez más los propios procesos mentales, afectivos y fisiológicos, en tanto que algo externo al yo, algo exterior al yo. Llega un momento en que tanto lo que ocurre dentro del cuerpo y dentro de la mente y de la afectividad como lo que ocurre más allá de este cuerpo y de esta afectividad, todo, absolutamente todo, es externo; lo que antes decíamos interno pasa ahora a ser externo, porque es externo al yo. Entonces lo interno y lo externo forma un sólo campo.

Y cuando esta realización avanza más y más llega un momento en que nuestra conciencia se abre a la Realidad, es decir, que nosotros nos abrimos a la conciencia de Realidad. Entonces descubrimos que este yo, este centro, este ser esencial, es algo que existe de una manera tan total, tan absoluta, que todas las

cosas que están existiendo son dentro de este yo, dentro de esta realidad, dentro de este ser absoluto manifestado. Es decir, igual que puede verse lo de dentro y lo de fuera como totalmente extraño y aparte del yo, asimismo puede verse todo lo interno y externo formando un solo campo dentro de la conciencia de la realidad.

Si esto es así, lo que me falta para acabar de abrirme al campo de la realidad, además de vivir mi interior físico afectivo y mental como algo muy real, es vivir también lo otro físico, afectivo y mental, es decir, lo exterior, los otros, la naturaleza, todo; todo esto es lo que me falta para adquirir una conciencia plena de realidad en lo físico, en lo afectivo y en lo mental. Por lo tanto, este contacto con el exterior se convierte en un medio para completarme, para completar mi conciencia de existencia.

Problemas básicos

Los problemas que hay en el contacto con el exterior son muy claros. De ellos el fundamental es que yo vivo inicialmente identificado con mi cuerpo y con la idea que tengo de mí, el cuerpo como imagen, como sensación, y la idea que tengo de mí como idea que tengo dentro de la mente. Mente, sensación, imagen, son los tres grados de nuestra identificación. Yo, en muchos momentos, puedo darme cuenta de que el cuerpo no soy yo, y por eso digo «mi cuerpo», y por eso yo puedo aceptar, en circunstancias graves, perder un miembro, una pierna, un brazo, porque no hay más remedio, y puedo aceptarlo sabiendo que yo seguiré siendo yo, que yo no perderé nada de mi identidad, que tal vez perderé un instrumento de expresión, que perderé mi apariencia completa, pero no mi identidad. Esto quiere decir que la idea que tengo de mí es más profunda que la idea que tengo de mi cuerpo.

Pero el hecho es que, como yo vivo identificado con mi idea, con mi cuerpo, esto hace que yo mida todo lo demás en función de esta idea y de esta imagen que tengo de mí: si yo creo ser esta idea, yo mediré a los otros de acuerdo con esta idea, esta idea será el punto de referencia, el patrón. La idea que yo tengo de mí es que yo soy unas cosas determinadas. Esta es la identificación, porque yo me confundo con unos contenidos, con unos atributos, con unas cualidades, yo creo ser un individuo determinado que tiene una apariencia determinada, unas cualidades determinadas, que tiene unos defectos, que ejerce un estatus determinado, que tiene un capital, unas relaciones, un porvenir. Es decir, yo tiendo a definirme a mí mismo en virtud de lo otro, en virtud de lo que no soy, yo, en virtud de las cosas. Como yo creo ser todo eso, como tengo la idea de todo eso identificado con lo que creo ser, y como, además, yo quiero llegar a ser otra cosa, llegar a ser una persona más importante, más fuerte, etc., entonces surge a partir de ahí una manipulación del mundo exterior para ponerlo al servicio de eso que yo quiero realizar, de eso que yo quiero conseguir. Si yo quiero ser más importante, estaré viendo en qué medida las personas me ayudan a ser importante; se adopta entonces una tendenciosidad básica que tergiversa los modos de percibir y de valorar a los demás; ya no los percibo tal como son, por sí mismos, en sí mismos, sino en función de ese papel que yo pretendo que han de hacer para mí. Y esto es grave, aunque es una cosa tan corriente que se acepta como normal. Todas las convenciones sociales están basadas en esta aceptación, porque todo el mundo juega a ser importante. Por tanto, la educación y la cortesía consisten en jugar a hacer ver que el otro es importante, para que él, a su vez, juegue a creer que yo también soy importante. Y es evidente que mientras yo esté valorando el exterior en función de esto que quiero llegar a realizar o en función de aquello de lo que quiero huir, yo no podré relacionarme de un modo auténtico con la persona, no podré aceptarla tal como es, no podré comprenderla tal como es y, sobre todo, no la podré ayudar a lo que realmente ha de ser.

Ahí tenemos, pues, el origen de todas las discordias humanas, de todos los conflictos dentro de las familias, dentro de las relaciones laborales, dentro de la sociedad. Es siempre un juego entre lo que yo pretendo ser y lo que los demás me ayudan o no me ayudan. Aceptaré en los demás aquella parte que se

corresponde con lo que yo acepto en mí: yo creo ser una persona con un determinado tipo de inteligencia, habilidad, fuerza, y, así, aceptaré como normales, como naturales, esas cualidades en los demás, pero, al mismo tiempo, yo tengo deseo de ser de un modo, y todas las personas que personifiquen estas cualidades que yo deseo poseer serán para mí objeto de admiración y de atracción; y como esto que yo quiero ser implica un rechazo de lo que yo no quiero llegar a ser, estaré también automáticamente rechazando a las personas que personifiquen esas cualidades o defectos que yo rechazo.

Aquí tenemos la base de todas nuestras valoraciones. Por lo tanto, no sería algo superfluo el que, de vez en cuando, nos detuviéramos un poco e hiciéramos una especie de visión, de balance, sobre nuestro haber y nuestro debe, sobre las personas cuyo valor acepto y sobre las personas que rechazo, y ver, en ambos casos, por qué las acepto y valoro tanto, e igualmente por qué las rechazo tanto. Esto me daría una imagen de cómo está formado mi yo-idea. Lo que yo rechazo es aquello de lo que yo estoy huyendo de mí, aquello que yo tengo el temor de llegar a ser; rechazo a las personas fracasadas, las personas deformes, las personas muy enfermas, muy débiles. Todo esto son los defectos que yo temo, porque lo que yo quiero ser es todo lo opuesto a eso; es decir, una persona muy serena, muy fuerte, muy poderosa, muy lo que sea. Veré entonces que estoy admirando a aquellas personas que representan precisamente esas cualidades o atributos. Es decir, que, a través de nuestra valoración respecto al mundo, descubrimos la proyección de lo que es nuestra propia radiografía interna.

Apariencia y realidad de las personas

Aquí convendría aplicar normas de trabajo, y comenzar diciendo que hemos de aprender a descubrir que las personas no son lo que aparecen, no son lo que nos parecen. Las personas no son personales buenas o malas, perfectas o imperfectas, orgullosas o egoístas o generosas o santas. La persona nunca es ninguna cosa; la persona es el conjunto de cualidades emotivas que se expresan en un momento, en un lugar; es el conjunto de los rasgos divinos que se expresan en un grado más o menos elemental, pero que están en un proceso de constante transformación. La imagen que nosotros nos hacemos de la persona es una imagen fija, estática, es una instantánea de la persona. Y a esa instantánea le asociamos unas cualidades, o unos defectos, y valoramos esta instantánea. Esto es lo erróneo. Atribuimos a la imagen instantánea que tenemos de esa persona en nuestra mente unos atributos: es bastante inteligente, es hábil, tiene este defecto, esto otro; hacemos una ficha de ella que nos deja muy satisfechos, porque así creemos tenerla clasificada. Pero la persona no es eso, la persona es una fuerza creadora que se manifiesta, es una inteligencia en un grado de manifestación, es una armonía, un amor, una belleza que está en expresión, a un grado o a otro, a un nivel o a otro; todo lo que vemos de amable, de agradable, de positivo en la persona es lo positivo que se expresa en la persona, no la persona; igualmente, todo lo negativo que vemos en ella es lo que nosotros estamos rechazando de aquella persona. Pero en realidad no es que aquella persona sea positiva o negativa; lo único real son unas cualidades que están en un constante proceso de fluir, y que esas cualidades se conjuntan, se unen, en un momento dado, para formar lo que aparece como una persona. La persona es una suma de cualidades, pero una suma que está en constante variación, en constante proceso. Yo he de aprender a ver en la persona estas cualidades en expresión, y no verlas como atributos estáticos de cualidad o de defecto. Cuando yo digo que una persona es de un modo, le pongo una etiqueta, estoy falseando la verdad. La persona no es inteligente, la persona no es buena, no es egoísta, no es orgullosa. Hay una inteligencia que se expresa en la persona, una generosidad que se expresa en la persona, una autovaloración que se expresa en la persona, una fuerza de conservación que se expresa en la persona.

Pero siempre es de esta manera: es una cualidad que pasa. No se trata de que la persona sea eso; la persona no es ninguna de esas cosas, como yo no soy ninguna de esas cosas. Yo soy yo, yo soy un centro

espiritual del cual surgen las cualidades que se expresan dinámicamente, y que, en contacto con lo que yo llamo exterior, forman eso que llamo personalidad. Pero esa personalidad es un proceso dinámico constituido por esa dinámica interior en interacción con lo que llamamos exterior. En ningún momento yo soy una inteligencia determinada, y un modo afectivo determinado, ni una sexualidad determinada, nada que sea determinado.

