

EL TRABAJO INTERIOR

Técnicas de meditación

Antonio Blay



ÍNDICE

Prefacio

1. Teoría

Necesidad de trabajo interior

La mente, instrumento esencial

Modalidades de trabajo interior

Dificultades en el trabajo

Trabajo interior y vida cotidiana

La ayuda de lo Superior en el trabajo interior

Los efectos del trabajo interior

2. Práctica

Esquema del trabajo

Primera fase: la preparación

Segunda fase: el trabajo

El final

Mantener el estado interior

Cinco conferencias

Ampliando el tema de la concentración

Vida espiritual, oración, Dios

El silencio

El progreso en el trabajo interior

El arte de vivir en paz consigo mismo

OBRAS DE ANTONIO BLAY

PREFACIO

Durante los años en que impartió su enseñanza, Antonio Blay dictó gran variedad de cursos sobre temas de psicología trascendente; del material elaborado en estos cursos se extrajeron los textos que sirvieron de base para la mayoría de sus libros. Pero dedicó también muchas horas a sesiones de trabajo con grupos reducidos (de las cuales no ha quedado memoria escrita o grabada), así como algunas sesiones en forma de mini-cursillo en que abordaba el planteamiento del trabajo de forma un tanto condensada o sintetizada; si bien esta actividad era algo esporádica.

De entre el material no publicado de Blay hemos elegido uno de estos cursos sintetizados, al que el mismo Blay tituló *El trabajo interior*, el cual ha servido de tema central al presente volumen. Creemos que esta pequeña obra puede desempeñar, para el estudiante, la función de un Manual práctico de gran utilidad para un trabajo sistemático de uso diario.

El libro se ha completado con una segunda parte que consta de cinco conferencias (también inéditas) que profundizan en la temática, completándola, de la enseñanza del trabajo interior.

La puesta a punto de este material ha sido realizada con el mismo respeto que siempre nos ha merecido la figura y el mensaje de Antonio Blay.

LOS EDITORES

1. TEORÍA

Necesidad del trabajo interior

¿Cuál es la razón de ser del trabajo interior? ¿y cuál su utilidad? A grandes rasgos, la necesidad del trabajo interior puede resumirse en tres apartados.

Para equilibrar nuestra vida

En nuestra sociedad actual, vivimos desbordados por una multiplicidad de impresiones, de exigencias, de urgencias, que nos obligan a estar constantemente dependiendo del exterior, que nos obligan a estar continuamente atendiendo asuntos, problemas, gestiones, y que nos inducen a estar siempre en movimiento, en acción. Y así, si observamos nuestra vida, veremos que nos pasamos prácticamente todas las horas -desde que nos despertamos hasta que nos vamos a dormir-, pendientes del mundo exterior.

Y eso no significa solamente *pensar* en el mundo exterior, sino que significa estar *preocupados* por el mundo exterior, estar «asomados» al exterior, pero con tensión, pues lo exterior representa para nosotros problemas que resolver, deseos que satisfacer, peligros de los que tenemos que defendernos, en definitiva significa *lucha* y *lucha* es sinónimo de tensión.

Por lo tanto, dado el estilo de vida al que conducen las condiciones de la sociedad actual, estar pendientes del exterior significa estar en tensión, porque nos pasamos todo el día cultivando nuestro desarrollo hacia fuera, desarrollando nuestra mente, desarrollando nuestros sentidos, nuestras facultades operativas, motoras, dinámicas. Pero esto nos impide estar atentos, prestar atención, ser conscientes de nosotros mismos, darnos cuenta de que somos los protagonistas, de que somos los agentes, los «sujetos» de esta acción; y nuestro mundo interior, con sus contenidos y sus exigencias, va quedando relegado por esta prioridad que hemos aprendido a dar al mundo exterior. Así no es de extrañar que se produzcan en nosotros esos estados de fatiga, de angustia, y toda esa gran variedad de trastornos y distonías neurovegetativas que son del dominio de la medicina psicosomática.

Nuestra vida fisiológica se resiente de este estado de tensión, se padece insomnio, hipertensión, se padece del estómago, estreñimiento, se padecen muchos trastornos frente a los cuales el médico se ve impotente para actuar, pues nos dice que no tenemos nada, que nuestro organismo está bien, que los órganos están sanos, nos dice que simplemente se trata de un trastorno funcional. Y aunque esto parece que alivia mucho al médico porque nos puede ofrecer un diagnóstico, nosotros nos quedamos con la misma alteración, con el mismo trastorno que antes. Para consolarnos nos da algunas pastillas, algunos sedantes, pero sabemos que estas medicinas aunque nos calmen los síntomas (a cambio de una pequeña intoxicación del sistema nervioso), no nos resolverán en absoluto el problema, el cual volverá a presentarse una y otra vez.

Esta tensión hace que nuestra vida afectiva no pueda desarrollarse y no pueda adquirir una hondura, una amplitud, un equilibrio. Así vemos que todo el mundo anda con el ánimo crispado, con una susceptibilidad a flor de piel y que por cualquier motivo surgen disputas o problemas. Donde eso es más evidente es donde conviven las personas; en la familia, en los lugares de trabajo, se ofrece un muestrario constante de problemas debidos a esta poca fortaleza, a esta poca capacidad de encaje en el terreno afectivo. Nuestra mente se resiente también de este trastorno, pues nuestro organismo y nuestro psiquismo no están hechos para funcionar 16 ó 18 horas diarias en estado de tensión y pendientes del exterior, pues luego esta tensión se traduce en dificultad de concentración, en una disminución de la memoria -a veces en verdaderos lapsus mentales-, en una disminución de nuestra capacidad de asimilación de diferentes materias, etcétera. A veces, a la hora de solucionar problemas estamos tan tensos, tan complicados, tan «esposos», que nos es imposible encontrar las soluciones adecuadas. Se trata de un círculo vicioso en el que los problemas de funcionamiento nos plantean nuevos problemas además de los inevitables que ya nos plantea la propia vida de contacto con lo exterior. El resultado es que el ser humano vive agobiado, angustiado, pero esto parece que se considera ya como una condición normal de la persona de nuestra época.

Cuando uno se da cuenta de que esto no va, de que esto no es deseable ni correcto, sea porque ha empezado a sentir síntomas alarmantes, o simplemente porque se da cuenta de que vive un ritmo antinatural, entonces busca una solución, y la solución verdadera no consiste en medicinas paliativas, sino que consiste en recuperar lo que es el verdadero ritmo natural de nosotros mismos, de nuestra naturaleza, de nuestras funciones. Y para recuperar el ritmo, para restablecer este equilibrio, no hay más remedio que la persona aprenda a descubrirse a sí misma, aprenda a encontrarse a ella misma, aprenda a descubrir cómo funciona, qué es lo que necesita interiormente, y aprenda a encontrar esas fuerzas interiores que tiene de reserva y que habitualmente no aprovecha, esas zonas de tranquilidad, de silencio, las cuales son la base de nuevas energías, de nuevas evidencias y de un nuevo entusiasmo para vivir.

Se dice que el hombre de hoy en día está alienado, con lo cual se quiere decir que está fuera de sí, que está enajenado. En efecto, el hombre está fuera de su eje, no vive centrado sino que vive crispado hacia el exterior, y si quiere recuperar su equilibrio tiene que aprender a abrirse interiormente, a vivir su mundo interior al mismo tiempo que vive el mundo exterior, y sólo así evitará esa crispación, esa basculación constante hacia esta parte puramente exterior de su vida. Entonces el trabajo interior se convierte en un remedio eficaz, absoluto, definitivo, para sanar esos trastornos funcionales, esas distonías neurovegetativas y en general todas las enfermedades que son consecuencia de un modo anormal, no centrado, que son consecuencia de un modo defectuoso de *estar* en el mundo.

Para mejorar nuestra personalidad

Éste es otro objetivo del trabajo interior. Hay personas que aunque puedan tener esos problemas, no se dan cuenta de ellos, quizá porque esos problemas no alcanzan en ellos una urgencia, una gravedad. Por otra parte, sienten con más fuerza la necesidad de desarrollar unas nuevas capacidades, porque la vida exterior lo exige, y se dan cuenta de que si pudieran dar un rendimiento superior tendrían unas posibilidades (profesionales, sociales) mayores que las que tienen actualmente. También se da cuenta la persona de que si quiere ser más capaz es de su interior que debe adquirir esta capacidad, es desde dentro

que se ha de desarrollar. Entonces esta cultura interior de las facultades, esta cultura que no depende de los libros, que no se adquiere como los conocimientos técnicos sino que requiere una gimnasia interior, ese desarrollo *interior*, ha de hacerse mediante unas prácticas determinadas que le permitan ejercitar de una manera sistemática y directa sus facultades interiores.

Algunas de las cualidades que se pueden desarrollar mediante el trabajo interior son las siguientes:

- tener una mayor serenidad para afrontar las situaciones;
- tener una mayor fuerza personal, una mayor capacidad de impacto;
- tener una mayor capacidad de concentración y de asimilación;
- poder asumir mayores responsabilidades (al aumentar su capacidad de rendimiento intelectual).

Porque es un camino para llegar a descubrir la propia verdad interior

Eso es especialmente importante para las personas que no se satisfacen viviendo sólo las exigencias inmediatas, los objetivos que la vida les propone en distintos momentos, sino que sienten la necesidad de comprender el porqué de la vida y el porqué de las demás vidas, que sienten una necesidad de conocimiento, de verdad, una necesidad de conocerse más a sí mismos, una necesidad de ser más uno mismo. Y que sienten la necesidad de descubrir y acercarse no sólo a la realidad íntima de sí mismo, sino también a la Realidad Suprema, a esto que intuimos y que le damos el nombre de Dios o de Absoluto.

El trabajo interior se convierte, pues, en un medio para llegar a descubrir por vía experimental esa naturaleza espiritual, esa realidad interior, y vivirla, convertirla en experiencia viva, logrando que la espiritualidad, la realización espiritual, no sea sólo una creencia, una cosa puramente teórica, sino que sea una realidad viva, algo vivido experimentalmente.

La Mente, instrumento esencial

Para hacer esto que llamamos trabajo interior ¿de qué disponemos? ¿cuáles son los instrumentos? El instrumento esencial del trabajo interior es la Mente. Pero con la mente se nos plantea enseguida un problema curioso; porque la mente es un instrumento de trabajo, pero al mismo tiempo es el principal obstáculo para el trabajo. Veamos por qué.

Nuestra mente se ha acostumbrado a funcionar de un modo muy tenso, muy acelerado, crispado y superficial, porque -como hemos dicho- necesita estar constantemente atendiendo necesidades y

exigencias del exterior, y como en estas necesidades y exigencias van involucradas cosas de valor para la persona -incluso de mucho valor-, la persona no sólo pone interés e inteligencia en la solución de sus problemas, sino que también pone miedo, ansia, y, a veces, desesperación. Esto hace que la mente ya no funcione en su capacidad puramente intelectual sino que quede envuelta por estos mecanismos afectivos que la traban. Del mismo modo que si pusiéramos unos objetos dentro de los engranajes de una maquinaria la trabarían, también todos los miedos, las impaciencias, las angustias, son verdaderos obstáculos que impiden el normal funcionamiento de nuestra maquinaria mental.

Esto sucede porque nuestra mente se ha acostumbrado a funcionar así, se ha acostumbrado a buscar continuamente, a pasar de un objeto a otro con rapidez, sin ahondar, sin sopesar las cosas con profundidad, con serenidad, y está corriendo siempre al galope, de tal manera que cuando queremos imponerle el silencio no lo conseguimos; la mente va por su propio camino y adquiere autonomía, y muchas veces nos cuesta trabajo seguirla. Por eso, la mente, que es el medio de conocimiento, el medio de toma de conciencia, como habitualmente funciona con un ritmo acelerado, superficial y distorsionado, se convierte en un obstáculo cuando queremos manejarla para ahondar en nosotros, para contactar con lo que pueda existir de positivo en nuestro interior. Y cuando la persona quiere ahondar se encuentra con que no puede; cuando quiere concentrarse se encuentra con que la mente «se le va», se le escapa. La persona no es capaz de contactar con su propio interior porque nunca se ha interesado por ello, no se ha educado en esta dirección.

Otra causa que convierte la mente en obstáculo lo constituye el que nos hemos acostumbrado a buscar soluciones a todos los problemas a través del pensamiento. Como los problemas del mundo exterior los manejamos por medio de esa capacidad de simbolización que es nuestro pensamiento y nuestro lenguaje, cuando sentimos un problema interior y queremos ahondar en él no sabemos adoptar más que esta misma herramienta y el mismo procedimiento que utilizamos para lo exterior: el simbolismo del pensamiento y el lenguaje.

Pero nuestra realidad interior no podemos descubrirla mediante el pensamiento. Nuestra realidad interior necesita de otras capacidades mentales que no son el pensamiento. Necesita de nuestra *lucidez*, de nuestro *intelecto*, pero no de nuestra capacidad de razonar, la cual es una de las capacidades elementales de nuestra mente. Pero como en la vida diaria no utilizamos más que esta capacidad, queremos utilizar esta misma capacidad para resolver problemas interiores y para ahondar en nosotros mismos. De esta manera la mente se convierte en problema, en un nuevo obstáculo, cuando tratamos de descubrir de un modo más directo *qué es* nuestra esencia, nuestra realidad, nuestras fuerzas vivas. Pero a pesar de esto, la mente es el medio, la mente *es camino*.

La Atención. El «mirar»

Pero la mente se convierte en medio cuando descubrimos que hay una capacidad -de las muchas que tiene nuestra mente-, que es la que permite adentrarnos, ahondar, descubrir cosas nuevas, y esa capacidad nueva -y a la vez antigua-, esa capacidad especial que es la que se necesita para este trabajo de descubrimiento interior, es la *atención sostenida*.

Hay una gran diferencia entre estar simplemente *atentos* a algo y el razonar sobre algo. Al razonar nos estamos pronunciando sobre ese algo, estamos formando símbolos, estamos juzgando, valorando, seleccionando. Pero cuando *yo miro* algo, cuando aprendo a dirigir mi atención de una manera fija, sostenida, sobre algo, estoy simplemente mirando y es manteniendo esta actitud de mirar cuando se puede llegar a ver, del mismo modo que sólo manteniendo la actitud de escuchar se puede llegar a oír. Y al decir escuchar quiero decir *escuchar de veras* y en consecuencia, *oír de veras*; porque lo que ahora hacemos no es escuchar de veras, pues mientras estamos escuchando también estamos pensando, estamos comparando, razonando o criticando lo que escuchamos, y esto nos impide desarrollar nuestra capacidad de oír del todo. Como estamos tan acostumbrados a escuchar de este modo ni siquiera nos ha pasado por la mente la idea de que realmente existe la capacidad de escuchar del todo. Uno cree que ya está atento, que ya se está enterando de todo, pero luego, cuando la persona tiene que repetir o dar cuenta de lo que ha escuchado, se evidencia que la persona sólo ha cogido unos pequeños fragmentos de lo que se ha dicho -y aun esos fragmentos los interpreta mediante una óptica totalmente subjetiva-, que no ha tenido la capacidad de *escuchar* realmente lo que el otro decía, cómo lo decía y desde la perspectiva en que lo decía.

En el sentido de la atención sostenida ocurre lo mismo que en el escuchar. Hemos de aprender a mirar sin razonar, a fijar nuestra atención, muy clara, muy despierta, muy lúcida, en un acto simple de *mirar* aunque a primera vista esto nos parezca muy tonto, pues, como se dice en forma de chiste, los mochuelos se «fijan» mucho. A pesar de que parezca una cosa tonta, es preciso practicar para llegar a descubrir que ahí está la clave más importante para entrar en el reino interior, en este mundo oculto, en este mundo de posibilidades inmensas que hay en nuestra mente y en nuestro corazón.