Me gustaría que esto se comprendiera bien, porque entonces descubriríamos por qué no debemos apegarnos a las personas. No podemos apegarnos a las personas, no por precaución, no por miedo, sino porque no hay nada a qué apegarse. Es como si yo quisiera apegarme al río; no puedo hacerlo; el río pasa, el agua fluye. Es mi percepción visual la que me da la idea de que es el mismo río, de que es la misma agua. El agua está continuamente en un proceso de fluir, de cambiar. Y así está absolutamente todo lo que existe en nosotros y en todos los demás. Todo es un río de cualidades que se expresan en un grado u otro, y que dan una apariencia u otra; pero esa apariencia es cambiante, y no hay nada en las personas que sea estático. Nosotros, a esa instantánea que hacemos de la persona, a esa imagen, le añadimos unos atributos y se los dejamos colgados de esta instantánea. Entonces creemos que la persona es un determinado número de cualidades y defectos. La persona no es esto, la persona es constantemente expresión de algo. Por lo tanto, cuando yo veo lo amable, lo bueno, lo positivo que hay en alguien, es la expresión de la cualidad lo que he de valorar en la persona, y no la persona. Yo he de aprender a valorar la inteligencia que se expresa en la persona, la belleza, la armonía, la sutileza, la potencia, la cualidad que sea, pero en tanto que cualidades que la persona expresa, y no como imagen estática de la persona.

Si aprendiéramos a ver de este modo a nuestros amigos, a nuestros familiares, puedo garantizar que cambiaría por completo nuestro modo de relacionarnos y de actuar con ellos. Porque es debido a esta imagen estática que me he formado de ellos que yo estoy exigiendo a esa persona que se comporte de un modo y no de otro. Es a causa de que he puesto una etiqueta, que yo no puedo admitir que ella actúe de otro modo. Cuando aquella persona se separa de este esquema que me he hecho, entonces me enfado, protesto, me irrito con la otra persona. Si yo aprendiera a ver que aquella persona en ningún momento es en tanto que persona aquello, sino que es sólo un medio de expresión de cualidades, estaría aprendiendo a descubrir y aceptar las cualidades que aparecen ahí, más altas o más bajas, pero no estaría exigiendo unas formas determinadas, un patrón determinado. Esta inmovilización que estoy exigiendo es una falsedad, un error que forzosamente se ha de convertir en conflicto cuando choca con la dinámica del vivir.

La relación exterior como medio

Es importante que esto se vea con claridad. Hemos dicho que la relación con el mundo exterior es un medio enormemente rico para nosotros que nos permite, por un lado, desarrollar todas nuestras cualidades positivas; es un medio por el cual yo puedo ejercitar la expresión de mis cualidades positivas, esas cualidades que decíamos que constituyen mi ser, mi personalidad, es un medio para poderlas ejercitar deliberadamente, sistemáticamente y a todos los niveles; porque una de las ventajas que tiene ese camino de relación con el exterior es que me está movilizandome los niveles más humanos de mi personalidad: mi vista, mi afecto, mi inteligencia concreta, práctica; constantemente desde el exterior se me está estimulando a que yo responda desde mi cuerpo, a través de mi afecto y a través de mi mente. Es decir, que utilizo así la gama de lo que es mi personalidad cotidiana precisamente como un medio de desarrollo, y esto ninguno de los demás caminos me lo producen. Es toda mi personalidad que se enriquece; cuando yo voy viviendo en la dimensión más profunda de la relación humana, entonces mi personalidad se ensancha e incluye cada vez más lo que hay de propio en los demás niveles. Pero, ya de entrada, tiene de por sí esta riqueza que mejora mi personalidad positiva. Es un medio gracias al cual yo puedo enriquecerme con la experiencia de las cualidades, con todo lo positivo que estoy percibiendo y admitiendo del exterior. Es

decir, cuando yo me pongo en contacto con una persona, o simplemente con un paisaje, con cualquier cosa, esta cosa me enriquece, me provoca, me da una noción de formas nuevas, de cualidades nuevas, de modos de sentir y de atributos nuevos; y en la medida que en mí hay no sólo la percepción, sino además una admisión, dichos atributos nuevos pasan a ser míos, se produce una asimilación interior de aquello que yo no solamente percibo, sino que además acepto. Yo entonces empiezo a enriquecerme con la experiencia de los demás; todo se convierte para mí en enriquecimiento, en completamiento de mi campo de conciencia, de mi personalidad.

La relación con el exterior es también un medio para conseguir esa conciencia total de estímulo–respuesta, presión–impresión, yo–él, de manera que se forme un campo único que incluya una cosa y la otra. La relación personal es un medio para que, gracias a esta interrelación vivida de un modo correcto, pueda llegarse a superar este famoso yo–idea, que es el que nos mantiene encerrados bajo llave en su dominio. Gracias a la relación vivida de un modo completo, integral, yo tengo también una puerta abierta a lo intemporal, tal como explicábamos en el capítulo que hablaba del silencio.

A continuación, refiriéndonos a esta relación humana, explicaremos con más detalle cómo hemos de vivir las situaciones de contacto humano para que sean positivas para mí y para el otro.

Damos ya por supuesto que la persona ha trabajado esta conciencia de identidad de si misma, de manera que es capaz de mantener esa identidad, esa lucidez, en todo momento, es decir, que no se identifica con la situación, con las ideas que se discuten, o con el modo de ser o de hacer de lo otro; es decir, que uno mantiene una identidad clara de sí mismo como sujeto.

Atender al otro

Bien; partiendo de ahí, entonces lo más importante es que yo aprenda a descubrir la importancia del otro, que yo aprenda a descubrir que el otro, tan sólo por el hecho de ser el otro, sea quien sea ese otro, es al menos tan importante como yo. Por lo tanto, tengo que aprender a descubrir este valor: el otro tiene la misma realidad que yo, tiene una vida interior exactamente como la tengo yo, tiene una voluntad interior, unas aspiraciones, unos deseos, un modo de ver las cosas, una experiencia detrás de sí, está viviendo todas las situaciones por lo menos con la misma intensidad como las vivo yo, y son tan importantes para él como lo son para mí. Pero yo nunca vivo esto así. Teóricamente acepto que es así, pero a la hora de tratar con los demás yo me hallo centrado en mi modo de pensar y de sentir, y los otros modos de pensar y sentir son para mí secundarios, muy secundarios.

En el momento de la relación humana yo he de aprender a vivir al otro con la misma realidad y la misma importancia con que me vivo a mí. Por lo tanto, he de tratar de darme cuenta de que estoy hablando con una persona, no con un personaje que hace para mí un papel de defensor o acusador de mi yo–idealizado, sino con una persona que tiene un valor en sí mismo, un valor en su interior que yo he de aprender a descubrir, a discernir, a dejar que penetre en mí; es decir, qué es lo que siente esa persona, qué quiere, cómo vive, cómo ve las cosas, cuál es su modo íntimo de ser. Pero no con un afán de simple información, ni mucho menos de crítica, sino con un deseo de descubrimiento, de querer ensanchar el modo en que yo me vivo a mí mismo con el modo en que el otro se vive a sí mismo. Si yo cultivara esa deliberada actitud de atención, de interés auténtico, para comprender el mundo interior del otro, habría dado un gran paso en esta realización a través de lo exterior.

El segundo paso es que yo aprenda a ver en el otro no sólo lo que el otro vive, lo que el otro piensa, quiere o teme, sino a intuir qué es lo que está haciendo vivir al otro, cuál es la fuerza que le empuja, cuál

esa inteligencia creadora que se está expresando a través de él, cuáles son esas cualidades que están buscando camino de expresión a través de esa persona. He de aprender a intuir eso maravilloso que está pugnando por expresarse, esas cualidades que él todavía no vive, pero que están empujándole para actualizarse. Y esto he de hacerlo aunque aquella persona, en su modo de vivir concreto, esté muy lejos de esas cualidades. Esas cualidades fundamentales están ahí, son las que le hacen vivir, como me hacen vivir también a mí, son las que me empujan también a mí desde mi interior. Y debo aprender a discernir esto en la otra persona: la inteligencia, una gran inteligencia que está intentando expresarse a través de su inteligencia; la fuerza, una gran voluntad que está tratando de tomar forma a través de su voluntad, y una gran paz y un gran amor que están tratando de encarnarse en su modo de amar, en su modo de gozar. He de intuir todo eso, he de mantener esa intuición de lo que está detrás de él, de lo que le está dando fuerzas y vida, y mantenerlo mientras estoy hablando con la persona, aunque esté hablando de cualquier cosa que nada tenga que ver con esas cualidades. Esta es la mejor ayuda que podemos darle, esto es lo que la estimula más rápidamente a crecer, a desarrollarse.