Repito: se trata de la capacidad de *mirar con una atención sostenida, sin razonar*. Después ya razonaremos si conviene, ya que no se trata de abdicar de nuestro juicio crítico, sino simplemente que cuando se trata de mirar, en la medida en que tratamos de razonar estamos disminuyendo nuestra capacidad de mirar. Cuando «miramos» manteniendo esta actitud de atención sostenida, se produce un fenómeno extraordinario: entonces la mente adquiere la capacidad de entrar dentro de la cosa que mira, adquiere la capacidad de *penetrar*; y ahí está una de las principales diferencias entre mirar y pensar. Con el pensar nosotros solamente representamos las cosas por medio de ideas, no entramos dentro de nada, nos limitamos a tomar fotografías y hacer combinaciones con esas fotografías, con los datos, con las ideas. En cambio, a través del mirar aprendemos a hacer el contacto del «foco» de nuestra mente con otros focos que existen en nosotros, sea al nivel del sentimiento, sea al nivel de la intuición, de la sensación, de lo que sea; y cuando mantenemos esa atención sostenida, entonces se produce una penetración de nuestro foco mental dentro de este otro sector, del sentimiento o de la sensación, entramos en él, y al penetrar se produce el descubrimiento de unas fuerzas que transforman; transforman la mente, transforman la capacidad de vivir.

Ésta es la clave fundamental de todas las prácticas de vida interior. Y en ella tenemos la explicación del porqué hay tantas personas que con toda la buena voluntad del mundo, después de trabajar muchos años con diferentes prácticas -unas de tipo mental y otras de tipo devocional-, no consiguen un cambio fundamental en su interior, no se produce una transformación en ellas, no hay un descubrimiento de algo revolucionario, sino que simplemente la persona va envejeciendo en esa misma actitud de ir practicando algo, con muy buena fe pero sin esa eficacia transformante, porque no ha descubierto la práctica de la atención sostenida.

Si queremos que nuestra vida interior sea realmente *vida*, tenemos que aprender a ahondar en lo que está vivo: en nuestra mente es la atención, en nuestro campo emocional es el sentimiento y en nuestro

cuerpo es la sensación y todas las funciones fisiológicas. Y sólo viviendo este foco vivo de la mente que es la atención, junto con el foco viviente del sentimiento se produce el descubrimiento de lo que es realmente el sentimiento. Y se trata no sólo de un nuevo conocimiento sino de una transformación, una fusión, porque de la misma manera que la mente entra dentro del sentimiento, el sentimiento entonces entra también dentro de la mente. Y se descubre lo que hay detrás del sentimiento, lo que *es en sí* el sentimiento, en lugar de entenderlo (como hacemos ahora) según sus efectos o manifestaciones externas.

Actualmente conocemos nuestra vida por sus resultados, por sus productos, no la conocemos intrínsecamente, no la conocemos por lo que es en sí misma. Por eso podemos decir que no estamos viviendo nuestra vida sino que la estamos sufriendo, la estamos padeciendo; somos pacientes de la vida porque no estamos metidos conscientemente dentro de nuestro propio vivir. Descubrimos que sentimos tal cosa, descubrimos que nos encontramos de un modo determinado, que nos suceden unas cosas, pero en este transcurrir de nuestra vida no nos vivimos como sujetos, no nos vivimos «dentro» de eso que vivimos. Y si yo no estoy realmente *dentro* de lo que vivo, estoy *fuera*, y por eso me «encuentro» con eso que vivo, me «tropiezo» con ello. Si yo estuviera dentro sería el sujeto de ese vivir; entonces habría una posibilidad real de manejar este vivir de un modo mucho más eficaz.

Modalidades de trabajo interior

Existen muchas formas de trabajo interior. Aquí nos limitaremos a cinco de ellas, las que consideramos de efectividad más comprobada y con cuya práctica se consiguen resultados realmente importantes. En primer lugar describiremos brevemente las técnicas propiamente dichas para que cada uno pueda elegir la que esté en mayor afinidad con su manera de ser. Sin embargo, al final sugeriremos un modelo organizado de secuencia de trabajo. Las técnicas son las siguientes:

- oración, japam, autosugestión, concentración y meditación.

Oración

Ésta es la primera modalidad de trabajo. Esta técnica se dirige especialmente a las personas que tienen ya una inquietud de tipo religioso. Naturalmente, el trabajo interior puede tener otras aplicaciones fuera del terreno religioso o espiritual, pero al enumerar las técnicas no podemos descartar a la oración.

La oración es una verdadera técnica transformante,

- cuando se aprende a hacer de una manera total, sincera, incondicional, espontánea, sin un reglamento estricto;

- cuando la oración es una apertura, aquí y ahora, de todo yo a esa realidad que intuyo alrededor y dentro de mí, que es Dios;

- cuando yo me abro, y me abro sin cálculos, sin censuras, cuando exploto expresándome todo yo hacia Dios.

La oración, por lo tanto, es lo más alejado de la recitación de unas frases, de unas fórmulas. Las frases y las fórmulas pueden ser excelentes, pero aquí me estoy refiriendo a lo que es la oración como *técnica fundamental*. Es esa oración a la que uno va sin ningún tipo de preparación, sin ninguna idea previa, sino simplemente valorando el hecho de situarse ante esa realidad que es Dios, y aprendo a comunicarme, a abrirme, aprendo constantemente a ser más sincero, más espontáneo, más total, y a decir todo lo que a mí me preocupa, todo lo que en mí está viviendo, sea lo que sea, sin obligarme a utilizar una actitud formalista o de persona que quiere ser muy buena. Dios lo que quiere es *mi verdad*, lo que yo soy de veras, por lo tanto yo he de expresarme ante El tal como soy, ni más ni menos, y si mi preocupación actual es un problema familiar o un problema económico, en mi oración ha de expresarse el problema familiar o el económico, porque ésta es mi verdad y no otra.

La oración exige una sinceridad total e incondicional y requiere el esfuerzo de descubrir en cada momento lo que es realmente vivo, lo que es real en mí. Nos hemos acostumbrado a adoptar una actitud predeterminada ante Dios, una actitud de persona humilde que está pidiendo algo, una actitud de «pobre»; hemos de descartar esta mentalidad, pues ante Dios no hemos de representar ningún papel. Quizá en la vida he aprendido a hacer muchos papeles: en mi casa hago un papel, en el trabajo hago otro, con mis amigos otro. Pero ante Dios eso no sirve. ¿Cómo soy yo cuando me quedo sin papeles, cuando me quedo sin personajes que representar? ¿cómo soy yo, desnudo, auténticamente desnudo por dentro? ¿yo en mí mismo? Y tratar de expresar eso que yo siento cuando trato de ser yo mismo, yo mismo ante la vida, yo mismo ante mis problemas, ante mis miedos, ante mis ambiciones, mis deseos, ante lo más elevado, ante lo más bajo, y expresar esto. Entonces esta oración *es transformante*. Cuando todo yo me vuelco hacia Dios, cuando todo yo vacío todo mi interior y lo comunico intencionalmente, deliberadamente, a Dios, cuando yo me vacío de todos estos contenidos, expresándolos, cuando yo me vacío de mi yo personal, entonces es cuando queda sitio para que Dios me llene de Él, entonces es cuando puedo sentir una vida nueva que me penetra, que me transforma y me dirige. Ésta es la auténtica oración, y toda oración que no se haga así no es verdaderamente oración.

Japam

Otra práctica, que en su origen también está relacionada con la oración es la que en Oriente se conoce con el nombre de «japam». Es una técnica -conocida también en Occidente- que consiste en la repetición de una fórmula, de una frase que encierra la verdad más grande para uno, la verdad que uno quiere llegar a realizar, a vivir del todo.

Un ejemplo típico de jupam occidental es el que han practicado los hesicastas -una escuela de espiritualidad de la época bizantina, que ha proliferado en Rusia, en Oriente Medio y que hoy todavía subsiste en Grecia-; es lo que se llama «la oración de Jesús». Esta oración consiste en la constante repetición de la fórmula: «Señor Jesucristo ten piedad de mí». Dentro de la tradición cristiana ortodoxa y en sus textos clásicos -que han sido escritos por personas que han tenido la experiencia real de lo que explican-, se indica que hay que repetir esta frase constantemente, incesantemente, y que en ciertos momentos conviene incluso aislarse y poner la atención en el pecho, en el corazón y tratar de que la oración se viva allí, «resuene» allí, hasta que la mente aprenda a centrarse en esta zona; con ello se producen unos efectos de transformación extraordinarios. Esto sólo lo cito como ejemplo de la técnica; para las personas interesadas por el aspecto religioso, existen obras que hablan en detalle del tema desde este punto de vista cristiano.

Pero lo que quiero destacar es la técnica en sí misma.

Si aprendemos a repetir una fórmula, una frase, constantemente, esto produce una transformación lenta pero segura de todo nuestro psiquismo y de toda nuestra mente. La frase debe estar de acuerdo con lo que es la aspiración de uno, con lo que representa el máximo exponente de la propia verdad. Por ejemplo, para muchas personas de mentalidad religiosa podrá ser una fórmula excelente: «Dios es amor»; o simplemente: «Dios me ama». Y solamente repetir eso, deteniéndose de vez en cuando para ahondar el significado, y reanudando luego la repetición.

Esta repetición constante, que nos puede parecer quizá un poco pesada, similar a la técnica «del loro», tiene su explicación. Nuestra mente está funcionando por automatismo, por inercia; nosotros tenemos unos *hábitos mentales* que son los que están dirigiendo de hecho nuestra vida *habitual*. Y cuando nosotros queremos ahondar nos encontramos con la barrera de estos hábitos mentales; el hábito de estar pensando en tal problema, o en tal otro. De estos hábitos existen varios niveles de profundidad en nuestra mente, porque en toda nuestra vida hemos estado edificando nuevos hábitos, unos encima de otros. Así, nos encontramos ante una verdadera fortaleza, ante unas auténticas barricadas, y a la hora del intento de penetrar en nuestro interior se presentan como obstáculos insalvables. Pero cuando yo empiezo a repetir la frase escogida, esto va logrando que la inercia mental, esta tendencia que tiene la mente a dar vueltas y a repetir siempre lo mismo -como ocurre ahora con nuestros hábitos-, vaya afirmando el hábito de acuerdo a la nueva idea, o sea que se va mecanizando de acuerdo con esta nueva fórmula; y, naturalmente, como esta nueva fórmula está de acuerdo con mi aspiración, con lo que yo necesito realizar, resulta que al cabo de un tiempo es precisamente mi automatismo mental el que está a favor de mi realización, dejando de ser obstáculo y convirtiéndose en una importante ayuda.

Más adelante veremos que el medio para llegar a ahondar consiste en que yo llegue a un perfecto estado de concentración, a esta focalización de la mente en un punto, centrada y sostenida en ese punto. Por lo tanto, practicando la repetición explicada, se está polarizando mi mente, con sus automatismos inconscientes y también con mi actitud consciente, hacia el mismo punto; así se prepara el terreno para poder hacer cada vez una mayor y mejor concentración sobre la idea que yo quiero realizar. Vemos, pues, como esta técnica que parece mecánica -y por lo tanto inferior-, es una técnica que responde a unos mecanismos seguros; la experiencia, además, no tarda en demostrar que eso funciona realmente así.

Por otra parte, esta práctica no nos ha de impedir vivir nuestra vida. Ahora nosotros vivimos de manera que funcionan los viejos automatismos de siempre. La parte externa de nuestra mente es la que actúa y la parte intermedia sigue su circuito habitual, su rutina, sus preocupaciones, sus deseos y sus miedos. Pues

bien, cuando yo voy practicando, se van substituyendo poco a poco estos miedos, estos deseos, estas ambiciones, pero mi capacidad de acción externa sigue estando disponible (igual que ahora) para que yo siga trabajando y desenvolviéndome en la vida exterior.

Autosugestión

Ésta es otra forma de trabajo, aunque técnicamente pueda verse como derivada del «japam». La autosugestión es la capacidad que nosotros utilizamos de poder introducir unas ideas clave, unas ideas positivas para que nos condicionen desde nuestro mecanismo inconsciente. Nosotros no actuamos -en un gran tanto por ciento de nuestra conducta- con nuestra mente consciente; nosotros estamos actuando de acuerdo con nuestros condicionamientos inconscientes. Cada uno de ustedes ha venido, ha entrado y se ha sentado, y ahora sigue sentado y está escuchando; pues bien, aunque es su mente consciente la que está escuchando, todo esto que han hecho de entrar, sentarse, los cambios de postura que van haciendo de vez en cuando, todo eso es su mente inconsciente la que lo dirige; incluso los hábitos de pensamiento con los cuales están tratando de considerar lo que yo digo, son también automáticos e inconscientes. Nuestra vida se ha edificado sobre unos mecanismos inconscientes, sobre unos automatismos que hemos ido adquiriendo. Estamos condicionados por esto y la prueba la tenemos en que muchas veces nosotros conscientemente queremos hacer algo y surge un miedo de dentro y no nos lo deja hacer. Impulsos, sensaciones, estados, tensiones, surgen de nuestro interior y nos incapacitan para hacer algo. Esto indica que nuestra mente consciente está constantemente encontrándose con otro dinamismo interior, el cual, frecuentemente, es el que suele vencer.

La autosugestión, pues, no es nada más que el medio de introducir deliberadamente las ideas que yo elijo para que desde el inconsciente me condicione en el sentido preferido, neutralizando así estos condicionamientos negativos que ahora tengo. Si yo introduzco la idea de que yo soy cordialidad, o de que yo soy inteligencia, o de que yo soy energía, si introduzco esta idea (la elegida) mediante su repetición, evocando a la vez sentimientos, sensaciones, vivencias profundas, esta idea irá calando dentro y llegará a neutralizar las ideas que hay allí, de que soy poca cosa, de que no tengo fuerza, de que no podré hacer tal cosa o de que no merezco tal otra. Así podremos neutralizar todos los condicionamientos acumulados de todas las experiencias negativas de nuestra vida. De esta manera la autosugestión se convierte en un instrumento excelente para poder conducir nuestra propia vida manejando los condicionamientos de nuestro inconsciente. Ésta es una idea mucho más profunda sobre la autosugestión de la que tienen habitualmente muchas personas que no se han tomado el trabajo de ahondar en los mecanismos y en la razón de ser de esta técnica.

Concentración

Entramos aquí más en lo vivo del tema. ¿Qué significa «concentración»? Significa aplicar la atención, la *mirada mental*, a algo; y mantenerla ahí. La *atención* es el acto que yo hago en un instante dado para mirar algo mentalmente; la *concentración* es el mismo acto de mirar algo pero manteniéndolo. Cuando la atención es sostenida, eso es concentración.

Las variedades de la técnica de la concentración se refieren a la posibilidad de concentrarnos sobre diferentes cosas, todas ellas positivas, conduciendo cada una de ellas a unos resultados determinados. Los distintos objetos de concentración que propongo son los siguientes:

- a) sobre la postura corporal
- b) sobre un chakra
- c) sobre una cualidad propia
- d) sobre una cualidad divina
- e) en la investigación del yo
- f) en el silencio

a) Sobre la postura corporal

Se trata de que yo aprenda a darme cuenta de que todo yo estoy sentado. Esto parece que todo el mundo ya lo sabe, parece que todo el mundo ya lo ve, parece que no hay nada que descubrir. Pues resulta que sí. Si uno se toma la molestia de hacerlo un día y otro día, entonces descubre la diferencia que hay entre un instante de atención y lo que es concentración. En un acto de atención yo puedo darme cuenta de que ahora estoy sentado, *nopensarlo* sino *sentirme* sentado, darme cuenta porque siento las sensaciones de mi cuerpo, porque el esquema corporal que tengo en mi mente me está dando un mensaje de las sensaciones que se manifiestan; por lo tanto, me estoy *sintiendo* sentado. Bien. Pero si yo me mantengo simplemente en este gesto de seguir mirando que yo estoy sentado, de seguir sintiéndome sentado, y a la vez puedo eliminar las distracciones (o a medida que las vaya eliminando), descubriré que yo sigo sintiéndome sentado, pero que me doy cuenta *de una manera nueva* de que estoy sentado, y que lo que varía es mi modo de darme cuenta, que mi mente empieza a sentir un modo nuevo de sentirme a mí mismo sentado, empieza a adquirir una conciencia de globalidad, una conciencia de unidad, de bloque, una conciencia «masiva»; y esa conciencia masiva de unidad, a medida que se va practicando se va ahondando, y es que en realidad no es que *yo me dé más cuenta* de que estoy sentado sino que es que *soy más yo* quién me estoy dando cuenta de que estoy sentado, es la conciencia del *sujeto*, del yo, la que aumenta respecto al hecho de estar sentado, es mi capacidad de conciencia la que aumenta, y la capacidad de conciencia es *la capacidad de ser yo mismo*. Por lo tanto, es *mi presencia* ante el hecho de estar sentado, es la presencia de mí que crece, que se modifica, que se ensancha, que se ahonda.