Pero, en todo caso, procuremos no poner un modelo al modo de ser de aquella persona. Hemos de evitar a toda costa pretender imponer en ningún sentido una idea de cómo ha de ser aquella persona. Si yo quiero rectificar a la persona, yo estoy sumamente equivocado. Yo no puedo ni debo rectificar a ninguna persona, porque, en el momento en que yo quiera rectificar, es mi idea personal la que estoy imponiendo a aquella persona y ella sentirá aquella idea como algo ajeno, como algo extraño, como una fuerza que la obliga, como un no-yo que se contrapone a su yo, a su modo de sentir y de ser, y, por tanto, reaccionará defendiéndose contra aquello. Por otra parte, yo no tengo ningún derecho a decir cómo ha de ser alguien, yo no sé realmente lo que es bueno para aquella persona, lo que realmente necesita en su trabajo, en su camino de desarrollo para llegar a esa plenitud de su destino. ¿Sé yo realmente que esa cualidad que a mí me parece tan importante es lo que aquella persona necesita en este momento, y no otra? Acaso, al pretender imponer esa cualidad, impediré que aquella persona viva una experiencia propia insustituible, gracias a la que fructificaría algo realmente auténtico. Hemos de evitar esta tendencia de que, al vivir yo de acuerdo con un modelo de un yo-idea, trate de imponer este molde a los demás, en nombre de su bienestar, en nombre de su provecho, de su adelantamiento, en el nombre que sea. Yo no tengo en absoluto ningún derecho de imponer a nadie ningún reglamento.

En cambio, sí puedo y debo, si amo, ayudar a que la persona sea más ella misma, se realice más en sí misma, llegue a su plenitud, siga su propio camino, aunque este camino esté muy lejos, sea muy diferente del camino que yo valoro y creo que es bueno para mí. He de admitir que cualquier camino puede ser el mejor para la experiencia y desarrollo de aquella persona; he de tener un respeto insobornable a la libertad de la otra persona. ¿Acaso nosotros no hemos estado viviendo las consecuencias de una formación deformante, hecho siempre en nombre de nuestro bien? ¿Es que no estamos viviendo las consecuencias de una formación en la que se nos ha querido imponer unos modelos que se han convertido en auténticas camisas de fuerza y que nos han incapacitado para crecer y para llegar a ser realmente nosotros mismos? ¿Por qué queremos perpetuar esta pésima tradición?

Si tenemos para nosotros mismos el discernimiento de ver la absoluta necesidad de ser auténticos en todo, demos a los demás la oportunidad de que lo sean y ayudémosles en este camino concreto. ¿Cómo hacerlo? Sabiendo intuir esas cualidades fundamentales en su interior, y, al tratar con ellos, dar como presentes esas cualidades, pero sin imponer modos concretos de conducta, de manifestación. Animemos desde el centro, pero no queramos animar desde la periferia, porque esto sería opresión.

Luego viene esto que hemos hablado de vivir de un modo tan pleno la expresión, como la recepción al otro, vivir desde este ciclo dinámico centrífugo y centrípeta que nos capacita para vivir posteriormente el silencio, vivir tanto el ciclo en manifestación, hacia dentro y hacia fuera, como el instante de silencio que nos da la entrada a lo intemporal.

Esto, cuando lo ejercitamos en las personas, hemos de darnos cuenta de que estamos aprendiendo una actitud fundamental de vivir, que no es solamente un modo de tratar con las personas: las personas son el medio, son la oportunidad para hacer esto, para estar todo yo presente y abierto en la expresión y en la reflexión. Cuando yo he aprendido a hacer esto con las personas, descubro que puedo hacerlo con todo, porque todo, cada cosa, cada objeto, cada ser, es un no-yo ante el cual he de aprender a expresarme, ante el que he de aprender a vivir y a recibir.

Abrirme y vivir activamente la situación y a la naturaleza

Así vendrá mi perfecto ajuste en mi relación con el mundo, incluso con el mundo material.

Posteriormente vendrá la aplicación de esto con ese mundo tan curioso que son las circunstancias, las situaciones, los acontecimientos, algo intangible, que es un modo particular de relación sujeto-objeto, pero cuya importancia no está tanto en el objeto o en el sujeto como en el modo particular que nos vincula: las situaciones.

Las situaciones son cosas, son expresión viviente de una inteligencia que está haciendo funcionar las cosas, las situaciones son tan importantes, o incluso más, que lo que llamamos cosas o lo que llamamos personas, porque las personas no son otra cosa que una situación de paso. Es falsa esta idea de que somos algo estático; somos algo que fluye, y, por lo tanto, nosotros mismos somos una situación.

Pero ahora nos referimos a otro tipo de situaciones, a lo que yo vivo exteriormente como un hecho, como una circunstancia. Las cosas de repente se ponen feas para mí, el ambiente parece que, de pronto, cambia de color, parece que deja de funcionar a un ritmo determinado, sustituyéndolo por otro ritmo; las cosas en un momento me van muy bien y en otro momento no me van tan bien. Ese cambio de ambiente social, de ambiente material, a veces incluso del ambiente climatológico, todo esto es algo viviente, es expresión de la misma inteligencia y voluntad que se está expresando en nosotros. Todo esto es un lenguaje, un lenguaje con una significación, un lenguaje que yo aprenderé a reconocer si tan sólo aprendo a mirarlo con interés. Mientras yo esté situándome del mismo modo egocentrado con que lo hago ante las personas, es decir, esto me conviene, aquello no me interesa, esto me vale para tal función, lo otro no es bueno, mientras yo esté constantemente clasificando, separando, nunca podré identificar nada por sí mismo, nunca podré descubrir nada en sí. Cuando yo aprenda a ver en silencio, despierto, lúcido pero sin juicio, cuando aprenda a ver las circunstancias, las situaciones, en su constante transformación, yo iré descubriendo que detrás de todo este fluir de cosas, de ambientes, de cosas que a veces parecen intangibles, hay un sentido, un significado, de una inteligencia y de una voluntad que está hablando con elocuencia. Todo es significado, no hay nada que no tenga un significado, todo es signo, todo es símbolo, porque todo es expresión en su ser y en su hacer de la única Inteligencia, de la única Voluntad.

Luego, hemos de aprender a abrirnos ante esa cosa maravillosa que es la Naturaleza, y aprovechar ese regalo constante que estamos teniendo de todo lo que existe, aprovecharlo de forma que entre en nosotros, que admitamos en lo más profundo de nuestro interior lo que continuamente está expresando la naturaleza, al igual que lo que continuamente están expresando las personas, si sabemos verlas. Mirando la naturaleza, veremos que está expresando una grandiosidad, una potencia, una belleza, una inteligencia. Es

un mensaje constante que se está renovando en cada momento, es una creación abundante, monstruosa, monstruosa porque parece que no va a ninguna parte, porque parece que no es útil en nuestra idea de utilidad; sin embargo, es un proceso constante de expresión, de fuerza, de potencia maravillosa, de belleza, de grandiosidad, de sutileza, de delicadeza, de inteligencia.

Si yo aprendo no solamente a admirar, sino a dejar que penetren en mí, con esa receptividad que, hemos de haber aprendido en la relación humana, entonces veré que se produce en mí una respuesta de admisión, de aceptación. Y descubriré que aquella belleza está en mí, que aquella potencia, aquella sutileza, grandiosidad y delicadeza están en mí, están en esa única conciencia de la que nosotros somos un foco, conciencia que está constantemente expresándose y renovándose en todo lo que es un flujo de cualidades positivas.

Preguntas:

–Si no tenemos que rectificar a nadie, ¿no podemos entonces dar, por ejemplo, un consejo a nuestros hijos?

R. –Nosotros podemos y debemos dar consejos no sólo a los hijos, sino también a los que no son los hijos, pero no confundiendo nunca lo que es un consejo relativo a la forma con lo que es un consejo respecto al ser, a los valores fundamentales. Y como lo que a nosotros nos preocupa más, aquello a lo que reaccionamos más, es al modo de hacer, entonces todos nuestros sabios consejos van dirigidos a que el modo de hacer esté de acuerdo con nuestro modo de hacer y de pensar. Y esto es lo que hay que evitar. Ciertamente hay momentos en los que se debe sugerir e incluso imponer unas normas de acción, de convivencia. Pero, sobre todo, no confundamos esto con ayudar a nadie. Con esto no ayudamos a nadie, con esto estamos simplemente domesticando a la persona, la estamos obligando a que se comporte de una manera que no provoque roces con los demás y que sea aceptada y tolerada por la sociedad. Pero esto nada tiene que ver con el ayudar realmente a una persona. Ayudar a una persona es ayudarla a que ella viva su propia identidad y exprese sus cualidades fundamentales de un modo directo. La educación del comportamiento es una educación necesaria, pero no tiene nada que ver con la autorrealización y, muchas veces, se convierte en una especie de tumba de la posible autorrealización; y esto es así porque llega un momento en que esas normas de conducta son tan importantes, tan numerosas y tan fuertes que llegan a matar la conciencia de identidad y de realidad de la persona, convierten a la persona en un autómata, un autómata perfectamente sociable, un autómata que aprenderá a moverse por el mundo sin dificultades, pero que parecerá un alma en pena, que parezca no estar en él. Esa educación tal vez haga que gran parte de su vida, de su existencia, sea inútil y extraña para ella misma.

Esto no es una exageración. Lo que ocurre es que nosotros no somos plenamente conscientes de lo inconscientes que somos, y que somos de este modo inconscientes porque se nos ha enseñado solamente a ser de unos modos: yo he de ser trabajador, muy honrado, he de parecer, he de vestir así; es decir, una serie de reglamentos. Pero, ¿quién me ha dicho, quién se ha preocupado de ver lo que yo soy en mi interior, quién me ha estimulado a que yo viva, descubra, exprese un poco más esa aspiración que hay en mí, en mi profundidad? ¿Quién se ha preocupado nunca por esto? Esto sería realmente ayuda. Por lo tanto, no cometamos la misma torpeza de los que nos han precedido y aprendamos a ofrecer una educación realmente creadora, no repetitiva, no imitadora; no seamos máquinas de educar.