Es por eso que este simple hecho de estar sentado es suficiente para producir una transformación, literalmente, como suena. No les hablo de nada utópico, pues en algunos tipos de prácticas (en el Za-zen,

por ejemplo) es conocido el hecho de que la práctica de la inmovilidad estando sentado, dándose cuenta de que uno está sentado, produce no sólo la modificación subjetiva citada, sino que además, por extensión, provoca unos cambios importantes: disminuye la tensión que uno tiene durante la vida diaria, y, por lo tanto, desaparecen todos los síntomas que eran efecto de esta tensión, síntomas fisiológicos, síntomas emotivos y síntomas mentales; también la persona va adquiriendo una maduración, una serenidad, un estado mucho más centrado y estable. Y aunque no resulta fácil, es la forma de trabajo más sencilla, pues no se requiere ninguna técnica extraordinaria, ningún malabarismo, simplemente estar sentado con comodidad.

También puedo centrarme en *la respiración*. Y ésta es una de las prácticas más difundidas entre los grupos o individuos que trabajan interiormente, que cultivan su personalidad interior. Es, por así decirlo, una ampliación del ejercicio anterior. La persona se sienta en una postura cómoda, aunque teniendo en cuenta que la cabeza y el tronco estén en una posición vertical (pero sin rigidez). Se trata de que la persona se relaje, se tranquilice sin perder esta postura, y entonces que deje que sea el vientre el que respire con libertad, o sea, dejando que la respiración abdominal funcione libremente, y mientras la respiración va funcionando la persona aprenda simplemente a mirar la sensación que le viene de este movimiento respiratorio, y nada más que eso. Sin influir, sin dirigir, sin interferir, sin ampliar o acortar la secuencia respiratoria; sólo observar, sin intervenir para nada en el automatismo de la respiración abdominal, la cual ha de producirse de la manera más natural y libre posible. En la formulación de esta práctica hay quienes presentan pequeñas diferencias. Unos indican que se vayan contando los movimientos; *uno* a la inspiración, *dos* a la espiración, *tres* a la siguiente inspiración, *cuatro* a la espiración... y así hasta diez y luego volver a empezar. Otros hacen contar mentalmente cuando se produce la inspiración, otros lo hacen durante la espiración, etcétera. En realidad, esto es secundario, sólo lo menciono para que se sepa que hay diferentes modos de trabajar este mismo ejercicio.

El hecho de observar la respiración resulta un poco más divertido que el simple mirar que uno está sentado. En este ejercicio por lo menos hay algo en movimiento, por lo que a la mente (al tener un objeto móvil en que fijarse) le puede resultar algo más fácil.

b) Sobre un chakra

Otra forma de concentración se practica sobre unas zonas determinadas o «centros», que en Oriente se llaman chakras. Los chakras son unos puntos focales de energía sutil que es donde residen los focos principales de conciencia. Hay focos a lo largo de toda la columna vertebral, pero los chakras más importantes para la meditación, los que se aconsejan más frecuentemente, son los que se encuentran *en el pecho*, el cual responde a la meditación afectiva -que como hemos visto se practica también en Occidente-, *en la frente*, que es donde uno suele pensar y reflexionar, y luego *en la parte superoposterior de la cabeza*, donde residen o funcionan otros tipos de energía-conciencia. La del pecho será una conciencia de amor, la de la frente, de conocimiento o sabiduría, y la última será la conciencia de la realidad absoluta de Dios -o de Parabrahman, como dirían en la India-.

El hecho es que uno puede concentrarse en uno de estos puntos y esta práctica produce unos resultados definidos. Porque estos centros de conciencia no son algo que se haya inventado la imaginación oriental sino que es algo que ha sido comprobado y que existe en otras tradiciones; en la tradición hesicasta ya mencionada están enumerados con detalle precisamente estos centros de conciencia, y el tipo de resultados que se producen mediante la concentración en ellos. Lo interesante de todo eso es que todas las etapas están previstas, todos los caminos han sido transitados, son experiencias que ya están pasadas y repasadas por los Maestros antes de haberlas descrito y enseñado a otros, por lo que se sabe que cuando una persona se centra en una zona determinada qué sentirá, qué ocurrirá luego, qué vendrá después, qué peligros pueden presentarse, etcétera. Es exactamente como si tuviésemos el plano detallado de una región y sabemos dónde hay una altura, dónde hay un camino o dónde hay una pendiente.

c) Sobre una cualidad propia

También puede uno centrarse sobre la cualidad determinada que desea, a la cual aspira. Por ejemplo, uno puede estar muy interesado en adquirir la serenidad en toda situación; pues bien, uno puede aprender a centrarse, a concentrarse, a poner toda la atención en ver *qué es* esa cualidad: la serenidad. Se trata de que la persona trate de sentirse serena, o trate de recordar alguna ocasión en que haya tenido o sentido algo de esa serenidad; y entonces ver cómo se encontraba, cómo estaba, en qué consistía la experiencia de esta serenidad, y que trate de «mirar» simplemente esto, y nada más, manteniendo la atención sostenida en esta vivencia, en esta evocación de la cualidad; no sólo en la *idea* de la serenidad, sino sobre la *sensación* experimentada cuando uno estaba viviendo la serenidad.

También puede cultivarse la cordialidad, por ejemplo, la actitud de ser más cordial. Para el que tiene problemas de contacto humano, el cultivo de esta cualidad puede ser muy importante. Pues bien, se trata de que uno evoque la vivencia de la cordialidad y observar cómo se siente cuando se expresa de este modo, tratando de vivir este sentimiento afectuoso y alegre de la cordialidad, de reproducirlo y «mirarlo», y nada más. Naturalmente, el estado interior se irá; entonces uno tiene que volver a evocar, a recuperarlo, y volver a mirarlo y nada más; éste es el ejercicio.

También puede uno aprender a centrarse sobre el aspecto *energía, o poder, o fuerza interior*, y el mecanismo es exactamente igual; ¿qué he sentido yo cuando me he vivido con auténtica fuerza interior? Pues bien, esta sensación que yo tenía de mí cuando me sentía con fuerza interior, evocarla, revivirla y observarla, profundizando en esta sensación de energía.

Como puede verse, este esquema de trabajo es muy simple, pero a la hora de hacerlo la cosa ya no es tan fácil como parece; porque surgen todas esas interferencias de las que hemos hablado y se evidencia una total falta de adiestramiento en el manejo de nuestras facultades internas.

d) Sobre una cualidad divina

También podemos centrarnos en una cualidad divina -todo depende siempre de lo que uno busque a través del trabajo interior-. Puede ser un ejemplo de cualidad divina *la sabiduría*. Entonces hemos de preguntarnos ¿qué quiere decir sabiduría divina? Pero en esto uno no debe referirse a lo que ha leído en los libros o a lo que le han dicho, no; sino que ha de centrarse en lo que comprende directamente, en lo que intuye por sí mismo. Sabiduría significa «saber», pero en este caso significa *saber todo del todo*, significa conocer *totalmente* la cosa. Veámoslo: Dios es Sabiduría porque Dios es el que está haciendo que la cosa sea, es la base de todas las cosas; por lo tanto, sabiduría es ese *estar en todo*, ese conocerlo todo del todo. Como trabajo, conviene tratar de ahondar en qué quiere decir saber todo del todo. Esto, al principio, parece que ya se comprende, porque nos contentamos con la idea, con las palabras. Pero cuando se despierta la intuición de lo que hay detrás de la idea cuando decimos «todo», vemos que es *algo*, que es una cosa (no una idea); entonces ya no nos quedamos con el nombre sino que captamos la noción de totalidad. Y cuando yo aprendo a mirar, no la palabra *todo* sino la noción de totalidad, entonces voy descubriendo más y más qué quiere decir totalidad y lo descubro de una manera totalmente nueva, diferente de la noción intelectual que ahora tengo, o sea que se produce un conocimiento mucho más profundo, incluso de los conceptos, conocimiento que se adquiere mediante la penetración activa de la atención en el mismo concepto.

Puedo centrarme, por ejemplo, en lo que significa «Dios es amor». Centrarme en lo que entiendo por Dios, en lo que quiero decir al decir Dios, sin grandes razonamientos, simplemente con la intuición directa que yo tengo de esto. No se trata de apoyarse en tratados de teología, no; lo que aquí vale es mi noción natural directa, inmediata, porque ésta es la auténticamente mía y ésta es la que me conducirá a la fuente de donde procede esta intuición.

e) En la investigación del yo

Otra forma de trabajo consiste en concentrarse en la pregunta «¿qué soy yo?». Yo que soy quien vivo todas mis experiencias, yo que soy el protagonista de toda mi vida, ese yo que lucha, que sufre, que es el que se alegra, que es el que está siempre presente en toda circunstancia, en definitiva, que es el eje de todo mi proceso existencial y que, no obstante, no sé nada de él. Ese yo ¿qué es? ¿qué quiero decir cuando digo yo? Porque «yo» es un nombre o un pronombre, pero ¿qué hay detrás de ese nombre o pronombre? ¿cuál es la cosa nombrada? ¿cuál es la realidad que se oculta detrás de la palabra yo? No vale señalarse uno mismo y decir «¡pues yo!», ya que eso es igual que quedarnos con la pregunta, no es ninguna respuesta. Yo he de ser algo, y he de ser algo tan importante que sea mucho más importante que todas las demás cosas, porque en mi vida todas las demás cosas pasan pero yo permanezco; por lo tanto eso significa que este yo tiene para mí una realidad mucho mayor que todo lo demás, y no obstante no sé nada de él. Porque al decir yo no nos referimos a que yo soy fulanita de tal, que mido tanto y que tengo el cabello rubio o moreno, etcétera, no; al decir yo uno no se refiere a su forma física, al decir yo uno no se refiere a sus emociones o a sus sentimientos, ya que estas emociones y sentimientos están cambiando constantemente,

y tampoco se refiere a las ideas por el mismo motivo. Cuando uno dice «yo», lo dice como el *sujeto* que piensa, el que tiene las ideas, el que tiene el cuerpo, el que tiene los sentimientos, y *no es* ni las ideas, ni el cuerpo ni los sentimientos.

Resumiendo, el yo es algo que está más allá de estas cosas, pero no sabemos lo que es. Por lo tanto, si no sabemos lo que es el yo, *¿cómo vamos a saber nada de veras?*

Si yo, que soy lo que tengo más cerca de mí, no me conozco ¿cómo voy a pretender conocer qué es Dios, o qué es la Verdad, o qué es la Vida o qué es la Muerte? Si yo quiero saber qué es la vida, antes he de descubrir qué es ese yo. Naturalmente, esto no es algo que pueda hacerse por recomendación, o mediante una receta, esto solamente se puede hacer cuando uno siente interiormente la absoluta necesidad de saber la verdad acerca de sí mismo; entonces es cuando surge la posibilidad de trabajar en esta dirección.

Entonces ¿cómo se hace el trabajo? Simplemente observando; cuando yo digo yo con todo mi ser ¿qué siento?; no qué cosas me recuerda ni tampoco a qué cosas lo asocio, sino ¿qué siento como resonancia directa al decir yo? ¿qué resuena en mí?; probablemente notaremos que resuena algo, una sensación, un sentimiento en algún punto, generalmente en el pecho. Si uno lo ensaya estando quieto, inactivo (interiormente hablando), no resonará nada, porque de hecho, aunque no esté dormido, está dinámicamente parado; ahora bien, cuando uno está interiormente despierto, cuando está inmerso en la dinámica de la vida consciente y dice «Yo», cuando este «yo» es un yo vivo que se exclama, entonces siempre notaremos una resonancia, la que frecuentemente se producirá, como he dicho antes, en el pecho.

Pues bien, se trata de que en la concentración yo aprenda a mirar esa resonancia, eso que resuena cuando digo «yo» y que trate de ver, de penetrar en qué es eso que responde a la palabra yo. Indagar «¿qué soy yo?» tratando de mirar, de penetrar, de saber, de centrarse mediante esta atención sostenida en esta resonancia de la noción de yo. El camino es siempre el mismo, mirar y seguir mirando.

f) En el silencio

Hasta ahora hemos trabajado con objetos, una sensación, un ideal, una frase, un yo, algo. Pero también puede uno centrarse sobre el silencio. ¿Cómo puede practicarse esto? Pues prestando atención a la noción de silencio. Aclaremos que centrarse en el silencio no quiere decir quedarse dormido, ni tan sólo amodorrado, sino que significa que yo, estando totalmente consciente y lúcido, aprendo a ser consciente del *silencio dentro de mí* -aunque fuera de mí pueda haberlo o no-. Debemos prestar atención al silencio en general, pero el silencio principal es el silencio interior ya que en el interior es donde menos silencio hay. Aprendamos a estar en silencio y a mirar este silencio bien conscientes y bien centrados, y esto redundará en una serie de efectos.

Cada cosa de las que hemos explicado es como una mina de posibilidades, pero el silencio es quizá una de las minas más espectaculares. A pesar de eso, yo no recomendaría a nadie que empezara las prácticas directamente por el silencio porque cuesta más. Si uno tiene algo en que pensar o algo concreto que mirar, le es más fácil que tratar de no mirar nada. Cuando se tiene que luchar contra la invasión de pensamientos,

de ideas parásitas, de automatismos -los cuales están funcionando siempre disparados-, si se tiene algo en que aplicarse resulta más fácil contrarrestar la barahúnda, la invasión de ideas, que si simplemente uno tiene que estar muy despierto pero sin mirar nada, sólo el silencio.

El silencio tiene un efecto extraordinario porque permite que nuestra mente se tranquilice y ahonde, se aclare, se estabilice, se fortifique; que nuestros sentimientos, o sea, toda nuestra vida afectiva, también se ordene, se consolide. Además, el silencio es el medio magistral para ponernos en comunicación con otros niveles, con otros órdenes de experiencia. Sabemos que existe la intuición; pues el cultivo del silencio es el medio de acceso voluntario a esta intuición. También aprendiendo a estar en silencio desarrollaremos unas capacidades de sensibilidad para entender más a los demás.

Si uno quiere aprender a descubrir lo que su cuerpo necesita para sanar o simplemente para comer, es mediante el silencio que aprenderá a sentirlo. A través del silencio me descubro a mí mismo porque me sensibilizo interiormente, a través del silencio me puedo poner en contacto con la realidad más profunda de los demás, a través del silencio me puedo poner en contacto con las realidades superiores -o Dios, que se manifiesta a través de mis facultades superiores-, con un amor superior, con una inteligencia altamente intuitiva, la cual también puede tener un extenso campo de aplicaciones en la vida práctica, en el aspecto técnico, en el sentido de comprensión de la vida, etcétera.