–Pero todo lo que nos han enseñado es válido.

R. –Sí. Yo no digo que no sea válido; yo digo que no hay que confundir esto con el ayudar a una persona, sobre todo si hablamos de autorrealización. Y que hay que tener cada vez más tolerancia con los modos de hacer, prestando culto incondicionado a esa llama interior para que se abra paso. Pero si nosotros no vivimos eso, si nosotros no somos en primer lugar una expresión directa de eso, ¿cómo vamos a valorar y educar a los demás?

–Yo no he comprendido lo de que en las personas todo son cualidades positivas. Hay también cualidades negativas.

R. –En la persona todo es positivo, todo. Lo que pasa es que hay algunas cosas que no nos gustan. No hay cosas que no estén bien en sí; no están bien para nuestro modo de valorar, y quizá no estén bien para el modo de ser de aquella persona. Pero no son malas en sí, son malas relativamente hablando, y la persona ha de aprender a superar aquello. Pero incluso esas cosas tan malas que podemos ver en otra persona, incluso eso descubrimos que está hecho de cualidades positivas. Aun en el caso de la persona que asesina a alguien para robar. A pesar de toda la monstruosidad que pueda acompañar a las circunstancias, todo ello está hecho de cosas positivas. Fijémonos bien, analicemos: pongámonos en el sitio de la persona, y veremos que en ella hay un deseo de posesión, una fuerza. Este deseo de posesión es en sí bueno. Porque si no fuera así no podríamos ni respirar. Este deseo de posesión es el que está en la base de nuestra conservación, en la base de nuestra subsistencia. Si no hubiera en mí este deseo, yo no asimilaría ningún alimento. El deseo de posesión es una ley fundamental en el reino vegetativo y en la economía animal. Por lo tanto, en sí, es positivo. La energía y el riesgo que afronta para realizar este acto es la movilización de una cualidad en sí totalmente positiva. Lo que aquí aparece como negativo es el hecho de que no ofrece al otro la importancia, no le da el valor que se da a sí mismo; y esto es lo que hace que esas cualidades positivas adopten una forma negativa. Pero la idea que él tiene de su valor es también buena; lo que le falta es crecer en la idea del valor del otro.

Es decir, no es que en sí no haya nada positivo, sino que lo positivo que hay no está lo suficientemente desarrollado, y esto es lo que produce efectos que llamamos negativos. Pero mirando analíticamente, de una manera crítica, todo, todo es positivo. Ahora bien; la cosa es mala socialmente, y psicológicamente, a un nivel humano.

Pero de ver que esto es malo y, por lo tanto, ver la necesidad de corregir, de educar, etc., a creer que aquello es el mal, es decir, que aquella persona es esto, va un abismo.

CAPÍTULO UNDÉCIMO: EPILOGO: LA LLAMADA A LO REAL Y NUESTRA RESPUESTA

Bien. Hemos llegado al término del libro, y, si hemos de decir unas palabras tratando de resumir su contenido, el problema es hallar qué palabras son o pueden ser más efectivas para movilizar, para determinar a cada uno a que se dedique con entrega y sinceridad al trabajo.

Reflexionando un poco, puede verse que lo único que tiene sentido en la vida es llegar a encontrar lo que es real, lo que está más allá de las apariencias, lo que no depende del tiempo ni de las circunstancias, lo que es nuestra naturaleza más profunda, nuestra propia identidad, lo que nos une con lo eterno, con lo Absoluto. Esto es lo único que tiene sentido y lo único que nos permite ver el sentido en nuestra existencia personal, es la única solución definitiva a todos los problemas, sean del tipo que sean, tanto problemas de circunstancias como problemas de realidades interiores.

Y, por último, esto es también nuestro verdadero destino. Todos estamos destinados a ir a este encuentro con la Realidad; de esa realidad hemos surgido, a esa realidad hemos de volver. El problema está en decidir nosotros mismos si habremos de esperar mucho este regreso o si nos decidiremos a ir derechos a él, de un modo directo a lo que es nuestro destino. El problema es cuándo dejaremos de seguir persiguiendo las sombras en busca de la luz, cuándo dejaremos de seguir jugando a ser unos personajes, a creernos que somos o hacemos algo, en lugar de ir al único personaje real; cuándo dejaremos de seguir lamentándonos de las circunstancias nuestras y de los demás, de las circunstancias individuales y sociales, y trataremos de actuar de un modo inteligente para ayudar a los demás a vivir y a realizar en ellos mismos eso real; cuándo dejaremos de seguir girando en la periferia de nosotros mismos, en la periferia de las circunstancias, de los hechos, de la vida de los demás, y conseguiremos llegar al centro, a la esencia, a la verdad de nosotros mismos, de los demás, de la existencia.

Muchas personas tienen problemas porque carecen de una visión clara del objetivo y del trabajo que han de realizar. Muchas personas creen que el trabajo consiste en renunciar a las cosas, en negarlo todo.

No hay que renunciar a nada

El trabajo hacia la Realidad nunca consiste en negar nada, nunca consiste en renunciar a nada, sino precisamente todo lo contrario; consiste en recuperarlo todo, en aprovecharlo todo, en vivirlo todo. No hemos de renunciar a nada que tenga valor en nuestra existencia personal, que tenga realidad, que nos haga vivir de una manera u otra una dimensión sincera, auténtica, profunda, ni siquiera las cosas que nos dan gozo en la vida cotidiana, nuestros placeres, nuestras satisfacciones, tanto a un nivel sexual, como a un nivel deportivo o intelectual. Ni siquiera a esto hemos de renunciar, ya que hemos dicho que todo lo que existe, todo lo que es una cualidad positiva de lo que: existe, existe porque está surgiendo de esa Realidad, de este Centro, de este Absoluto. Por lo tanto, en este Centro y en este Absoluto hemos de reencontrar todo. Esto que ahora encontramos en los pequeños hechos de nuestra vida diaria, esto lo hemos de encontrar en un grado total. Cualquier cosa que nosotros valoremos en la vida diaria lo encontraremos multiplicado en nuestro camino hacia la Realidad.

Así, pues, de ningún modo se trata de negar, de mutilar, de eliminar nada. Se trata de aprender a destilar lo que es la esencia de cada una de nuestras experiencias y a vivir esta esencia de un modo total y concentrado. Se trata de vivir absolutamente todo, desde el apasionamiento que nos produce el ver un partido de fútbol si somos aficionados a él, hasta la atracción que podemos sentir de vivir en la compañía de otras personas, hasta la apasionante aventura de descubrir, de investigar los secretos de la naturaleza o la aventura de intentar plasmar de una manera u otra formas de belleza. Todo absolutamente sale de la misma fuente, y en esa misma fuente lo encontraremos todo de un modo multiplicado.

Decidámonos

Por lo tanto, que no sea esta duda este temor de que a uno le quede la vida disminuida, lo que nos haga detenernos ante el trabajo. Hemos de decidirnos si queremos vivir la vida del todo, si queremos ser nosotros del todo, si queremos ser auténticos y buscar esa autenticidad del todo, si queremos ser reales. Si buscamos lo que es poder, busquemos el poder del todo; si buscamos conocimiento, busquemos conocimiento del todo; si buscamos amor, busquemos el amor del todo.

Este camino de trabajo interior se ha hecho para los que no se contentan con medianías, para los que se dan cuenta de que su vivir en la superficie deja siempre un sabor agri dulce en el interior, deja siempre

una insatisfacción, y para los que, ante esta insatisfacción, dejan de lamentarse como han hecho siempre y deciden ponerse en pie y marchar en línea recta hacia sí mismos y hacia Dios.

No estamos solos

Quizás algunas personas se asusten ante la idea que se han hecho del trabajo a realizar; quizá vean un trabajo muy difícil, muy complicado, muy complejo, con posibilidades de perderse, de complicarse la vida. Tal vez les falten fuerzas, ánimo, decisión para llegar hasta el fin. Aquí conviene que recordemos que nunca somos nosotros quienes llevamos la iniciativa en el trabajo de la Realización. El trabajo de la Realización empieza en Dios y acaba en Dios, pasando por nosotros. En nuestro trabajo nunca somos nosotros los que estamos trabajando solos. Nuestra misma idea de posible realización nos viene ya dada desde lo alto; el deseo de una realización es la transfusión que se produce en nuestra personalidad de la Realidad Espiritual. Es Dios quien nos empuja y Dios quien nos invita; es Dios quien nos conduce, Dios quien nos olvida. Es Él quien está sugiriendo en cada momento qué hemos de hacer, es Él quien nos da el impulso para vencer las dificultades, que también Él mismo está poniendo. No somos nosotros quienes estamos yendo solos a esa realización. Hemos de darnos cuenta, de descubrir, que siempre estamos conducidos de la mano; pero hemos de reconocer esta mano, hemos de sabernos acompañados, protegidos, guiados en todo momento. Y cuando en alguna fase de nuestro trabajo nos sintamos desorientados, desanimados, recordemos, si es posible, que incluso en ese momento estamos totalmente bajo la acción y dirección del único Sujeto de todo cuanto existe. Que nadie se sienta solo. Cuando uno se siente solo es simplemente porque ha soltado las ideas que tenía de los demás; es el mundo de las ideas que se va eliminando progresivamente: de la idea que tenemos de la compañía, de la idea que tenemos de ser útiles a los demás, de la idea que tenemos de ser necesarios, de la idea que tenemos de que los demás nos son necesarios. Son todas esas ideas que van cayendo en este proceso de autenticidad, hasta descubrir que no son los otros quienes nos hacen compañía, que no han sido nunca los otros los que nos han ayudado, sino que ha sido siempre el Único el que nos ha ayudado a través de los demás.

Se trata de reconocer al verdadero protagonista de todo el proceso de nuestra existencia, al único protagonista que se ha expresado a través de nosotros jugando a la ignorancia, jugando a la búsqueda, jugando a la realización; que se ha expresado a través de los demás, jugando a ser piezas útiles en un momento dado o piezas obstructivas en otro momento, el mismo protagonista que ha estado organizando las situaciones, las circunstancias, tanto aquellas que hemos vivido como buenas y agradables, como las que hemos sentido como adversas.

La eficacia de nuestro trabajo depende básicamente de esta docilidad, del reconocimiento a esta intuición, de esta fe, en el sentido correcto de la palabra, y del seguimiento de estas indicaciones, incluso en los momentos en los que nos parece que no hay salida, incluso en los momentos en los que nos parece que no existe la menor solución posible. Nunca hemos de medir el trabajo interior por el éxito o por el fracaso. Nunca hemos de aplicar los criterios de nuestra vida externa a lo que es trabajo y progreso interior. Cada vez que algo me obliga a eliminar una cosa que es extraña en mí, esto es un progreso; cada vez que yo descubro una zona nueva de mí, esto es un progreso.

Por lo tanto, no proyectemos en nuestro interior las ideas de posesión y de enriquecimiento. Hemos de llegar a la identidad limpia de nosotros mismos como centro. Y sólo cuando lleguemos a esa desnudez, a esa simplicidad interior en nosotros, descubriremos al verdadero sujeto y recuperaremos entonces todas las demás cosas que habíamos ido dejando accidentalmente por el camino, reencontrándolas multiplicadas en todos los sentidos.

Resumen

Si tuviéramos que resumir en pocas palabras el alfa y el omega de todo trabajo interior, podríamos intentar quizás hacerlo diciendo: en primer y en último lugar, la única consigna que ha de regir todo el trabajo, desde el principio al fin, es buscar la Realidad, buscar la Realidad primero en mí, de manera que yo trate de ser más auténticamente yo en cada momento, no una realidad colgada allá arriba, lejos de mi vida diaria, lejos de mi realidad cotidiana, sino una realidad en el centro de lo que ahora vivo como real, y el centro de lo que vivo como real soy Yo, que estoy metido en eso real. Por lo tanto, he de buscar esta realidad inmediata en mí mismo como protagonista de mi propia existencia cotidiana. He de buscar con exigencia esta realidad que soy yo, yo en cada momento, yo que pienso, yo que sufro, yo que me decido, yo que me ilusiono, yo que tengo miedo, yo que me creo muy arriba, yo que me creo fracasado. ¿Quién es este yo? ¿De qué está hecho este yo? ¿Cuál es la realidad que se esconde detrás de este Yo?

Esto es lo fundamental. Todo lo demás, absolutamente todo lo demás, está subordinado a esa noción que tengo de mí. En la medida en que esa noción nos sea auténtica, todo lo demás será falso. Tan sólo en la medida en que esa noción capte autenticidad, esté insertada en la fuente de este yo, tan sólo en esa misma medida todo lo demás recuperará su verdadera realidad, su verdadera significación, su verdadero sentido. Por lo tanto, esta es la consigna que yo considero punto de partida y punto de la mayoría del trayecto: ¿qué soy yo, qué es la realidad que hay en mí cuando yo estoy viviendo las cosas de un modo real?

Y a medida que yo vaya descubriendo esa fuerza que ha de surgir en mí cuando yo mire en busca de esa realidad, entonces que yo aprenda a abrirme a esa realidad que yo siento que soy yo, que yo empiece a abrirme a todo lo que veo o siento como real, lo mismo lo que veo que lo que no veo, lo mismo las percepciones que me vienen de los sentidos, que las intuiciones o las aspiraciones. Todo lo que para mí tenga una fuerza de realidad, todo lo que para mí tenga valor, he de aprender a abrirme a ello sin dejar de vivir esa realidad de mí mismo. Pero abrirme totalmente, incondicionalmente, a esa realidad que yo intuyo en cada cosa, que yo intuyo en las personas, en la naturaleza, en todo lo que me ocurre, y que intuyo en Dios, en lo Superior, en lo Trascendente, bajo todas sus formas y denominaciones.

El trabajo de realización es un descubrimiento de lo Real, un instalarse en esto real y un abrirse a toda realidad que podamos percibir o intuir en todas las direcciones. Es unificar el campo de lo real, pero partiendo de un centro inicial que es el yo, que es el protagonista en mí, la Realidad en Mí.

Yo he de aprender a superar este miedo que hay dentro de mí, que me hace encerrarme en mí como en un reducto defensivo. Y apenas yo viva algo de esta fuerza interior, he de utilizar esta fuerza como punto de apoyo para abrir más y más al exterior. He de aprender a descubrir que cada cosa del exterior encierra una realidad tan importante, por lo menos, como mi propia realidad.

Pero yo no podré percibir la realidad auténtica de lo exterior sino en la medida en que yo haya realizado esta realidad en mí. Por eso decimos que se ha de iniciar el trabajo centrado en esta realidad del sujeto. Si yo trato de abrirme a una realidad externa, yo no estoy viviendo mi propia fuerza interior, esta realidad externa me aplastará. Sólo en la medida en que yo viva mi propia realidad interior, esto me dará fuerza, base, para poder abrirme a la realidad externa sin dejar de ser yo. Por eso, repito, es necesario que trabajemos de veras para ser más auténticamente nosotros mismos, y, a continuación de ser nosotros mismos, aprendamos a abrirnos más y más a todo lo exterior, aprendamos a abrirnos a las personas, descubriendo la extraordinaria importancia que tiene cada persona, tan extraordinaria como mi propia persona. Aprender a abrirme a la realidad extraordinaria que hay en el cosmos, realidad tan extraordinaria

como mi propia realidad, aprender a abrirme, sin miedo y sin vacilaciones, a la realidad de lo más alto, a la realidad de Dios, del absoluto, de la divinidad, centrado y apoyado en esa realidad que soy yo.

Toda nuestra vida tendrá sentido en la medida en que sea medio para esta realización; todo se convierte en circunstancia útil, aprovechable, todo se convierte en un yoga permanente, si yo aprovecho la circunstancia, sea la que sea, para vivirme más a mí mismo y vivir más la realidad que yo intuyo de aquella situación o persona.

¿Qué sentido tiene mi vida diaria si no la utilizo para encontrar la Realidad, para vivir la Realidad? Estoy perdiendo el tiempo cada vez que yo no soy más yo mismo. Estoy haciendo perder el tiempo a los demás cada vez que no les ayudo, directa o indirectamente, a ser más ellos mismos.

Y cuando esta realidad yo la vivo de un modo directo, personal, cuando esta realidad se haya integrado con las otras formas de realidad, entonces mi vida adquirirá un sentido mayor que antes, cada instante será un momento óptimo para expresar esa realidad, para comunicarla, para transmitirla, para que sirva como medio de estímulo para llevar esta misma realización a todos los demás, a todos los que me rodean, sin necesidad de hablar de realización, sin necesidad de querer cambiar el modo de pensar o de hacer de las personas. Esto lo haré directamente, de centro a centro, de corazón a corazón.

Mi vida se convertirá entonces en un modo de expresar esta realidad, en un modo quizá pequeño, tal vez modesto, pero pleno de sentido, lleno de significado. Para mí no tendrá importancia el hacer cosas grandes o pequeñas, porque lo importante no es nunca la cosa, la persona; lo importante es esa realidad total, única, que se está expresando de un modo completo en cada instante, a través de mí y a través de todo. Cuando se vive así resulta tan importante el trazar, por ejemplo, el plano de un gran edificio, como simplemente el preparar el mortero o el colocar un ladrillo. La importancia es exactamente la misma, la plenitud es exactamente la misma; porque el sentido y la plenitud de lo que se hace no depende nunca del objeto, sino del sujeto. Por esto, cuando hay plenitud de sujeto, todo se llena, todo se convierte en una cosa completa, incluso el más pequeño gesto, la más pequeña palabra, el más minúsculo instante. Todo adquiere un carácter de totalidad, de plenitud, todo empieza a ser de nuevo, todo es creación, todo es recreación.

Yo, desde aquí, sólo puedo invitar, sugerir, estimular, pedir que cada cual trate de hacer sinceramente lo que siente que debe hacer, que cada uno responda de veras a la demanda que hay en su interior. Creo que nadie podría pedir nada más.

Preguntas

—¿Entonces, si todo es relativo, tanto el bien como el mal, podemos tener alguna actuación sobre las cosas?