Meditación

Explicaremos dos formas de meditación: la meditación que podemos llamar discursiva y la meditación contemplativa.

a) La *meditación discursiva* es la que en su práctica, manteniéndonos centrados sobre algo, dejamos que todas las ideas, todos los datos, todas las asociaciones que nosotros tenemos acerca de ese algo afluyan hacia el eje de la meditación. Por ejemplo, yo quiero pensar en un árbol; entonces la meditación discursiva consiste en que yo esté contemplando el árbol mentalmente -sin dejar en ningún momento de contemplarlo-, pero al mismo tiempo que permita a mi mente que me traiga toda la información que tiene, todos los datos que se relacionan con el árbol; entonces irán viniendo, por ejemplo, maderas, resinas, hojas, diferentes clases de árboles, frutas, y muchas cosas más. La condición fundamental es que yo no deje en ningún momento de contemplar el árbol, o sea que la idea que me venga no se convierta en un nuevo sujeto, sino que el sujeto central siga siendo siempre el árbol alrededor del cual aparecen las demás ideas.

Al venir las ideas que se relacionan con el objeto de la meditación se produce un efecto curioso, pues nosotros tenemos mucha información en nuestra mente, de distinta procedencia y de momentos distintos de nuestra experiencia, por lo tanto, tenemos una gran cantidad de datos dispersos sobre cada cosa. Así, en el caso del árbol, existen los árboles que hemos estudiado en los libros, los que hemos visto en el campo o en el bosque, los que nos han explicado, los que hemos visto en películas, etcétera. Poseemos una tremenda cantidad de información sobre cada cosa, pero esta información se encuentra en nuestra mente

en registros separados. Cuando yo me obligo a que todas las cosas que se refieran al árbol vayan viniendo, entonces la noción de árbol se va enriqueciendo de una manera que cuando yo digo «árbol», este árbol tiene para mí una vida, una riqueza de contenido, que es como si estuviera mirando el árbol desde diferentes dimensiones a la vez. Aunque esto no se consigue en una sesión de dos minutos sino que se logra en dos o tres meses, practicando diariamente.

Ahora yo tengo una visión puramente plana, representativa, puramente visual del árbol, ¿por qué? Porque el árbol que yo imagino no está conectado con todas las nociones que yo tengo, con todos los conocimientos o experiencias que yo tengo dispersas por mi psiquismo acerca del árbol. Por lo tanto, en el momento en que yo, como producto de este trabajo, de este ejercitamiento, voy conectando cada noción con la visión del árbol, este árbol se va vitalizando, se va enriqueciendo con nuevas visiones, con nuevas informaciones, y al final del ejercicio para mí la palabra árbol será una realidad tan viva, tan real, tan en relieve, que no se parecerá en nada al árbol que yo conocía al principio.

Cuando esto se practica sobre varias materias, entonces se aprende a hacer funcionar la mente sobre cada materia, sobre cada objeto, manejando todos los datos, y esto se convierte poco a poco en un estilo de mirar. Ahora nos conformamos con el enunciado y enseguida pasamos a otra cosa, nos conformamos con el nombre y con la primera asociación que nos viene y damos aquello por conocido. Pero cuando hemos practicado este ejercicio por algún tiempo, al hablar de un objeto o de una realidad, entonces nuestra mente exige que todo cuanto conocemos, por percepción, por conocimiento, por experiencias internas, por todas las vías posibles, sea conocido mediante un tipo de pensamiento que es, podemos decir, en relieve; un tipo de pensamiento que tiene en cuenta absolutamente todos los factores de nuestro mundo conocido. Esto nos da acceso a un sentido de totalidad, porque significa que cuando yo pienso en algo estoy viendo *todas* las posibilidades que se refieren a aquel algo, estoy utilizando toda mi capacidad mental respecto a aquello y, además, me acostumbro a funcionar en todos los aspectos con esta capacidad nueva, que no sólo es cuantitativa sino también cualitativa. Éste, como veis, es un tema de suma importancia en el camino de la profundización.

b) La otra forma de meditación, la *meditación contemplativa*, no es nada más que la concentración que se ha explicado anteriormente, pero prolongada, y en ese foco estable se convierte en una contemplación. Estoy mirando algo y a fuerza de mirarlo, cuando soy capaz de mantener esta mirada más tiempo que en la simple concentración, entonces se produce el estado de penetración y en el momento en que yo penetro en el objeto sobre el que medito, dentro del contenido real de lo que medito, entonces eso es *contemplación*, es la meditación contemplativa, la que resulta ser un estado completamente nuevo comparado con el de la concentración (la cual está en su origen).

En esta meditación yo aprendo a estar tan dentro de la cosa, y ese estar dentro es algo tan efectivo, tan real, que yo llego a participar de la naturaleza de aquello que estoy mirando. Naturalmente, en este momento entraríamos en determinadas implicaciones filosóficas, especialmente de tipo metafísico; y aunque son importantes, no es mi intención introducirme en este terreno, pues ya es bastante difícil el tema por sí mismo, visto solamente desde la vertiente de sus aplicaciones prácticas. El hecho real es que uno adquiere esa capacidad de penetrar dentro de las cosas, y eso no por una impresión subjetiva, sino con una capacidad de conocimiento interno de la cosa (sea la que sea).

Cuando yo aprendo a hacer meditación sobre una persona, llego a penetrar dentro de esa persona, de tal manera que llego a conocer, a vivir lo que esta persona vive, lo que siente, incluso se llega a vivir lo que la persona padece. O sea, que no se trata de una impresión, de una creencia, de una sugestión, sino que se trata de una experiencia real, de una penetración objetiva, de un nuevo campo de conciencia. En estas zonas interiores, nuestra mente está completamente inexplorada, no existe un cultivo sistemático, deliberado, de esto, y al hablar de estas cosas suena a algo extraño, a algo que algunos creerán que es pura superstición. No hay en eso nada de superstición, es pura experiencia y el que trabaje en ello lo comprobará por sí mismo.

Naturalmente, no se trata aquí de curiosear en la vida de las personas; no tenemos, éticamente, ningún derecho a hacerlo. Pero sí, en cambio, es muy importante aprender a penetrar en lo que son las realidades más positivas para nosotros. Por ejemplo ¿qué quiere decir *ser*? ¿qué quiere decir *inteligencia*? ¿qué quiere decir *amor*? Penetrar dentro de lo que esto significa, eso sí que es importante, porque penetrar dentro de esto significa *convertirme en lo que esto es*. No se trata de penetrar sólo para luego volverme atrás, sino que es un penetrar para que aquello penetre en mí en una interfusión, en una actualización vivencial de la realidad objeto de meditación, lo que produce una auténtica transformación.

En mi interior hay un potencial extraordinario y es a través de estas nuevas penetraciones meditativas, de estos nuevos descubrimientos, como este potencial se va actualizando en mi mente consciente, por lo que se consiguen verdaderas transformaciones. La mente aprende a funcionar realmente de un modo más amplio, más profundo, y conoce esas cosas después de trabajar en ello; pero no es que se las conozca como *objeto*, sino que uno las conoce porque las vive en sí mismo, como *sujeto*, y descubre que estas realidades participan de su misma esencia, *son su mismo ser*.

En esta exposición de técnicas, hemos visto que podemos trabajar de muchas maneras para descubrirnos a nosotros mismos, para ser más auténticos y mejores. El instrumento es la mente y dentro de la mente es la capacidad de la atención sostenida superando los mecanismos habituales del razonamiento. Creo que se habrá hecho evidente que esto no es nada fácil; esto hay que aprenderlo y, naturalmente, se habrán de vencer algunas dificultades, las cuales analizaremos seguidamente.

Dificultades en el trabajo

Las distracciones

Éste es el primer escollo que se le presenta a la persona que empieza a practicar. Las distracciones, generalmente, son producidas por preocupaciones, sobre lo que se ha de hacer después, o lo que ha sucedido antes, o lo que se recuerda que hay que hacer el día siguiente, etcétera. Toda persona que se decide a practicar descubre esto enseguida.

Es muy fácil distraerse, y por mucho que uno quiera evitarlo, por mucho que uno se enfade, el mecanismo de la distracción sigue funcionando así o todavía más. ¿Qué debe hacerse para superarlo? Al hablar de la práctica indicaremos los preparativos necesarios para conseguir que estas distracciones disminuyan ya desde el principio; pero que disminuyan, no que desaparezcan, ya que no puede darse una fórmula fácil en este sentido. ¿Qué podemos hacer pues? Hay varias cosas que puede hacerse, pero la principal de todas es la indiferencia, el no dar importancia a las distracciones, no tratar de luchar contra las ideas que se interfieren en nuestro trabajo de concentración.

Si me encuentro de repente distraído pensando en las cosas que he de hacer al día siguiente, pues bien, que siga eso su camino, yo vuelvo otra vez a conectar mi atención hacia lo que es mi trabajo. Si en el curso de mi nuevo intento aparece como de refilón otra idea, bueno, pues que pase, yo sigo con lo mío. Si yo me propongo apartar las ideas una y otra vez, haré mucha gimnasia en relación a apartar ideas pero no haré nada de concentración. Es preciso que uno aprenda a dirigir su mente adonde quiere pero sin estar pendiente de prohibir el paso a todo el resto. Esto ya llegará, pero al principio uno no ha de pretender que todo se calle interiormente porque uno ha decidido no pensar en esto o aquello en aquel momento, no; uno ha de aceptar que por dentro hay cosas que se mueven. Bien, pues que se muevan; pero a pesar de que se muevan, yo quiero estar pendiente de esto que me interesa, por lo tanto debo dirigir la atención a esto (aunque pasen otras ideas).

. Yo no debo ir tras las ideas como un niño que está estudiando y cuando pasa una mosca se queda mirando a ver dónde va la mosca; esto es lo que nuestra mente está haciendo constantemente. Pues bien, no debemos enfadarnos ni con la mosca ni con nosotros mismos, simplemente, sin perder tiempo volvemos tranquilamente al objeto de nuestra atención, y eso con una paciencia incansable.

En el trabajo interior nunca hay que utilizar la violencia, nunca hay que utilizar el mal genio ni la impaciencia, nunca hay que utilizar la voluntad de una manera crispada, porque con eso sólo conseguiremos tensionar, crispar los mecanismos internos, y quizá desarrollar un tremendo dolor de cabeza en lugar de la concentración.

Nuestra mente requiere ser manejada siempre con mucha suavidad, siempre suavemente pero con energía, con decisión. Es fatal para nuestra mente el querer reaccionar con enfado, con violencia, con exigencias. Por lo tanto, la forma de actuar ante las distracciones es, o no haciéndoles caso o si uno les ha hecho caso volviendo decididamente

al objeto del ejercicio. Las distracciones, al principio son inevitables y uno ha de considerarlas como parte del trabajo; más adelante, cuando se empiezan a descubrir cosas, a tener experiencias interiores, entonces esto ya no representará un gran obstáculo, esto solamente ocurre al atravesar la primera etapa. Después uno empieza a tener unas vivencias, unos estados interiores muy concretos, y entonces al centrar su mente en aquellos estados que ya existen, que ya funcionan y que son fuertes, entonces aquello elimina, barre, toda esa cantera de distracciones que proceden siempre de una zona más superficial. Pero al principio no hay más remedio que tener paciencia con las distracciones y saber usar más de la suavidad que de la crispación.

Ésta es otra de las dificultades en el trabajo interior. Puede ser que en el momento en que uno se disponga a iniciar la concentración empiece a bostezar; y puede ser que bostee porque realmente tenga sueño, ya que si una persona va atrasada de sueño lo más natural es que se duerma y además es lo más sano. Si éste es el caso, puede posponerse la práctica de concentración hasta que haya descansado lo suficiente para poder estar despierto y bien presente en el trabajo. Eso es lo recomendable para los principiantes; después, cuando ya se tiene más práctica se comprobará que se puede meditar incluso teniendo mucho sueño, pero al principio no es así.

Pero puede ser que el sueño aparezca solamente en los momentos en que uno trata de concentrarse, y que, en cambio, se encuentra enseguida despejado en cuanto se termina la práctica. Entonces, este sueño es sospechoso, este sueño parece indicar que no se produce por una necesidad orgánica, fisiológica, sino que es un modo psicológico de huir ante lo que aparece como un trabajo desagradable; es un modo de protesta, de rechazo. ¿Por qué cuando una persona se aburre, bosteza y se duerme? Porque rechaza aquello que no le gusta o no le atrae; entonces uno tiende a alejarse, a desinteresarse, o sea, a huir de aquello que le desagrada, y uno de los mecanismos que existen para alejarse es, precisamente, el sueño. Por lo tanto, en este caso, el sueño indica simplemente que la persona siente un rechazo, una protesta interior contra el ejercicio, aunque uno conscientemente lo desee, incluso aunque lo desee mucho. Cuando uno se encuentra con este tipo de sueño puede hacer dos cosas:

a) puede aprender a dialogar con su inconsciente para ver hasta qué punto existe el disgusto, y razonar con él como se razona con un niño pequeño que protesta y que no quiere ir a la escuela; o bien

b) se puede adoptar una actitud de autoridad razonada, y decir, por ejemplo: «tienes sueño, pero sé que este sueño es puramente una protesta, por lo que a pesar del sueño haré la práctica»; y entonces esforzarse en seguir haciendo el trabajo aunque uno tenga que pasarse todo el tiempo batallando contra el sueño. Esto funciona, y cuando se ha hecho algunas veces se descubre el curioso fenómeno de que de repente el sueño se va y uno se queda más despejado que nunca.

Otra situación en que aparece el sueño se da en las personas que no están acostumbradas a estar con los *ojos* cerrados si no es durmiendo, y por lo tanto cuando cierran *los ojos* para hacer meditación, simplemente por el hecho de cerrar los *ojos* eso les induce el sueño. En este caso pueden hacerse también dos cosas:

a) aprender a meditar con los ojos un poco abiertos, o abrirlos durante un rato mientras siguen con la práctica, pues al enfocar la vista en el exterior eso despeja, aleja el sopor;

b) hacer unas respiraciones más altas y algo más prolongadas, o sea que no sean sólo de la zona baja, abdominal, pues la respiración abdominal tiene un efecto sedante y por lo tanto ayuda a dormir; en cambio la respiración alta tiende a despejar, tiende a dar más energía consciente, y si la persona se obliga a hacer varias inspiraciones seguidas esto aumenta el caudal de oxígeno y por lo tanto estimula toda la mente consciente.

Otra forma sería ducharse, pero esto ya no es necesario explicarlo ya que todos conocemos esta experiencia.

Desgana

Ésta es otra dificultad importante; hay días en que uno no tiene ganas de practicar. Cualquier cosa aparece como buena antes de estarse media hora inmóvil; uno piensa en que hay otras cosas que hacer. Contra la desgana yo creo que lo mejor es obligarse a hacer la práctica, incluso aunque uno lo pase mal, porque lo que debe verse claro es que se está adquiriendo un nuevo hábito, que se está tratando de insertar un nuevo modo de vivir en el ritmo habitual y que es natural que se manifieste una protesta, un rechazo -procedente de los esquemas mentales, de los hábitos, de la rutina-, antes de aceptar algo nuevo; por ello, pasados los primeros días en que la práctica representa una novedad, siempre se presenta un rechazo que se manifiesta muchas veces como desgana, y esta desgana frecuentemente utiliza unos razonamientos lógicos para justificarse. Uno debe ver esta trampa y de qué manera está tratando el yo mecánico de mantener su ritmo habitual y cómo se resiste a ser modificado.

Si uno quiere transformarse debe aprender a afrontar esto con decisión. Afrontar significa seguir trabajando aunque uno no tenga ganas, aunque le parezca que durante la sesión de trabajo no aprovecha nada, que está perdiendo el tiempo; o sea, seguir trabajando a pesar de todos los argumentos que aporta la desgana.