R. —El hecho de que el bien y el mal sean dos formas relativas no quita el que sean reales. Relativas quiere decir que dependen de otras cosas, que están en relación con otras cosas. Pero esto no significa que tengamos que hacer nada. Existe esta confusión: cuando decimos que una cosa es relativa, es como si dijéramos que no tiene existencia. No. Tiene existencia; toda nuestra existencia es relativa; el comer puede parecernos muy relativo, pero si no comemos lo pasamos muy mal.

—A medida que trabajo sobre el yo he ido descubriendo campos de conciencia más elevados. Pero al mismo tiempo he descubierto liberaciones nuevas en campos más bajos de conciencia.

R. –Parece ser que el desarrollo de nuestra conciencia se produce de una manera pendular. Cuando nosotros vivimos pendientes del bien, lo que estamos haciendo es polarizamos de una manera definitiva en una dirección, y entonces tendemos a negar toda una mitad de la realidad que llamamos inferior, para así poder valorar, vivir, intensificar eso que valoramos como superior. Pero nosotros somos una unidad funcional, nuestra conciencia se desarrolla progresivamente de un modo esférico, así que es imposible que mi conciencia crezca solamente en una dirección que yo pretendo. Ya sería posible hacerlo, pero esto requeriría una gran violencia, porque sería violentar esta ley natural del equilibrio. Cuando yo me esfuerzo en ir hacia arriba, algo me obliga a ir hacia abajo. Cuando yo estoy estimulando vibraciones en mi nivel de conciencia superior, esto crea una reacción igual y contraria, como explica un principio de dinámica muy conocido.

Pero esto no se produciría si se trabajara como yo digo. Esto se produce cuando la persona se enamora de una idea de bien, de verdad, de realización, que solamente mira hacia arriba. Entonces sí que, al pretender estar mirando siempre hacia arriba, al querer que sólo exista para él el arriba, está creando una resistencia cada vez mayor a todo lo que está más abajo de ese Arriba. Si la persona cumple esa consigna fundamental que yo doy de vivir toda situación natural que se presente de un modo más auténtico, entonces la persona no estará seleccionando situaciones, sino que estará aprovechando de un modo natural cada situación real que se produzca para ser él mismo más dentro de aquella situación. Igualmente se sentirá más él mismo cuando estén funcionando sus niveles primitivos, elementales, más reprimidos, de violencia, de sexualidad, que cuando esté funcionando desde el otro nivel, donde la delicadeza, la sutilidad, el amor sutil y etéreo tienen entonces la mayor importancia.

Fijémonos bien que estamos dando una orientación de trabajo central. He insistido largamente en ese criterio de centralización: yo como centro, yo como protagonista de toda la existencia. Cuando esto se hace así, yo creo que se evitan muchas crisis y muchas caídas, porque todo se convierte en trabajo. El problema está cuando yo estoy trabajando al servicio de mi yo–idealizado, cuando, en nombre de una realización, me imagino a mí mismo viviendo como un ángel, viviendo como un ser sin cuerpo, como un ser sin impulsos, como un ser sin sexualidad, sin agresividad. Y es este yo–idealizado que se forma, que se diviniza con el nombre de realización, lo que nos hace tropezar luego, lo que más tarde nos causa crisis, desengaños, retrocesos aparentes.

Yo no he dicho que hayamos de ser como ángeles; he dicho qué hemos de ser como nosotros mismos. Hemos de ser realmente nosotros. Y sólo siendo realmente y más profundamente nosotros podremos llegar a ese centro de nosotros mismos en cada momento; sólo esto nos capacitará para unirnos al centro de nosotros y para unirnos a este centro absoluto que llamamos Dios. Es a través de mi centro que se ha de producir el crecimiento equilibrado, no a través de un extremo de mí. Una vez más, esa noción de ser cada vez más conscientes, más y más exigentes en esta búsqueda de realidad profunda de mí creo que aparece clara y significativa.

Lo que se pide es un realismo, no un idealismo. Pero un realismo llevado hasta sus últimas consecuencias, un realismo con exigencia absoluta, un realismo que no se detenga solamente en lo que percibimos corrientemente en estos epifenómenos de la conciencia, un realismo que busca lo real en lo que yo ahora estoy viviendo como real, que busca lo que es real en mí. Este descubrir lo Real dentro de mí me capacitará para descubrir lo Real fuera de mí.

–En ocasiones parece que, al ayudar a una persona, ella se sienta reconfortada. Entonces, ¿por qué ocurre esto, si nuestra ayuda no sigue los requisitos que nos has explicado?

R. –Sí. A veces nosotros, movidos por nuestra buena voluntad, tratamos de ayudar al que sufre o necesita ayuda. Esto es muy bueno, es recomendable. ¿Qué ocurre entonces?

Ocurre que aquella persona que se siente víctima, motivo por lo que sufre, se da cuenta de que alguien trata de interesarse por ella, de que alguien trata de ayudarla, de hacerse cargo, de comprenderla, de que alguien la valora como persona que sufre. Entonces esto alivia el dolor, porque aquella persona no se siente tan sola, siente que, por lo menos, hay alguien que se da cuenta de su gran dolor. Esto ciertamente alivia, pero nunca ha transformado a nadie. Porque no busca ni un poco más la Realidad. Y lo único que nos puede ayudar a salir del sufrimiento y del error e la Verdad y la Realidad. Si a un niño le han regañado, o ha tenido un gran disgusto, y nosotros le damos un caramelo y le decimos que es un niño muy guapo, muy bueno y que le queremos mucho, este niño se calmará. De un modo inmediato hemos aliviado aquel dolor. Pero, ¿hemos ayudado al niño? ¿Ayudar quiere decir calmar el dolor?

Quizás en esta conciencia meramente externa, y quizá para esas personas que sólo viven los valores inmediatos, esto será la única ayuda que tiene sentido, la única ayuda que sirve para ella. Pero para quien descubre que cada dolor tiene detrás de sí un mensaje, una enseñanza, un estímulo, para quien sabe que cada dolor es una bendición, porque nos permite descubrir un error y, por lo tanto, abrirnos un poco más a nuestra verdad, entonces esta persona sabrá que la única forma de recibir ayuda es que alguien le permita descubrir la verdad, le ayude a vivir la realidad, no anestesiando el dolor, no apagando este error con otro error agradable. Es posible que, de momento, esto no tenga unas consecuencias tan aparatosas, y tal vez la persona no se dé cuenta de que está siendo ayudada y no estará reconocida hacia nosotros. Tal vez se lamente porque no recibe lo que espera recibir, lo que exige recibir. Pero estamos hablando de ayudar a una persona, no de que nosotros nos sintamos benefactores y reconocidos por aquella persona.

Ahora bien; si tú vives todavía en este nivel de lo bueno y de lo malo, para ti es una responsabilidad el dar esto que tú valoras, esto que tienes. Nosotros ahora estamos hablando del trabajo interior.

–Entonces, a medida que se trabaja interiormente, probablemente sucede que muchas cosas que antes nos interesaban dejan de interesarnos.

R. –Sí. Esto ocurre. Y, lo que es peor, a pesar de que dejan de interesarnos, han de seguir haciéndose. Y es que nosotros tenemos establecido un sistema muy ingenioso: el vivir las cosas de manera que nos produzcan satisfacción. Así, pues, como yo mismo me he atado las manos a todo este sistema, resulta que, aunque he descubierto cosas y valores nuevos, exteriormente me encuentro obligado a continuar haciendo, me encuentro atado a la noria que sigue girando. Estoy atado a la obligación de seguir haciendo, por lo menos durante un tiempo, simplemente por imperativo de mi vida cotidiana. Y las cosas que voy descubriendo no podré vivirlas, no podré utilizarlas, no podré organizar la vida como la tenía organizada antes con los valores anteriores, porque todavía no he aprendido a organizarlo todo, porque todavía estoy pendiente de mi organización anterior. Y aquellas cosas que yo deseo, aquellas amistades, no podré retenerlas, no podré controlar las circunstancias; estoy viviendo en un estado de desfase.

Y esto es así, y es inevitable. El problema está en cómo viviré yo todo esto. Mientras yo viva pendiente de lo que deseo y protestando de lo que rechazo, yo estaré perdiendo miserablemente el tiempo, estaré cambiando de dueño en lugar de depender de mi bienestar, es decir, dependeré de mi malestar. Ahora bien; si yo aprendo a centrar mi actitud para vivir cada cosa como un medio de tomar conciencia clara de mí, como un aspecto que me descubre cosas nuevas de mí, de mis apegos, de mis colorismos, de mis miedos, de mis debilidades, de mis violencias, tratando de sentirme más yo que estoy viviendo aquello,

entonces este desfase será una auténtica bendición realizadora. Esto ha de verse muy claro desde el comienzo.

Es imposible vivir solamente con la consigna de bienestar. Solamente puedo hacerlo cuando convierto en motivo de bienestar la creación constante, la aventura constante, la improvisación constante, el proceso de creación en sí y no la cosa creada, cuando me instalo en la misma fuente de donde brota la vida que está creando en cada instante. Entonces es cuando este bienestar tiene la posibilidad de la permanencia. Pero cuando el bienestar yo lo condiciono a algo, a unas formas, a unas ideas, a unas estructuras, entonces ese bienestar está condenado al fracaso.