Ausencia de progreso

Ésta es otra de las dificultades importantes. Uno practica, practica, y no experimenta nada en absoluto de lo que le han dicho. Pero con frecuencia esta falta de progreso es sólo aparente; en realidad, siempre que uno está tratando de trabajar, progresa, es inevitable. Sólo el hecho de que yo me esfuerce en hacer algo en contra de mis hábitos, en contra de mi rutina, eso sólo, está desarrollando esta capacidad reactiva, esta reacción contra lo que es automatismo está desarrollando en mí un nuevo órgano, una nueva capacidad, aunque yo no vea ningún resultado inmediato; pero sólo por el hecho de que yo esté practicando, intentándolo una y otra vez, esto es lo que desarrolla. Casi podríamos decir -sin que ello sea cierto siempre- que las sesiones en las que uno no nota nada de particular pero en las que se está esmerando en hacerlo lo mejor que puede y sabe, son las sesiones de mayor progreso, de mayor eficacia, porque eso quiere decir que allí se está edificando en profundidad, que se está haciendo un trabajo profundo de re-educación. En cambio, otros días se pueden sentir unas sensaciones o unos estados muy agradables, pero aquello no es necesariamente una garantía de profundidad; puede ser, simplemente, que se haya tocado una zona relativamente superficial de la sensibilidad, por lo que uno se encuentra muy bien en estas sensaciones, pero eso no es indicativo de una transformación; puede ser excelente, aunque quizá se ha aprovechado más el tiempo otro día en que no se ha sentido nada pero se ha estado creando algo realmente nuevo dentro de sí.

Por lo tanto, no juzguemos nunca la eficacia de unas prácticas por lo que sentimos mientras las hacemos. A la larga, siempre notaremos resultados concretos durante la práctica y después de ella, esto es algo inevitable. Y si no se notan resultados es que el trabajo se realiza mal; ésta es otra posibilidad: el que no exista progreso por algún enfoque erróneo de las prácticas. En este caso es cuando se hace más evidente la necesidad de seguir una dirección, de tener alguien que sea capaz de controlar el trabajo de la persona y de aconsejarle de un modo preciso para ayudarle a salir de los atascos interiores, a corregir actitudes deficientes, y también para animarle en un momento determinado. Solamente puede ejercer esta función alguien que tenga una experiencia real; no busquemos nunca consejo ni siquiera la opinión de personas que han leído mucho, que hablan mucho, pero que no han practicado, porque será desacertada. Éstas son cosas que pueden ser conocidas por teoría, pues existe mucha información, pero para poder orientar, para poder dar la norma precisa en el momento preciso, sólo puede hacerlo la persona que sepa detectar lo que ocurre, por qué ocurre y lo que conviene hacer en una fase determinada, y esta dirección sólo puede aportarla alguien que tenga una auténtica experiencia en estos temas y que realmente viva el trabajo interior.

Trabajo interior y vida cotidiana

Otro aspecto del trabajo interior es la necesidad de que se integre en lo que es nuestra vida diaria, porque si nosotros hacemos un trabajo de descubrimiento interior y una vez terminada la sesión entonces nos ponemos en nuestra actitud extravertida y de crispación hacia el exterior y así permanecemos el resto del día, lo que logramos con esto es simplemente hacer una escisión en nuestro psiquismo, la que conducirá a que una parte de él mire hacia dentro y otra parte mire hacia fuera, y se irán desarrollando de esta manera, una mirando al lado interno y la otra hacia el lado externo. Entonces estaremos creando una dualidad fundamental en nuestro psiquismo, en nuestra mente, y esto no debe ser así, nunca debería ser así, aunque por desgracia en muchos casos ocurre de esta manera por falta de una visión integral, de una visión suficientemente amplia y positiva de lo que ha de ser la vida interior.

Veamos cómo se consigue esta integración. Cuando uno se determina a trabajar, conviene que lo haga por las mañanas (si es posible), durante veinte minutos o media hora en los inicios de la práctica. Es preciso que este trabajo se haga regularmente todos los días, se tengan ganas o no, aunque se tenga prisa u otras cosas por hacer. Cuando uno se da cuenta de lo que significa el trabajo interior, también se da cuenta de que no existe nada que sea más importante que esto, porque esto se convierte en la razón de ser de todo lo demás. Entonces, durante el día es necesario que uno se obligue a hacer pequeños paréntesis de aislamiento en su actividad, en su rutina diaria; y durante uno o dos minutos, aislarse del exterior, respirar conscientemente, centrarse, y tratar de reproducir lo que se ha experimentado por la mañana en el ejercicio, sea sentir más optimismo, sea un estado de comprensión más grande, de calma, de serenidad, etcétera. Esto es algo que nadie ha de notar pues puede hacerse incluso en el trabajo, en un momento cualquiera; así se renueva interiormente la experiencia que se ha vivido por la mañana, aunque la experiencia haya sido leve o muy pequeña. Eso debe repetirse tres o cuatro veces al día; por ejemplo, puede hacerse un momento antes de comer, antes de ponerse a trabajar por la tarde, otra vez a media tarde y de nuevo antes de cenar.

Será conveniente marcarse unas horas, unos momentos determinados, regulares, no cuando uno se acuerde sino ateniéndose a los momentos establecidos y acostumbrarse a ellos. Luego, el estado interior de calma, de tranquilidad o serenidad que uno ha conseguido, debe tratarse de mantenerlo, de recordarlo, de sentirlo durante el resto del día, mientras uno actúa, va por la calle, habla, etcétera. Naturalmente, este estado no se mantendrá fácilmente, se irá; no importa, pues al cabo de unos días uno se dará cuenta de que es capaz de alargarlo cada vez más. Los pequeños paréntesis en la actividad del día en los que uno recupera esa conexión de la mañana van prolongando el efecto del trabajo, el cual se va manteniendo después a lo largo del día, hasta que llega un momento en que es constante y es entonces cuando el trabajo se hace cada vez más agradable, cada vez más positivo. Esto conduce a la transformación de la propia vida, a tener de modo constante una actitud diferente ante las situaciones, sin tener que pensar ni esforzarse en ello, sino que se manifiesta así porque uno está viviendo toda situación en un estado distinto. Así vamos conectando nuestro estado interior con cada instante de nuestra vida diaria, con nuestra actividad intelectual, con nuestra actividad fisiológica, con nuestras manifestaciones festivas, y este estado interior se va afianzando. Así no sólo se evita la dualidad en nuestro interior -vida interna/vida externa-, sino que una vida ayuda a la otra; la vida interior está fecundando la actividad externa, y ésta proporciona a la vida interna unos mayores estímulos para vivir y descubrir nuevos aspectos de la propia riqueza espiritual.

La ayuda de lo Superior en el trabajo interior

Éste es otro aspecto muy interesante del trabajo. Cuando uno trabaja interiormente, porque verdaderamente lo siente así, porque esta demanda le nace de dentro, ha de saber que no es uno mismo quien en realidad inicia el trabajo sino que este trabajo nace o se origina en lo Superior. Hay algo de arriba, hay este nivel espiritual -que podemos llamar Dios, o que podemos llamar el Yo superior, o simplemente nuestros niveles superiores (según el escalón que miremos)-, que está empujando para expresarse de un modo nuevo, de un modo más rico; y esta presión de arriba hacia abajo es lo que en nuestra mente se manifiesta como necesidad de trabajar, como necesidad de comprender algo nuevo o como necesidad de vivir de otra manera. Con eso quiero significar que el impulso inicial nos está viniendo desde arriba aunque nosotros creamos que es nuestro, y eso ocurre así porque nosotros solamente percibimos las cosas en sus efectos. Cuando yo noto que tengo ganas de algo, creo que estas ganas son mías porque las siento yo, y es muy natural que lo crea así; pero hemos de saber que todas las ganas que nos vienen de crecer nos vienen de algo *que ya está crecido*, nos vienen de algo que ya es grande y que nos está atrayendo para que nos abramos y podamos realizarnos en un sentido superior.

Esto es muy importante porque significa que la raíz de nuestro trabajo no está en el yo sino que está en Dios, está en lo superior, en lo trascendente. Significa que es Dios, que es esta Realidad superior la que está impulsando el trabajo y por lo tanto es de allí que estaremos recibiendo constantemente estímulos y dirección, a condición de que nosotros por nuestra parte aprendamos a estar en silencio, a escuchar interiormente, y también que cada vez que percibamos una indicación interior colaboremos con esta indicación. Y si yo colaboro, cumplo, obedezco la indicación, entonces esta voz, esta capacidad de percepción intuitiva de lo que conviene, de lo que es bueno, de lo que es adecuado para mí, va creciendo.

Realmente, uno nunca está solo en el trabajo interior. El verdadero gurú, el verdadero Maestro, nunca es nadie en concreto. Sólo hay un Maestro, sólo hay un gurú, y éste es Dios. Y todo lo demás son simplemente unas muletas transitorias que, lógicamente, sirven y han de utilizarse hasta que uno llegue a ser capaz de mantener el contacto directo, abierto, permanente y claro con la propia fuente. Nunca el trabajo interior quedará perturbado o retrasado por falta de ayuda exterior, por falta de maestro o de consejo. Los consejos exteriores son necesarios en la medida en que uno no está preparado o no está educado para escuchar esa voz superior. Cuando todavía puede confundir la voz superior con la voz de su subconsciente, con la voz de su imaginación, con la voz de sus deseos o la de sus temores, mientras hay esta confusión, es cuando el maestro externo es absolutamente necesario para ejercer una labor de discriminación. Pero el trabajo interior irá educando progresivamente para que uno vaya siendo capaz de emanciparse de las dependencias externas. Pero debe quedar claro que uno no debe desear la emancipación antes de hora por un deseo de independencia o de orgullo, porque puede serle fatal, puede retrasarle el trabajo. La persona nunca sufrirá retrasos en su trabajo si aprende a ser sencillo, sincero; pero en cuanto exista una sobrevaloración o una autosuficiencia irreal, entonces se corre el peligro de desviarse del camino verdadero.

Por el hecho de que la llamada al trabajo deriva de esta acción procedente de lo superior, por eso, tenemos ya asegurada para siempre la asistencia, el estímulo, la dirección. En la evolución no se retrocede, en la evolución siempre se adelanta, aunque a veces un paso de adelanto puede representar un tiempo de acumulación de tensión interior para decidirse a dar el nuevo paso. Por tanto, existirán períodos en los que aparentemente no se adelanta, pero no es que no se adelante sino que se trata de un período preparatorio en el que se están acumulando interiormente experiencias o tensiones que empujarán hacia el paso siguiente.

Lo único que impediría la evolución durante algún tiempo sería el que uno se mantuviera completamente aislado y encerrado en la idea de la propia suficiencia, desconectado de lo que es la fuente de energía de la vida y del conocimiento. Cuando uno quiere ser sólo él mismo, sin querer abrirse -de una manera simple, con sencillez- a Dios (o a algo o alguien que sepa más que uno), cuando uno adopta esta actitud totalmente egocentrada, entonces uno mismo está cortándose las avenidas de suministro de energía y de orientación. Esto puede representarle una detención -no un retroceso pero sí una detención- que luego se traducirá en un movimiento brusco y quizá violento hacia adelante. Pero de momento representa un parón que se traducirá en dolor, pues todo lo que es negación del sentido evolutivo impide ver las cosas tal como son e impide vivir la dinámica del crecimiento, la dinámica de la vida, y eso se traduce siempre en dolor, en un grado u otro.

Los efectos del trabajo interior

No podemos dar aquí unas normas en detalle de cómo se conoce cuándo uno realmente progresa porque depende mucho del tipo de trabajo que uno haga para que se manifiesten unos síntomas u otros. Pero podemos afirmar que el hecho de trabajar, por sí solo, siempre produce un progreso, ya que nos está educando en alguna dirección, y por esto existe un progreso aunque de momento no sea visible. Pero

cuando se presenta un «bache» muy prolongado entonces es absolutamente necesario que alguien vea o analice lo que pasa (y mejor que se vea antes de que el parón se prolongue demasiado tiempo).

En el trabajo interior pueden producirse experiencias muy variadas y muy diversas. Cuando la persona que empieza a practicar tiene algunas experiencias (del tipo que sean), entonces lo que no debe hacer es querer juzgar por sí misma si estas experiencias representan un adelanto o no, porque uno mismo al principio no está capacitado para valorar las cosas. Pero precisamente porque existen las ganas de progresar, es natural que cada vez que uno siente unas sensaciones, o que ve unos colores, o que oye unos sonidos, etcétera, cada vez que tiene alguna percepción por dentro o por fuera, le parezca que está progresando al galope, y que adelantará a todos, y que si no lo paran aquello va a ser extraordinario. Hay muchos desengaños en esto, muchos, pues hay todo un mundo de percepciones que no indican necesariamente progreso. Pueden indicar algún progreso, eso sí, pero en la medida en que uno se detiene en ellas queda fijado en estas experiencias, en estas percepciones, y eso se convierte en una detención, en una desviación o en una fuente de tropiezos. Por esto es necesario que los fenómenos que uno va experimentando se consulten, se comuniquen, y uno sea lo suficientemente sencillo y sensato para aceptar el criterio de alguien que tenga más experiencia. Uno no debe interpretar los síntomas por sí mismo porque le falta criterio, le faltan puntos de comparación.

Entonces ¿cómo puede uno saber que va bien? Solamente existen unas señales inconfundibles, y éstas se refieren a que uno va sintiéndose, en general, con una mayor serenidad interior, con más seguridad, con más paz y con más energía; descubre que uno no tiene tanta prisa para vivir, que se comprende más a las personas, que se ve todo más natural, que no se reacciona con vehemencia ante los acontecimientos porque se siente que las cosas, en el fondo, se están desarrollando por sus mejores cauces, aunque no se sepa cómo ni por qué. Son esa paz, esa tranquilidad, esa fuerza, esa comprensión, esa apertura interior, los únicos síntomas que dan fe de que el trabajo va adelante y de que existe un progreso interior real. Todo lo demás puede ser (y suele ser) como un humo de pajas, que parece mucho y no es nada.

2. PRÁCTICA

Esquema de trabajo

Expondremos ahora los aspectos prácticos del trabajo para que no se presenten problemas en el momento de hacer las prácticas. Se trata de ver cómo se desarrolla una sesión práctica de unos treinta minutos, adecuada a la persona que se inicia en un trabajo interior sistemático. La planificaremos en tres fases:

- 1) la *preparación* previa a la práctica;
- 2) el *trabajo* propiamente dicho; y
- 3) la *salida* del trabajo, su conclusión o final.

Primera fase: la preparación

En la preparación estudiaremos la postura, la respiración, el centramiento y la tranquilización. Éstas son cosas esenciales; son sencillas cuando se han aprendido pero no hay que olvidarlas, porque si uno de estos pasos previos se realiza de una manera deficiente es casi seguro que el resto del ejercicio no se desarrollará correctamente. Por eso vale la pena prestar atención a la preparación, pues aunque parezca que tratamos de detalles sin importancia, hemos de entender que en nuestro trabajo interno no hay nada que no tenga importancia. Nuestro trabajo se produce a través del funcionamiento conjunto de varias piezas, y si una de estas piezas está un poco desajustada, o está un poco fuera de su sitio, esto es suficiente para desorganizarnos, para producirnos un malestar que nos impedirá un trabajo interior provechoso.

La postura

El requisito fundamental es que uno esté cómodo, simplemente cómodo, pero no me refiero a una comodidad hedonista sino a una comodidad básica, natural. ¿Por qué necesitamos estar cómodos en el trabajo? Porque sólo cuando el cuerpo está cómodo podemos olvidarlo; pues si hemos de estar pendientes de unas molestias corporales, de una incomodidad, esto restará eficacia a nuestro trabajo mental. Ahora

bien, dentro de la comodidad de la postura, es importante que el tronco y la cabeza estén en línea recta y ésta debe ser preferentemente vertical, por lo que conviene no estar inclinado hacia atrás excesivamente porque eso hace perder la línea vertical, y tampoco estar mirando hacia arriba o hacia abajo pues esto hace inclinar la cabeza.

El hecho de que la cabeza y el tronco estén en línea recta tiene su razón de ser, y es que el trabajo interior (entre otros aspectos) va dirigido a: 1) la libre circulación de las energías, y 2) conseguir establecer la conexión de la mente consciente con varios focos de conciencia que existen en nosotros. Y esta movilización y circulación de energías se realiza mucho mejor cuando estamos en posición vertical cuando la cabeza y el tronco están en la misma línea, en el mismo eje.