Por eso vemos que, normalmente, los modos de vida llamados ya «modos» son una negación de este principio de realización, tanto si este modo es un modo de vida religioso, al estilo conventual, como un modo de vida al estilo del ahsram clásico, o el modo que sea. El único modo de utilizar la vida como medio de realización es vivir la vida sin modo alguno.

CAPÍTULO DUODÉCIMO: PREGUNTAS Y RESPUESTAS

–¿Hasta qué punto es necesario la teoría, y hasta qué punto lo es la práctica?

R. –Sobre estos temas, la teoría puede dividirse de varias maneras: o bien como un modo de ideas que aclara conceptos, que une nociones que estaban divididas, dispersas, como algo que proporciona una visión de posibilidades, o bien como una experiencia actual.

Frente al tema que se está explicando, cuando uno no solamente presta atención con la mente superficial, sino que trata de estar todo él prestando atención, entonces no es solamente un sector de la mente el que entiende, el que recibe, sino que se produce una experiencia de descubrimiento, no solamente de ideas, sino de niveles de la mente donde las ideas son verdad. La actitud correcta es dejar que la verdad entre y que todo yo, mi mente, mi sensibilidad, mi afectividad, sea receptivo a la experiencia de esa transmisión de ideas. Por parte del que habla o escribe, las ideas son solamente un símbolo para expresar, en un lenguaje elemental, unas verdades, la realidad de un nivel en el cual se está, desde el cual se habla y se vive. Si los que escuchan o leen estuvieran con esa receptividad plena de que hablamos, no solamente captarían los símbolos, que a fin de cuentas son muy secundarios, por importantes que sean, sino que tendrían el poder de sintonizar más y más con el nivel de donde están surgiendo esa expresión y esas palabras.

Es decir, el fenómeno de escuchar y leer es un fenómeno de comunicación humana. Nosotros hemos de vivir cada situación de un modo único y total, ofreciéndome todo yo a la experiencia, no refugiándome en mi mente razonadora, que solamente es un, sector minúsculo de mi conciencia. Si yo me sitúo ante toda experiencia sin miedos, sin prevenciones, con una receptividad plena, si yo dejo que entre en mí todo lo que me viene del exterior, en este caso del que habla o del que escribe, entonces no solamente entrará en mí la idea, sino que podrán entrar niveles, intuición de niveles profundos, de estados de conciencia.

Es decir, la teoría puede convertirse en el medio de realización inmediata, si la receptividad es correcta, si hay suficiente entrega, suficiente lucidez. Pero si yo solamente estoy funcionando en el sector racional de mi mente, ese sector es el único que va recibiendo y clasificando ideas y datos que le vienen de la experiencia. Esto es, pues, un problema de la persona.

El escuchar, el aprender, es una técnica, una técnica para llegar a ofrecerse más y más todo yo al contacto que me viene. Y si eso que me viene, viene de algo profundo, es una invitación a que yo contacte con eso profundo en mí mismo. Ya en sí, todo lo que tiene perfección tiene esta posibilidad de abrirme a mí a lo profundo, pero aún más en el caso de que el contacto que me venga del exterior lo haga procedente de un nivel consciente, profundo. Por lo tanto, cada cual está captando justamente aquello que ofrece, aquello que permite, aquello que pone en juego. El que escucha superficialmente sólo puede recibir cosas superficiales. Cuanto más profundidad hay en el estar presente, en el estar atento, cuanta más simplicidad y apertura de todo uno, de la mente, de la sensibilidad, de la afectividad, de las sensaciones, mayor impacto producirá todo esto. Entonces la teoría ya no es teoría, sino que es, a la vez, práctica de un orden propio.

Pero, además de esto, no solamente es que se comunica desde un nivel determinado, sino que además hay una transmisión de información concreta, y esta información concreta es un programa de trabajo a realizar, unas perspectivas a vivir. O sea en la mente pasan a ser verdad unas determinadas ideas, y esto prepara para que luego todo yo siga, me acomode, me adecue a esa verdad que conozco, transformándola en experiencia concreta. De ahí que, si uno escucha y, luego, no pone en práctica aquello que ha escuchado, que ha entendido, aquello que ha aceptado de lo que había escuchado, entonces se produce un desfase entre su experiencia viviente, su hábito de vida y su mentalidad. Y cuanto más desfase tenga la persona, más problemas tendrá y más sentirá que está viviendo en falso.

En cambio, cuando esto se traduce en un modo de vivir, en un cambio de actitud, en un ejercitamiento concreto, entonces la teoría predispone, facilita, prepara la experiencia del resto de la personalidad en varios aspectos: primero, el hecho en sí de escuchar, en tanto que fenómeno de comunicación humana, que ya por el mismo permite una experiencia profunda; y, en segundo lugar, el uso que uno hace de la información que hay contenida en esta comunicación. En la medida en que la información se traduce en una experiencia, en una praxis, en un cambio, entonces resulta útil, facilita. En la medida en que sea simple información que se fija en la mente, entonces es más bien un perjuicio.

—Si Dios se expresa en todo, ¿qué sucede con las personas que comenten injusticias, o con las cosas que no están bien?

R. —El problema del mal es un problema de valoración. Ya hemos dicho que la valoración se hace con relación a algo; no puede haber valoración en sí, siempre es bien o mal en relación con unas normas o criterios que tenemos. Hemos hablado de unos niveles; lo que en un nivel es bueno, en el otro aparece como malo. La violencia del animal es un bien; si no se atreve a matar, esto será un mal. La ley en este nivel es la del desarrollo, la de la afirmación individual, la de la actualización de unas potencialidades de fortaleza, de valor, de agresividad, etc. Esto es el bien; nada más que esto.

Todos nosotros tenemos dentro nuestro una zona que vive todavía en este nivel, porque él es el que nos mantiene en el aspecto biológico. Nosotros hemos crecido a partir de un estrato elemental. Esto quiere decir que en nosotros no solamente existió aquello en un tiempo, sino que existe hoy todavía, en cada uno de nosotros, un fondo de tendencia absolutista, violenta. Eso es normal, es natural. Ahora bien; también es normal que hayan aparecido en nosotros otros rasgos, otros criterios, otros valores. Entonces, tal como decíamos, penetramos en otro nivel. Y en este segundo nivel hay otros valores: justicia, dar a cada uno lo que le corresponde, etc. Si en este nivel se interfiere el nivel primario, a eso lo llamamos mal. Es inconcebible un mal que sea intrínsecamente mal; siempre es algo que hace función de mal.

–El problema y dificultad que tenemos para este acercamiento a Dios, ¿se debe a que no nos han educado para ello?

R.–El problema del acercamiento efectivo a esos niveles es que la formación que se nos ha dado ha sido más bien una formación de tipo teorizante y de práctica externa, en lugar de serlo con vistas a una realización experimental, vivencial. Se nos ha dicho muchas veces que la práctica de la religión es creer unas cosas y hacer otras. Es decir, que hay unas obligaciones por lo que se refiere a la aceptación en el nivel de la inteligencia, y unas exigencias en cuanto a unas prácticas determinadas: mandamientos, abstinencias, etc. Parece como si la religión consistiera en esas dos cosas. Se nos ha hablado del aspecto moral, que ciertamente es básico, y del aspecto de unas prácticas que tienen como fin el alimentar nuestra vida espiritual y prepararnos para esta vida de bien. Pero no se nos ha enseñado que todas esas prácticas están subordinadas, y son, por tanto, medios, para llegar a una experiencia concreta, a una transformación de nuestra conciencia, que, a su vez, transforme nuestra vida en todas sus dimensiones. En realidad, sí que se ha enseñado, pero no de un modo suficientemente explícito y, sobre todo, no de un modo a través de ejemplos vividos. Naturalmente, esto no se comunica como realmente tendría que ser.

Por esto, la religión, aparte del aspecto moral, básicamente excelente, no se traduce en una operatividad fundamental de la conciencia del hombre; y esto es lo lamentable. En realidad, si uno profundiza, llega a darse cuenta de que eso sí realmente está también ahí; muchas de las cosas que estoy explicando podrían ser referidas a numerosos textos católicos, en los que dichas cosas están expuestas en teoría y en práctica, pero no forman parte de la enseñanza habitual que se imparte. Parece que existe la impresión de que a las personas hay que darles un mínimo, una especie de simple andamiaje, y no adentrarse en esas honduras y complicaciones de experiencias interiores, es decir, en todo ese proceso místico tan «complicado».

Incluso aquellas personas que han tenido ciertas experiencias espirituales, las han vivido con cierto recelo, porque no han resultado suficientes, y entonces han sentido de un modo más patente la necesidad de buscar lo auténtico, lo viviente.

Sin embargo, es muy cómodo para nosotros una censura respecto a los que nos han educado. Hemos de darnos cuenta de que estas limitaciones son un problema que viene de lejos y que todos hemos ido recibiendo las consecuencias. Aquellas personas que por sí mismas han sentido un auténtico interés pueden encontrar información de todo esto, tanto en el aspecto de teología dogmática, como de teología moral, como de teología mística. Como ejemplo de esto que hemos dicho, recientemente se ha elevado a Santa Teresa al grado de doctora, y esto no se ha hecho solamente porque fuera muy cumplidora en un nivel exterior, sino debido a su enseñanza en cuanto a trabajo interior.