Otra razón de la preferencia por la postura vertical deriva de que uno de los efectos que se producen en el trabajo es el de una afluencia de energía que es a la vez un gran estímulo, que nos viene de lo que podemos llamar niveles superiores o espirituales. Pero además existe un objetivo a lograr, manifestado en una toma de conciencia localizada en una zona determinada donde uno despierta un día u otro, y esta zona está situada precisamente encima de la cabeza. Podemos decir que desde encima de la cabeza nos viene la vivencia de un polo de acción, de un centro del cual surge toda aspiración. De la misma manera que hay un polo que nos atrae hacia abajo, al que llamamos *fuerza de gravedad*, el cual ejerce una atracción material, existe también un polo espiritual de atracción al cual se ha llamado *la Gracia*. Nosotros vivimos entre esta contraposición o bipolaridad entre *gravedad y Gracia*. La Gracia es algo que nos viene de arriba para transformarnos y conducirnos hacia arriba; es algo que nos «aspira» desde arriba y que es la base de nuestra *aspiración*, así como la gravedad es la fuerza que nos viene de abajo, de lo que es la materia, que nos recuerda que somos materia y que tiende a atraernos hacia abajo tanto material como psicológicamente.

En cuanto a lo que explicamos de las energías superiores, eso es algo que no debe aceptarse simplemente porque alguien lo dice, sino que es algo que todos pueden descubrir en la medida que se trabaje en la dirección correcta.

Hay que evitar todo tipo de crispación, pues no por estar rectos hay que estar rígidos. Se trata sencillamente de mantener la postura vertical, con los hombros relajados, sin hacer fuerza ni con el cuello ni con la nuca, y encontrarnos tranquilos, calmados, dentro de esta verticalidad.

Lo ideal sería quizá estar sentados en la postura yóguica de Padmasana, que consiste en el intercruzamiento de piernas, de manera que el pie derecho viene sobre el muslo izquierdo junto a la ingle y el pie izquierdo sobre el derecho, también junto a la ingle. Esta posición cierra las piernas, cierra un circuito de energías y uno queda abierto solamente hacia arriba; por eso resulta una postura excelente para meditar, porque de un modo natural facilita la circulación ascensional de las energías. Pero esto no se puede pedir (en general) a los occidentales que no hayan dedicado un entrenamiento especial a las posturas yóguicas, pues más bien conduce a un estado de incomodidad que impide la concentración.

Pero puede hacerse también sentado, «estilo sastre» como se suele decir, o en Sukasana (como se conoce en la India), que significa «postura fácil». Pero entonces es necesario sentarse sobre unas almohadas para que uno quede algo elevado, pues si se está con las piernas entrecruzadas y las rodillas quedan más altas que la zona de los huesos ilíacos, entonces se dificulta la respiración abdominal. Por lo tanto, hay que procurar que las rodillas queden más bajas que la pelvis.

Todos éstos son detalles interesantes porque en la práctica todo cuenta. Cuando por cualquier motivo no se puede estar con las piernas cruzadas, entonces uno puede sentarse en un sillón o silla de respaldo vertical, donde uno pueda sentirse realmente derecho. Son muchos los que aconsejan sentarse en una silla sin respaldo para que uno no quede adosado, para que la espalda quede libre. A mi modo de ver éstos son detalles secundarios, lo importante es que se esté cómodo y que se mantenga la posición vertical sin rigidez.

Por último, también puede hacerse el trabajo interior estirado en la cama. Esto tiene la ventaja de que es muy cómodo; cuando se hace así hay que desechar la almohada para que no se doble la cabeza hacia adelante. Pero esta posición tiene el inconveniente de que en la cama estamos acostumbrados a dormir o a divagar, y muchas personas, al tenderse en la cama, automáticamente entran en un estado de divagación mental o, simplemente, se duermen; y, naturalmente, así es muy difícil hacer un trabajo serio, deliberado, con la actitud despierta requerida. Cuando nos disponemos a hacer un trabajo interior lo que hemos de hacer no es dormir sino realmente *despertar*, despertarnos más. Así, pues, para la persona que pueda hacerlo tendida en la cama sin problemas no existe inconveniente en que lo haga así, pero eso será la excepción; para la mayoría será mucho mejor practicarlo en posición vertical.

La respiración

Inicialmente es necesario hacer tres o cuatro respiraciones completas. Respiraciones que empezarán en el abdomen siguiendo luego por la parte media del pecho y después por la parte alta; esta inspiración completa luego se exhala con calma, con lentitud, y a medida que se exhala, que se saca el aire, entonces uno procura soltarse, tranquilizarse, relajarse en todos los aspectos. Esas respiraciones deben adaptarse al número necesario y deben ser hechas con más o menos intensidad, hasta que uno se sienta entonado. La respiración se hace para que uno se sienta *vivir* por encima de cualquier estado previo, para que, si se estaba emocionando o se estaba crispando, todo esto desaparezca y la persona vuelva a sentirse otra vez ella misma y todas las funciones se regularicen, se normalicen, y uno pueda situarse en un buen punto de partida. Por eso las respiraciones conviene hacerlas, tres, cuatro, cinco veces, hasta que la persona se sienta realmente bien presente, cómoda y tranquila. Una vez conseguido este objetivo entonces la persona tiene que despreocuparse de la respiración (a no ser que el ejercicio previsto a continuación consista precisamente en una concentración sobre la respiración); al despreocuparse de la respiración, el mismo estado mental de calma le irá conduciendo a la respiración necesaria, adecuada, mientras dure el ejercicio. Cada vez que note que se crispa, que se tensa, que se preocupa, es necesario detenerse interiormente y volver a hacer dos, tres o cuatro respiraciones muy largas y completas y esto volverá a normalizar el estado interior. O sea que la respiración completa es tanto un punto indispensable de partida como un recurso al que hay que volver cada vez que uno está tenso o que se encuentra mentalmente desviado o despistado respecto a la práctica.

El centramiento y la tranquilización

Aprovechando la respiración hemos de aprender a centrarnos. Centrarse significa tomar conciencia de sí mismo, sentir que uno está aquí, completamente presente. Debo traer la mente aquí, a mi estado y situación actual, pues soy yo el que está ahora aquí. Debo sentirme físicamente sentado, sentirme respirando, sentirme en esa conciencia física de mí mismo, todo yo, de arriba abajo; y después de esto, de sentirme físicamente aquí, entonces he de sentir que *soy yo que me siento ser yo*, que tengo el sentimiento de mí y que este sentimiento es tranquilo; y después veo que *soy yo* quien está aquí, quien me doy cuenta de que mi mente está aquí pensando en esto y que yo tranquilizo mi mente. O sea, las tres cosas: cuerpo, sentimiento y mente. *Yo soy* quien tomo conciencia de mi cuerpo y lo tranquilizo; de mi sentimiento o estado de ánimo (o estado emotivo) y lo tranquilizo; yo quien tomo conciencia de mi mente y la tranquilizo. *Yo*, que estoy aquí respirando en un estado de tranquilidad, de bienestar, de paz, yo que mentalmente estoy sereno y voy a hacer mi ejercicio.

Esto es lo que conviene hacer para empezar, y debe hacerse durante dos o tres minutos. Al principio no hay inconveniente en que se dedique a esto todo el tiempo que haga falta, cinco, seis o siete minutos; lo importante es no pasar precipitadamente a lo siguiente, sino que se aprenda a hacer bien cada paso y esto redundará en el éxito del trabajo posterior. Cuidemos los detalles, pues no hay detalles pequeños en el trabajo interior; cada uno por sí mismo descubrirá que muchas veces el progreso depende de un pequeñísimo detalle de atención, de crispación, de mirar a un sitio o a otro, y que eso tan pequeño puede producir modificaciones sustanciales en cuanto a los resultados.

Aprendamos, pues, a manejar estas herramientas de trabajo que nos son propias: nuestra atención, nuestra respiración, nuestro cuerpo, nuestra conciencia de los estados de ánimo. Todo esto, por sí solo, ya representa todo un ejercicio de trabajo interior.

Segunda fase: el trabajo

Ésta es la fase del trabajo propiamente dicho. Yo propondría a las personas que no tienen una experiencia prolongada y a las personas que aún no se han definido -porque no lo ven claro o porque no han podido encontrar una orientación suficientemente clara en este sentido- que hicieran un trabajo en varias etapas, un trabajo, podríamos decir, mixto. Yo les recomendaría hacer *oración, concentración, sugestión-visualización, y silencio*, y con esto repartiría todo el tiempo, dedicando un ratito para cada cosa; así el trabajo no se haría tan monótono y se evitaría el problema (que se presenta en los inicios) de que la mente empieza a divagar, la mente se va por las suyas, y cuando uno se da cuenta ya lleva mucho rato distraído. La idea del trabajo mixto se basa en que si uno tiene una serie de pasos concretos que dar, esto le ayudará a mantener una atención más fija, más controlada.

Empezaremos con la *oración* que, como hemos dicho, debe ser completamente libre, personal, espontánea, pues no se trata de que demos una fórmula para que se repita, sino que cada uno debe

hacerla en la dirección de su propia aspiración, con una actitud de completa sinceridad, dándose cuenta de qué es lo que uno realmente desea, busca o quiere y expresar esto y pedir ayuda para conseguirlo. Esta oración completamente espontánea, completamente personal, puede durar unos cinco minutos aproximadamente.

Después puede pasarse a la fase propiamente dicha de la *concentración*, aprendiendo a dirigir la atención sostenida sobre lo que uno haya elegido. Una buena cosa puede ser centrarse en la cualidad que a uno le gustaría llegar a tener del todo, y que uno considera más importante para sí mismo en todo momento; no sólo a veces, sino que la considera fundamental, básica. Esta cualidad, ya lo hemos dicho, se debe elegir entre lo que son atributos esenciales de nuestro ser. Desde el punto de vista de la *energía* tenemos toda la gama de fuerza, voluntad, decisión, perseverancia, seguridad, aplomo, etcétera; en relación a la *inteligencia*, tendremos las cualidades de comprensión, claridad, lucidez, penetración, profundidad, equilibrio; y desde el punto de vista del *amor*, la gama de cordialidad, alegría, afecto, amistad, sinceridad, etcétera. Debe elegirse una cualidad y trabajar sólo ésta.

Hay que aprender a mirar esta cualidad, a sentirla y comprenderla, no razonándola sino contemplándola, saboreándola. He de tratar de ver esta cualidad y lo que se siente cuando se tiene o se vive esa cualidad desde dentro. Mediante esta práctica de mirar y contemplar la cualidad -la *atención contemplativa*-, se llega a incorporarla en uno mismo. Esta fase del trabajo debe durar de ocho a diez minutos. Después se pasará a la fase de *autosugestión*. Debemos aprender a condicionarnos, a utilizar las grandes posibilidades que ofrece el autocondicionamiento como ayuda en el trabajo de transformación para que nuestro inconsciente trabaje en la misma dirección, a favor de nuestro propósito. Si se trabaja, por ejemplo, el aspecto alegría, entonces puede utilizarse la fórmula «ser alegre», o «ser más alegre», o «ser cordialmente alegre», etcétera. Cada uno debe buscar la frase que le resulte más clara, más representativa, más expresiva, la que tenga más sentido para él. La frase debe ser positiva, afirmativa, concisa, y que no presente ninguna contraindicación racional. Hemos de entender que se trata de un mensaje dirigido a nuestro inconsciente, y debe ser simple, directo.

Junto con esto, la *visualización*. Al cabo de un rato de repetir la frase, se ha de utilizar esta misma cualidad pero ahora mirándose a sí mismo, visualizándose a sí mismo, viendo y sintiendo de qué modo, de qué manera se manifestará uno cuando esté viviendo totalmente esta cualidad; ha de tratar de ver cómo se sentirá y cómo se expresará. Por lo tanto, se trata de evocar el sentimiento y la imagen de sí mismo actuando desde este estado interior. Esta fase de autosugestión/visualización puede practicarse durante cinco o siete minutos.

Después de esto, el *silencio*. Manteniéndose centrado, apoyado en la respiración, permanecer en silencio; silencio interior, silencio tranquilo, de bienestar, con mucha serenidad, con mucha calma. Esta última fase puede durar cinco minutos.

Este silencio conviene aprovecharlo, pues no se trata de acabar del modo que sea, sino que se trata de una fase importantísima, podríamos decir que es la fase de recogida de la cosecha. Mientras las fases anteriores constituyen la labor de siembra -en forma de trabajo activo-, en el silencio estamos en la fase de recolección. Esto es así aunque al principio no notemos nada espectacular; con la práctica ya aparecerán los resultados.

Haciendo un repaso de los minutos dedicados para cada ejercicio, vemos que hemos indicado cinco minutos para la preparación, la cual más adelante podrá hacerse de forma algo más rápida. En cuanto al trabajo propiamente dicho, hemos sugerido estos tiempos:

oración: 5 minutos

concentración: 8-10 minutos

sugestión-visualización: 5-7 minutos

silencio: 5 minutos

El final

Después del silencio debemos hacernos la idea clara de que vamos a terminar. Nunca se debe pasar de una manera abrupta de un estado de meditación o silencio a otro de movimiento, pues esto representaría un cambio demasiado brusco para nuestro sistema nervioso, para nuestros sentidos, y resultaría perjudicial. Procederemos, pues, así: todavía estando en silencio debemos hacernos primero la idea, «ya es suficiente; ahora voy a pasar a mi actividad externa». Entonces, una vez hecha claramente esta idea, deliberadamente, empezaremos a hacer unas respiraciones completas y profundas -también tres, cuatro o cinco-; con esto procuramos activar la circulación de la sangre. Después de estas respiraciones, moveremos las manos y los brazos y luego los pies y las piernas para activar la circulación en los miembros; también, si se sienten las ganas, puede uno desperezarse.

Cuando el trabajo se hace correctamente, se produce una disminución de lo que son actividades periféricas, orgánicas, como si se estuviera en un sueño en el que la actividad nerviosa, muscular, circulatoria, disminuye. Así, no podemos pedirle al cuerpo que inmediatamente se ponga en acción porque esto sería violentarlo; hay que ir recuperando su funcionalismo progresivamente, y esto se logra de un modo correcto mediante este proceso de la *idea* clara de terminar la práctica, las *respiraciones* y el *movimiento* de los miembros. Luego se abrirán *los ojos*; pero sólo nos levantaremos después de estar un ratito con los *ojos* abiertos. No hay que levantarse enseguida, no hay que hacer las cosas con precipitación, pues se podrían sentir mareos o dolor de cabeza; es lo mismo que ocurre cuando uno está durmiendo y de pronto se levanta bruscamente, entonces uno anda como medio borracho porque su organismo no está totalmente despierto, aun suponiendo que lo esté su mente. Pero aunque esté despierto mentalmente, su organismo no lo está, pues éste necesita unas condiciones progresivas para irse despertando.

Mantener el estado interior

En este momento ya se habrá realizado la secuencia completa del trabajo interior, la cual habrá durado en total unos treinta minutos o poco más. Entonces empieza el trabajo de mantener esto durante todo el día; o sea, que se trata de alargar este estado de calma que uno ha obtenido, de tranquilidad, de serenidad, de conciencia de sí mismos, y de aprender a mantenerlo mientras uno se mueve, mientras come, mientras trabaja. Esto luego se pierde, pero durante el día se han de buscar unos instantes, tres o cuatro veces al día (a horas fijas si es posible) y aislarse durante unos momentos; y entonces realizar las fases de respiración, de silencio, de evocación de la cualidad positiva y de silencio. Cuando la práctica de la mañana se hace de un modo regular, esto se puede realizar en muy poco tiempo.

Cuando hagamos estos paréntesis de trabajo interior procuremos que aunque sean cortos sean *totales*, no los hagamos a medias. Si es un minuto, bien, pero que *esté todo uno* dentro de este minuto, que se haga con *toda la presencia de sí mismo*; no debe hacerse pensando en otra cosa porque sólo se trata de un momento. Así será un minuto *real*, un minuto macizo, lleno, completo; durante este minuto no debe existir nada más que aquello que se está haciendo. Luego, pasado este paréntesis, mantendremos el estado en lo posible mientras atendemos a nuestras obligaciones.

Debemos acostumbrarnos a mantener este estado interior mientras se están haciendo las cosas cotidianas; aunque se borre, ya se volverá a recuperar cuando llegue la hora del nuevo aislamiento, o a la mañana siguiente cuando hagamos la media hora de práctica. Al cabo de unos días de hacer esto, no muchos, se notará que los efectos de este trabajo se alargan durante todo el día y que ya en ningún momento se actúa o reacciona como antes. Se comprobará que uno está distraído, pero de repente aparece el recuerdo del estado interior y, automáticamente, se produce el gesto de situarse en él. Se verá que ante situaciones nuevas se reacciona con una mayor entereza, con una mayor fuerza que antes. En definitiva, e independientemente de que se consigan o no unos efectos concretos en el momento de hacer el trabajo, se irán manifestando unos resultados sorprendentes en relación a nuestra personalidad y a la vivencia y expresión de nuestro ser profundo, los cuales significarán un estímulo creciente en el camino del trabajo interior.

CINCO CONFERENCIAS

AMPLIANDO EL TEMA DE LA CONCENTRACIÓN

Las funciones de la mente

No hay duda de que el tema de la concentración es uno de los más importantes para el crecimiento interior y también por lo que se refiere al desarrollo de la personalidad. Pero para tener una idea de su importancia real es necesario dar un repaso a las funciones de la mente. Esta, como es sabido, tiene múltiples funciones; pero ahora, al efecto de simplificar nuestra exposición (relacionándola con el tema de la concentración) mencionaremos cuatro funciones principales.

Función dinámica u operativa

Mediante esta función la mente recoge datos, selecciona, coordina y elabora respuestas. Esta es la función habitual de la mente en nuestra vida corriente mientras pensamos y actuamos; la mente está manejando constantemente los datos que tiene dentro, los que recibe de fuera, y está elaborando respuestas para ordenar nuestra conducta de acuerdo a lo que nos proponemos en cada momento. Ésta es la función más conocida de la mente.

Función subjetiva

Gracias a ella aprendemos a tomar conciencia de nuestras propias facultades, de las realidades internas y sobre todo de nuestra propia noción personal, del yo, esa noción íntima de nosotros mismos.

Función configuradora (subdividida en tres apartados)

a) Arquetípica: Ésta escapa a nuestra percepción y observación inmediata, pero cuando la estudiamos con cierta amplitud vemos que esta función existe. Así, por ejemplo, Jung nos habla del inconsciente colectivo, al que presenta como un fondo común de los seres humanos; dice Jung que determinadas ideas, determinadas estructuras mentales, son comunes a todos los que pertenecen a un mismo grupo étnico, a un mismo período histórico y que, incluso, esto mismo se manifiesta también dentro de unidades más pequeñas, como grupos familiares, por ejemplo. Esta especie de círculo que se va heredando mantiene una unidad dentro de grupos de individuos y corresponde a una preconfiguración, a la que Jung llama la mente arquetípica.

b) Cohesionadora: Esta función configuradora también es poco conocida en sus mecanismos; mediante ella la mente mantiene la cohesión de todos los elementos de nuestra personalidad. En nosotros existen múltiples funciones: vivimos orgánicamente, tenemos unos sentimientos, tenemos unas aspiraciones espirituales, y cada una de estas cosas tiene sus fines propios y por ello tiende a ir por su lado; pero lo que mantiene una unidad dentro de esa complejidad, lo que hace que el individuo sea *uno*, es la mente. La función cohesionadora de la mente es la que mantiene la configuración unitaria de la personalidad.

c) De influencia: Esta otra función configuradora tampoco es muy conocida. Se trata de que nuestra mente parece tener una influencia efectiva, una influencia muy concreta sobre el modo personal de ser, sobre la configuración interna, la estructura del carácter y del comportamiento. Pero, además, esta función de *determinar* es extraindividual, se extiende más allá del individuo, y alcanza, incluso, a su ambiente. Así, la persona tiende a configurar el ambiente que le rodea de acuerdo con una configuración propia, tiende a provocar en las demás personas un tipo de reacción determinada, e incluso parece que esa influencia se extiende -en apariencia de un modo inexplicable- a los mismos hechos y circunstancias.. Parece, pues, que determinado tipo de ideas tienden a atraer situaciones constructivas, o situaciones de ayuda; en cambio, otra actitud mental tiende a rechazar o alejar situaciones de ayuda y, en contraste, a acercar situaciones problemáticas, de disgustos, etcétera. De esta función nosotros no nos damos cuenta de un modo consciente. Pero la experiencia, el estudio estadístico, sobre todo el estudio de conjunto de la vida de una persona y de otra, parece demostrar la existencia de esta función de la mente.

No nos vamos a extender más en esto porque no es nuestro objetivo aquí hacer un análisis a fondo de las funciones de la mente; tan sólo hemos expuesto estas cuatro principales como preludeo para entrar en el tema de la concentración.

La concentración

Todas las funciones de la mente se dinamizan, se actualizan, gracias a un *gesto* especial de la mente: la concentración mental.

La concentración es, diríamos, el primer efecto de la atención, es el resultado inmediato de la atención. Mediante su práctica se desarrollarán unos efectos muy positivos; enumeraremos algunos.

1. La concentración permite ahondar y transformar las funciones de la mente dándoles un rendimiento óptimo. Mediante la concentración lograremos percibir con más claridad y vigor los datos externos, personas, cosas, referencias, las manifestaciones de toda clase; los datos internos, nuestro modo de estar interiormente, nuestras preferencias e inclinaciones; nos permite fijar estos datos con mucha mayor fuerza y por lo tanto produce un aumento automático de la memoria; y de la mayor fijación de estos datos se deriva una mayor agilidad, precisión, rapidez, y una mayor profundidad en la respuesta, en los resultados del pensamiento.

Observen que existen personas cuyo pensamiento siempre se muestra de un modo vago, incoherente, que no parecen precisar nunca, pues si se les pide que concreten algo, cualquier cosa, se encuentran con gran dificultad, ¿por qué?; pues porque los datos que tienen en su interior son también vagos, ya que su capacidad de percepción es en general muy difusa, está poco desarrollada y por lo tanto los datos no están registrados con precisión ni claridad, y por lo tanto la mente tampoco puede elaborar respuestas claras y precisas. La concentración es un medio excelente para mejorar todas las facultades mencionadas.

2. La concentración permite profundizar y vigorizar nuestra propia conciencia de realidad. Aunque para algunas personas la expresión «conciencia de realidad» quizá no tenga significado, hemos de tener en cuenta que la conciencia de realidad es lo que existe detrás de lo que llamamos voluntad, seguridad, energía interior, confianza en sí mismo, irradiación personal. O sea, que tanto en el aspecto interno como en el externo, tanto en el sentido de conciencia de plenitud interior como en el de la irradiación exterior o influencia personal, la concentración es el elemento básico.

3. La concentración permite penetrar dentro de los contenidos de los niveles superiores de la personalidad. Es decir, en el nivel de la mente intuitiva, o en el del pensamiento abstracto, o en el del sentimiento universal, del sentido religioso auténtico, dentro del nivel, podríamos decir, de la belleza, del sentido estético universal; y eso de un modo concreto, preciso, sistemático, seguro. Y por último, dentro de un nivel aún más alto (más difícil), que es el de la *energía absoluta*, el de la potencia primordial.

La concentración no sólo nos permite contactar con esos niveles sino también adentrarnos en ellos estableciendo un puente entre nuestra mente concreta personal -la que utilizamos todos los días- y esas realidades superiores, que aún hoy son realidades más bien supuestas o creídas que vividas. ¿Por qué?; porque falta precisamente esta capacitación para poder vitalizar esos niveles superiores, o, mejor dicho, nuestra capacidad de sintonizarlos. Cuando esto se consigue, entonces estos niveles superiores se integran, se unifican con la mente personal y al hacerlo precisamente a través de la mente concreta esto transforma toda la personalidad.

Éste es el *proceso científico* de la transformación y la espiritualización de la persona. Existen muchos caminos para llegar a ello, muchos modos empíricos, pero el fundamento preciso, científico, es éste. Cuando se conoce bien la estructura de la personalidad y la de sus mecanismos mentales, se presentan unos caminos muy definidos que permiten andar paso a paso por el de la interiorización y autodescubrimiento en estas zonas superiores donde el conocimiento de la verdad no es una hipótesis ni

una mera opinión personal, sino donde se convierte en una evidencia, donde el descubrimiento de la belleza ya no es una aspiración presentida y deseada sino que se convierte en una actualización constante, en un goce permanente; y así, también, las demás cosas que llamamos superiores y que ahora constituyen un atractivo para nosotros pero todavía no son una realidad actual establecida.

Los hechos y la experiencia nos enseñan que nosotros tenemos muy poca concentración mental. Nos damos cuenta de ello cuando estamos leyendo un libro y de pronto nos encontramos completamente distraídos, sin saber qué estamos leyendo y hemos de volver atrás para encontrar la ilación; cuando queremos concentrarnos sobre una materia y al cabo de un momento nos damos cuenta de que estamos pensando en lo que haremos por la tarde o en lo que nos dijeron ayer; o cuando intentamos hacer un poco de meditación, o de oración, y empezamos muy bien pero a los pocos segundos ya estamos divagando, flotando por zonas lejanas al objeto del ejercicio. Entonces descubrimos que nuestra concentración no es todo lo buena que sería de desear.

El problema es que, además, esta falta de concentración se manifiesta en todos los momentos de nuestra vida diaria. En las situaciones que acabamos de enumerar se pone de relieve porque allí, como se trata de un empleo preciso, único, de la mente, la deficiencia es evidente, se ve claro que la mente funciona mal; pero durante las actividades diarias, donde tenemos tantas distracciones, tantos estímulos diferentes, no percibimos esta vaguedad, este comportamiento constantemente errabundo de la mente.

Ésta es la causa por la cual vivimos siempre de un modo estrecho dentro del campo mental, mucho más de lo que es nuestra capacidad real. Todos podríamos, si desarrolláramos la capacidad de concentración, ampliar nuestro conocimiento del universo en que vivimos y de nuestro mundo concreto de relaciones humanas. Determinadas situaciones adquirirían un relieve, una fuerza, una riqueza, que cambiarían por completo nuestra visión de ellas. Admitamos que carecemos de concentración mental en todos los instantes del día.

Causas que impiden la concentración

¿Qué es lo que se interpone, lo que nos impide que nuestra mente funcione de un modo pleno, con toda su capacidad dirigida hacia un objetivo?

La mala salud

Con eso no me refiero a tener una bronquitis crónica, o neuralgias, o dolor de muelas. Al decir mala salud me refiero a que nuestro organismo no funciona normalmente con toda la limpieza, armonía, y con

todo el vigor interior con que podría funcionar, y aunque nos parezca extraño, cuando el organismo no funciona de un modo correcto, nos impide pensar bien. Nuestra mente está en contacto con todos los niveles de la personalidad y por lo tanto también con nuestras funciones vegetativas; y si la mente está ocupada en resolver problemas que existen en el nivel vegetativo, ese trabajo de la mente, esa dedicación que tiene que prestar en esta dirección le impide quedar libre para poderse ocupar en unas actividades más específicamente mentales. Por eso, al practicar yoga, por ejemplo, al transformar la persona su estilo de vida y lograr un mayor equilibrio, se observa un cambio notable no sólo en su estado de ánimo sino especialmente en su capacidad mental.

La tensión nerviosa

Aunque frecuentemente la tensión nerviosa se deriva del mal estado orgánico, lo cierto es que la mayoría de las veces es causada por problemas de tipo emocional, de tipo afectivo. Esas tensiones nerviosas de tipo afectivo se reducen casi todas ellas a un solo argumento: el que nosotros tenemos cuentas pendientes y estamos intentando resolverlas, y estas cuentas consisten en la reivindicación del yo, la reivindicación de nuestro valor personal. Como en nuestro interior hay una aspiración al pleno desarrollo, a la plenitud de conciencia de realidad de uno mismo y a la expresión de esta realidad en el mundo, y como por otra parte nuestra experiencia está llena de aspectos negativos, limitaciones, frustraciones, etcétera, hay siempre esta cuenta pendiente, este intento de acabar de vivir situaciones que no se vivieron plenamente, de compensar situaciones de fracaso o frustraciones que tuvimos, y esto se refiere no sólo al éxito exterior, económico, social, profesional, sino incluso a nuestro prestigio frente a los familiares, a las amistades; estamos intentando constantemente demostrarles que somos personas muy importantes, muy necesarias o muy inteligentes, para sentirnos satisfechos, reivindicados de todas las negaciones que hemos sufrido durante nuestra vida.

Mientras tengamos estos problemas pendientes y estemos viviendo cada situación presionada por esta urgencia interior de afirmar nuestra superioridad, realidad y plenitud, no podremos utilizar la mente de un modo libre, estaremos siempre mirando la situación en función de esta problemática pendiente.

Actitud superficial

Éste es otro problema que impide la concentración habitual y sistemática. Nos hemos acostumbrado a vivir las situaciones y las cosas con el esfuerzo justo, el indispensable para ir tirando. Esta actitud flota en el ambiente y nosotros somos producto de este ambiente social, pues gran parte de nuestra personalidad la construimos sobre la base de imitar a los demás. Si nos desarrolláramos en un ambiente en que las personas vivieran con más calma, más reflexión y mayor profundidad esto nos obligaría a sentirnos más

intensamente y a reaccionar de un modo más reflexivo, sereno y profundo. Pero todo el mundo tiene prisa, todos corren a lo loco; como hay tantas cosas por hacer y no hay tiempo de hacerlas todas, esa prisa ya se ha convertido en algo normal. Lo que se pretende es ir tirando, salvar la situación como sea y pasar un buen rato cuando se pueda.

Seguramente en muchas ocasiones ésta puede ser una buena solución, especialmente cuando las circunstancias personales son muy duras y apretadas; entonces es lógico vivir los buenos momentos sin mayores preocupaciones y que se busquen escapes para descansar y alegrarse un poco. Pero es lamentable el hecho de que en muchas ocasiones podríamos hacer un trabajo más profundo y solamente por el hábito, por la inercia que hemos adquirido de vivir así, desperdiciamos estas oportunidades. Así, cuando nos encontramos en que no tenemos prisa ni nos urge nada, entonces nos aburrimos y buscamos algo que nos distraiga, vamos al encuentro de los problemas de los demás, nos metemos en novelas, en películas, etcétera; pero no buscamos películas que nos distraigan, no; las queremos con mucho jaleo, muchos conflictos, lo que demuestra que tenemos una especie de añoranza de ellos.

Todo esto impide que vivamos la vida con entrega, con profundidad, sin tiempo para centrarnos. Sólo intentamos salir del paso ante las situaciones, nos falta una plenitud de presencia ante la vida, presencia que nos obligaría a ser conscientes de un modo también más profundo y por lo tanto a percibir mentalmente la realidad en el interior de cada situación.

El estrés

Esto va muchas veces acompañado de la falta de descanso, de agitación constante, provocada por las exigencias concretas y reales de la vida, que nos obligan a ganar más dinero, a resolver muchos asuntos en poco tiempo; y esa agitación, evidentemente, dificulta la adquisición de la capacidad de concentración; y cuando ya se ha adquirido la agitación no nos desprendemos de ella. Acostumbrados a vivir este ritmo desde hace mucho tiempo, nos resulta difícil adquirir la concentración, no podemos aprenderla ni tenemos tiempo para ello.