–¿Qué diferencia existe entre el silencio de la mente y el silencio del corazón?

R.–Sólo hay un silencio; sin embargo, hay modos de percibirlo. En este trabajo de toma de conciencia es muy difícil explicar la diferencia del silencio a nivel afectivo y del silencio a nivel mental, en cuanto a experiencia en sí del silencio.

Ahora bien; por lo que se refiere a los efectos del silencio, a través de uno u otro nivel, éstos son manifiestos. La experiencia del silencio sigue siendo esa experiencia de profundidad, de abismo y de cosas vacía, y, al mismo tiempo, de cosa totalmente viva; pero, en cuanto a la manifestación, a la consecuencia, siempre que se produce un silencio en uno de estos niveles hay un relativo silencio en el otro; si se da un

silencio en la afectividad, suele haber silencio en la mente, porque la mente está muy empujada por la inercia, por el malestar y los deseos del nivel afectivo. Por tanto, el ahondar en el nivel afectivo se traduce ya también en un silencio, diríamos reflejo, en la mente.

Ahora bien; las diferencias son: en la mente, los efectos son de una gran seriedad y un desarrollo extraordinario de la evidencia, de la intuición. En el corazón, se siente una gran paz y un amor que nada tiene de vicioso, un amor que se va ensanchando hacia dentro y que lo abarca todo, un amor que es, a la vez que ilumina, aclara y da fuerza, un amor que nos descubre que todo es en él amor. No es el amor que se da en todo, sino que todo es en él amor y todo es expresión de este amor. De hecho, todo grado de conciencia es una manifestación, a un grado u otro, de amor. Incluso las leyes de la naturaleza se pueden ver como función de amor para la mente, como función de patrones para la mente, de ideas para la mente en su aspecto de energía.

—¿Qué relación existe entre el Chakra del corazón y el coronario?

R. —Hay que distinguir entre el chakra que se trabaja cuando se habla y se dice yo, del chakra del corazón. En el corazón hay un chakra propio, pequeño, que traduce un amor muy devocional. En cambio, en el centro existe otro chakra mayor, que, por un lado, da la conciencia del yo, y por otro es la fuente del amor e incluso tiene relación con la conciencia vital del yo. Pues bien; este chakra Anahata, que es el mayor del pecho cuando se va desarrollando, tiene una correspondencia con un sub-chakra que hay en el chakra coronario, en el Sahasrara (el Sahasrara en el chakra superior, que está por encima del a cabeza). Dentro de este chakra tan fantástico hay un sub-chakra, y este sub-chakra, que es como una especie de particularización, de función diferenciada del Sahasrara, está en correspondencia con el Anahata.

Por eso, cuando se profundiza al Anahata, la experiencia del ser como ser, o como amor, conduce automáticamente una conciencia de realidad trascendente: el yo como amor va conduciendo, por sí solo, a una experiencia de Ser Amor; o sea de la Realidad vivida en mí se pasa a la Realidad Trascendente, y se descubre que hay una unidad, y que solamente es un problema de percibir a través de un sitio o a través de otro. Por eso yo estoy explicando cómo hay una sola conciencia de realidad, cómo hay una sola noción de realidad, pero que la percibimos de forma diferente según la vía a través de la que la captamos; en un caso la llamamos yo, en otra la llamamos Dios, y en otro la llamamos mundo o naturaleza. Pero la realidad que está detrás de estas tres realidades es la misma. Esto se puede verificar experimentalmente cuando uno trabaja y profundiza, e inevitablemente se va a parar a ello cuando uno ahonda este contacto con el sub-chakra superior.

—¿Qué función tiene el chakra de la garganta?

R. —El chakra de la garganta es un chakra de relación; no es un chakra, en sí, de toma de conciencia, sino más bien un chakra funcional de exteriorización, de relación. El chakra de la garganta, o Vishuda, trata de interactuar con Ajna, o chakra frontal, y con Anahata, y por eso nuestra palabra es expresión al mismo tiempo de sentimiento y de ideas. Pero, después, cuando ya establece contacto con otros focos de conciencia, como el Sahasrara, o con otros chakras situados más abajo, el chakra de la garganta hace una función de exteriorización, de elaboración de esto; es una especie de salida, es nuestro aspecto de creación, el modo como estos estados y estas energías encuentran su forma de expresión bien sea a través de un estilo de vida, de una actitud de las personas, o de una actividad concreta artística, literaria, o del tipo que sea.

–¿Existe una triangulación entre el pecho, el coronario y Ajna?

R. –Sí, no solamente una triangulación, sino que existe una verdadera red de energías que va uniendo unos chakras y otros, formando una unidad completa funcional de conciencia. Entonces es cuando la persona comienza a adquirir una independencia, una personalidad completa, aparte de su conciencia o mecanismos físicos. Y esto es lo que quiere decir San Pablo cuando habla de que hemos de construir nuestro vestido nupcial, de que hemos de tejer. Se refiere a este tejido hecho de campos de energía que forma realmente como un nuevo vehículo, un nuevo cuerpo todo él completo. Ahora bien; el modo de trabajar esto puede variar en las personas, según su modo de ser personal y según su fase de desarrollo. Parece ser, sin embargo, que está previsto que todo se desarrolle.

–¿Existe la posibilidad de transmutar la energía del chakra sexual al Anahata?

R.–Sí. Para conseguirlo basta aplicar un principio muy sencillo, consistente en cerrar un grifo y abrir otro. Entonces todo lo que estaba dentro, al no poder salir por un conducto, sale por el otro.

Por lo tanto, la ley para transmutar energía de un nivel a otro consiste en una restricción total de la manifestación en el nivel inferior, en este caso la abstinencia sexual completa, abstinencia no sólo en el acto, sino incluso en el control del pensamiento, de las imaginaciones, de los deseos, de los estímulos exteriores, de los lugares donde esos estímulos aparecen más. En segundo lugar, obligarse a un cultivo activo de todo lo que pueda estimular la afectividad superior; por lo tanto, todo aquello que estimuló el contacto humano superior con las gentes, el aspecto estético, por ejemplo en la música, el aspecto afectivo en la oración, todo lo que permite cultivar este nivel superior, aunque sea incluso con sobreesfuerzo. Esto, al cabo de un tiempo no demasiado largo de trabajo, produce de por sí la traslación de energía del nivel sexual al nivel del sentimiento superior. Además de esto existen otras técnicas de las que no es necesario hablar ahora.

–Cuando queremos hacer el silencio de la mente, como no sabemos hacerlo bien, realizamos un esfuerzo que produce una gran fatiga. ¿Qué hacer para evitar este cansancio mental?

R. –El silencio hay que hacerlo con mucha diplomacia. Lo mejor es tratar de no hacerlo, aunque sí hemos de vivir de una manera que el silencio pueda venir. El silencio se produce automáticamente cuando percibe la intuición de que está ante algo más importante que él mismo, más importante que sus sentimientos, que sus ideas. Cuando esto se consigue, el silencio se produce automáticamente y sin esfuerzo. Por eso señalaba anteriormente la importancia de esta fase en la que nosotros nos situamos ante Dios como realidad suprema. Cuanto más claramente podamos ver este aspecto supremo de Dios, ese aspecto de omnipresencia, de omnipotencia, de omniconciencia, pero teniendo en cuenta que todo esto no sea un concepto abstracto y mental, sino que tengamos de ello nociones claras y vivientes, más viviremos el silencio receptivo. En segundo lugar, hay que procurar vivir durante el día en este clima de presencia divina, en este clima de receptividad a lo divino.

Entonces el silencio que uno quiere hacer en un momento dado no es otra cosa que una percepción de ese mismo ejercicio que uno está haciendo durante el día, y al que uno se ha estado preparando en realidad durante todo el día. Uno ha de procurar mantener una visión y un sentimiento de conjunto, porque lo que nos descentra es lo particular que en un momento dado percibimos como lo único, como lo más importante. En el momento en que yo percibo algo fuera de su relación universal, fuera de su relación con Dios, entonces aquello hace para mí la función de Dios, me absorbe, me descentra y me produce una

agitación, una agitación falsa y absorbente, tanto en el pensar como en el sentir. Que yo sepa sólo existe un procedimiento, que consiste en empezar a hacerlo, y volver a empezar, en renovar en cada momento el intento, una y otra vez, hasta que esto se instale en mí de un modo permanente.

Es decir, el silencio no podemos fabricarlo a voluntad cuando estamos agitados y crispados. Cuando uno tiene muchas experiencias en ese trabajo interior, entonces sí puede, pero nunca puede hacerlo directamente si no vive esa idea de la que estoy hablando. Se pueden hacer maniobras o caminos indirectos, consistentes en una actividad física y determinada que exija mi atención y mi esfuerzo; entonces mi atención queda absorbida por el esfuerzo físico y el control de la situación física. Por lo tanto, voy soltando esa crispación que tenía mi mente. Cuando yo consigo estar suelto, entonces me es fácil pasar de esa conciencia física a una conciencia afectiva y mental más profunda.

Pero querer aflojar de golpe todas las crispaciones de la mente, si uno no vive habitualmente este clima, si uno no tiene muy claras las experiencias profundas en las que poderse situar espontáneamente, no es posible ni aconsejable hacerlo, porque uno hace entonces otros esfuerzos, otras tensiones que darán al traste con todo el esfuerzo.

FIN