Ideas incompletas

Todo lo explicado contribuye a que nuestras ideas sean solamente esbozos. Tenemos unos cuantos datos recogidos de aquí y de allá, los ponemos dentro de nuestra mente y los firmamos: «yo creo esto y aquello, yo pienso tal cosa y tal otra..., etcétera». Y si alguien pone en duda estas ideas, discutimos y las defendemos a capa y espada. Pero estas ideas no son claras, no son completas, y por otra parte tampoco son nuestras; son prestadas, de diversa procedencia, recogidas como uno ha podido, y a medio hilvanar

porque uno no ha tenido tiempo de enfrentarse a esas ideas ni de definir las, o sea, no se ha situado ante ellas, no las ha analizado a partir de sí mismo.

Aunque no es mi deseo trazar un cuadro negativo, lo que expongo es cierto; lo bueno es que este cuadro está funcionando sobre un fondo positivo estupendo y el gran milagro, la gran maravilla, es que a pesar de funcionar mal, mental, afectiva y físicamente, vivimos, hacemos cosas, y a pesar de todo se adelanta, se progresa. ¿Por qué? Porque dentro de nosotros existe una fuerza, una inteligencia que rige nuestra vida y por suerte no depende de nuestra mente personal el que las cosas vayan de un modo o de otro, sino que hay una mente bien centrada, bien clara, iluminada, que es la que en el fondo está guiando nuestros pasos titubeantes hacia la madurez, hacia ese crecimiento interior que todos anhelamos y algunos han llegado a adquirir.

¿Cómo superar estos obstáculos a la perfecta concentración? De la relación de impedimentos estudiada se deducen las posibles soluciones. Seguidamente veremos el modo de eliminar las causas negativas que son impedimento hacia la concentración.

Dos de las principales e inmediatas aplicaciones prácticas hacia este objetivo son las siguientes:

1. Mejorar el estado orgánico y nuestra conciencia de energía vital.

2. Ordenar nuestra vida afectiva sobre una base realmente positiva.

Éstos son los caminos preliminares para poder llegar a una buena concentración, porque el que se proponga forzar la mente a hacer directamente determinadas cosas se encontrará con que habrá de trabajar mucho para conseguir sólo unos resultados mínimos, porque los impedimentos proceden de otros niveles que no son propiamente el mental. La mente tiene ya los suyos propios, pero si además con la mente queremos vencer los otros impedimentos tendremos que hacer muchísimo más esfuerzo para obtener un resultado más bien pequeño. Conviene, pues, tratar a cada impedimento según su propia naturaleza.

Los puntos que hemos señalado son esenciales para mejorar la calidad de nuestra mente y la capacidad de concentración. En primer lugar mejorar la salud, elevar el tono vital, aprender a funcionar físicamente de un modo mejor, mediante un ejercicio bien hecho, una respiración consciente y una mejor higiene dietética y sexual. Y en relación a nuestra vida afectiva, es sabido que se ha ido construyendo un poco por aquí, otro poco por allá (casi al azar), por reacciones a muchos y variados estímulos, y llega un momento en que realmente tenemos una gran afectividad, unos grandes sentimientos, tenemos cosas muy buenas, magníficas, pero por desgracia cada una va por su lado y a veces esos diferentes lados chocan entre sí. Existe una tensión, una dispersión y a veces una contraposición de objetivos afectivos, y si esta energía tiende a ir en direcciones opuestas, la tensión que se crea por esta causa disminuye de un modo considerable nuestra capacidad de concentración.

Nosotros tenemos ya la capacidad de concentrarnos

Cuando nuestra afectividad está unificada, integrada y polarizada hacia un solo objetivo, cuando queremos una cosa y la deseamos de veras, del todo, cuando la amamos profundamente ¡qué poco nos cuesta hacer concentración sobre aquello! Realmente los únicos momentos en que nosotros estamos espontáneamente concentrados es cuando estamos viviendo algo que nos gusta mucho; en aquellos instantes desaparece el resto de cosas, se nos pasa el tiempo volando, hacemos una *concentración perfecta*. Ése es un ejemplo que indica que nosotros tenemos ya la capacidad de concentración.

¿Por qué nos concentramos en estos casos? Porque estamos inclinados hacia el objeto, porque nuestra afectividad va dirigida hacia allí y nuestra mente sigue dócilmente a nuestra afectividad. Por lo tanto, en la medida en que *unifiquemos* nuestra afectividad, en que aprendamos a ver claro qué es lo que amamos más, y que todas las demás cosas que amamos las relacionemos, las integremos dentro de esta cosa más deseada, más amada, entonces nuestra afectividad se convertirá en un sistema de fuerzas unitario que nos permitirá que, sin apenas esfuerzo, consigamos una concentración extraordinaria. Lo difícil, lo realmente complicado, el malabarismo, consiste en que yo esté amando diez cosas diferentes y me concentre sobre otra que es la onceava o doceava. Habiendo una dispersión desmesurada de focos de interés queremos concentrarnos en otro sin dejar los anteriores. Esto es realmente mucho más complicado que lo que hacen los yoguis, y es lo que estamos intentando hacer; ¡y pensar que los yoguis tienen ya un problema para estar centrados sobre una cosa solamente!

Debemos ser más modestos y centrarnos sólo sobre una cosa. Para ello, primero debemos definir cuál es esa cosa que más queremos; pero no deseándola mediante una voluntad fría y seca sino queriéndola con el sentimiento, con nuestra afectividad profunda. Cuando aprendamos a dirigir todo nuestro sentimiento hacia un solo objetivo, nuestra mente fácilmente se pondrá en esa misma dirección; entonces habremos quitado el mayor inconveniente que existe para conseguir la concentración mental bien hecha.

O sea, que no hay que practicar la concentración sólo a base de esfuerzo mental, sino que la concentración ha de ser el resultado de la maduración de la personalidad; y mientras los niveles elementales no funcionen medianamente bien, es inútil pretender que nuestra mente esté toda ella centrada en un objeto que es diferente de lo que desde nuestro interior estamos deseando y buscando. Esta organización de la vida afectiva comporta que yo vea qué es lo que en mí despierta y merece más amor, qué es aquello a lo que yo tengo más amor, en definitiva, descubrir mi centro de gravedad afectivo actual, el que tengo ahora, sea cual sea, y entonces ordenar todos mis sentimientos afectivos en función de este principal. Así aprenderé a relacionar el afecto que tengo a mis familiares, a la gente, a mi capacidad creadora, incluso al dinero, al negocio, a todo, con este amor central; aprenderé a engarzar esa afectividad múltiple alrededor de este tronco fundamental.

El problema de la voluntad

Otra cosa que debe solucionarse es el problema de nuestra voluntad. En el fondo de la creencia sobre nosotros mismos, muchos de nosotros pensamos: «con mi inteligencia, si tuviera más voluntad podría hacer muchas cosas, podría llegar muy lejos»; «lo que me falla es la voluntad, porque inicio una cosa con mucho éxito, progreso en ella pero después me canso y la dejo, y empiezo otra cosa...». Éste es un caso

típico aplicable a uno 90% de los niños. Cuando se pregunta al profesor: «¿cómo va mi hijo?», el profesor responde: «muy bien, muy bien, es muy inteligente; tiene un poco de pereza para estudiar, es un poco inconstante, pero es muy listo». Esto lo oímos decir muy a menudo y esto es lo que hace que aquel niño tan listo sólo vaya tirando a duras penas; y esto es lo que nos ocurre a todos en un grado u otro.

¿En qué consiste el problema de la voluntad?, ¿por qué no tenemos voluntad?, ¿qué es la voluntad? La voluntad no es ser duro, ni muy enérgico, aunque esas puedan ser algunas de sus formas. *La voluntad no es nada más que la integración de la energía con la mente consciente.*

Cuando la energía interior está conectada, integrada, unida a la mente consciente, esto se traduce en voluntad consciente. La falta de voluntad siempre se debe a que tenemos poca energía disponible, situación debida a las causas siguientes:

- a) porque la energía está reprimida dentro
- b) porque está dispersa
- c) porque la mente no está conectada con esta energía

d) porque la mente no tiene ideas claras y estables; entonces la energía que hay dentro (la cual en el fondo es el elemento dinámico de toda nuestra conducta) se encuentra dirigida a objetivos distintos, pues la mente va variando de objetos de interés a medida que transcurren los minutos y las horas.

Así, pues, el problema no es por falta de voluntad sino porque hay tantas voluntades distintas como ideas van apareciendo en la mente. La voluntad es energía actualizada integrada con la mente, con las ideas, y si éstas son claras y estables, esa energía se traduce en una conducta estable, pero si las ideas son cambiantes entonces la energía va de un objetivo a otro, y eso es lo que entendemos habitualmente como falta de voluntad. Resumiendo, la voluntad depende de: a) la *estabilidad* de las ideas; b) la *claridad* de las ideas; c) la *energía actualizada* disponible.

Para resolver las deficiencias citadas conviene practicar ejercicios de atención, pues las prácticas específicas de concentración tienden por sí mismas a estabilizar y dar claridad a la mente. Para desarrollar la concentración existen técnicas de muchas clases; citaremos seis de ellas, todas recomendables, y finalmente describiremos dos de las más importantes pertenecientes al Raja-yoga.

Técnicas de concentración

Concentración sobre la conciencia física

1. *Los ejercicios de Hatha-yoga*, los cuales son muy beneficiosos porque reúnen los requisitos de lentitud, relajación y atención partiendo de la conciencia interna del cuerpo.

2. *El andar lentamente*, plenamente conscientes de cada movimiento, de cada gesto y de la conciencia global del cuerpo (éste es un ejercicio derivado de la escuela budista *Hinayana*).

3. *La relajación*, como ejercicio de concentración, también es muy adecuado para tomar conciencia de sí mismo y para aprender a mantener la mente en la sensación de descanso.

4. *La respiración abdominal*, como objeto de concentración, siendo espectador del proceso de vaivén respiratorio y manteniendo el estado afectivo y mental sereno, hasta llegar a situarse en el centro de donde emerge este ritmo natural.

Concentración por medio de la mirada. (Es lo que en la India se denomina *tratak*.)

5. Fijación de la mirada *sobre un punto fijo* externo. Es muy frecuente fijar la vista en la llama de una vela, aprendiendo a contemplarla serenamente sin perder la conciencia de sí mismo, con plena lucidez e intencionalidad.

6. Fijación *sobre la imagen del gurú*, es decir, del propio maestro. También puede practicarse con una imagen religiosa que inspire un sentimiento de devoción.

Síntesis de dos de las técnicas fundamentales de Raja-yoga

Concentración sobre objetos externos

Primera etapa: Se trata de coger un lápiz, una flor, cualquier objeto y *aprender a mirar*. Hay que mirar el objeto sin pensar, sin especular sobre él, sin comparaciones, sin asociaciones de ninguna clase, sólo *mirar*; centrarse exclusivamente en lo que se ve y en el modo de ver y nada más. Esto se practica durante quince o veinte días, sin ninguna otra finalidad. Cuando llevo un rato mirando el objeto me parece que ya lo he visto por todos los lados, y que ya no puedo descubrir nada más; y es precisamente entonces cuando empieza la parte eficiente de la concentración, cuando creo que ya lo he visto todo. Esta parte accesoria de especial atención que me obligo a hacer sobre algo que me parece que ya está visto del todo, esta parte extra, es la que desarrolla realmente la capacidad de concentración; porque al principio yo he

mirado el objeto con mi atención actual y no he superado la capacidad desarrollada a través de mi hábito establecido. Pero en el momento en que he llegado al límite de mi hábito y sigo practicando la atención sobre el objeto, entonces es cuando empiezo a desarrollar un nuevo grado de atención, de lucidez, entonces mi conciencia se expande, *empiezo a crecer*.

Segunda etapa: Ahora se trata de mirar el objeto aceptando las asociaciones que despierte en uno, todos los conocimientos, datos y referencias que se tengan acerca del objeto. Si es un lápiz, considerar su utilidad, el hecho de que sirve para escribir cartas, notas, etcétera; los materiales de que está hecho y la procedencia de éstos, por ejemplo: el lápiz es de madera, que procede de los árboles, los bosques...; el lápiz tiene una mina de grafito, carbón... y así sucesivamente. Hay que procurar que cualquier asociación que sugiera el lápiz no nos haga alejarnos de él. El lápiz (el objeto que estoy mirando) ha de ser el centro permanente de la atención y no debe perderse este centro a causa de ninguna asociación. Las asociaciones deben ser directamente relacionadas al lápiz como centro; no sirve pasar del lápiz a la madera, de la madera al bosque, y enseguida ver personas en el bosque reunidas en una merienda..., no; no debe perderse de vista el tema inicial en ningún momento; y esto también durante quince o veinte días. A los dos días parecerá que ya se sabe todo en teoría sobre el lápiz, su historia, sus aplicaciones, que ya está visto todo.

En este momento vale la pena considerar que toda técnica de desarrollo se basa en *hacer más* de lo que uno hace habitualmente, pues si no es así no se produce ningún desarrollo. ¿Qué hacemos para desarrollar la musculatura?; hacemos *más* esfuerzo del que practicamos diariamente. Para desarrollar la mente hemos de hacer lo mismo, pues lo único que desarrolla es el ejercitamiento de las facultades. Por lo tanto no debe tomarse el ejercicio como una distracción y al llegar al límite, cansarse y dejarlo, no, ya que entonces es cuando empieza la parte más eficiente del ejercicio.

Tercera etapa: Cuando han pasado quince días en la segunda etapa de recoger información sobre el lápiz (o el objeto que sea), entonces he de volver a la observación inicial, *a mirar* el lápiz. Y cuando ahora lo mire, esta visión tendrá un carácter completamente distinto, nuevo, revolucionario, comparado con la visión que tenía al principio. Porque se habrá desarrollado una visión de la imagen del lápiz muy perfecta, y al mismo tiempo de todos los conocimientos e ideas que se relacionan con él que se han ido asociando de un modo deliberado, que se han ido articulando alrededor de la imagen «*lápiz*». De tal modo que ahora, cuando me centro en la observación del lápiz y dejo mi mente abierta, inmediatamente lo veo desde todas las direcciones, lo veo con todo su contenido mental, adquiero una visión dimensional; es como si el lápiz y yo existiéramos en otra dimensión que tiene mucho más relieve y profundidad.

Éste es un tipo de ejercicio fundamental de Raja-yoga. Hay que aprender a hacerlo primero con objetos externos para desarrollar nuestras facultades más concretas, y después se aprenderá a hacer esto mismo sobre otros contenidos no materiales.

Concentración sobre cosas no físicas

Sobre cosas que no sean objetos físicos, o sea, sobre sentimientos y estados de conciencia.

Uno puede aprender a centrarse, a poner la atención, a mirar, *a contemplar*, cosas que no sean físicas, tales como el amor, la belleza, el bien, la justicia, la armonía, el bienestar, la paz, la serenidad, el Yo. Y hay que aplicar exactamente el mismo criterio que hemos explicado en el estudio de la concentración sobre el lápiz (u otro objeto físico): aprender *a mirar* la cosa elegida como objeto de la atención. Y cuando nos parezca que ya la hemos visto, *seguir mirándola*, sin asociaciones, manteniendo lo más viva posible la cosa dentro de sí. Si es el *amor*, no sirve conformarse con la idea o el sentimiento del amor, sino que he de aprender a evocar, despertar y actualizar en mí el sentimiento del amor y entonces, mientras lo siento, *mirarlo, mirarlo...*, un día, otro y otro. Mirar sin pensar, sin razonar, sólo la simple mirada; porque esta mirada tiene ya un poder de penetración extraordinario, y eso es lo que permite ahondar precisamente en el contenido *de idea* y en el contenido *de realidad* que tiene la cosa elegida.

Si yo medito sobre la verdad, sobre la justicia, sobre el equilibrio, sobre el poder, sobre cualquier noción de este tipo, yo aprendo poco a poco a ir controlando mi mente, pero al mismo tiempo a ir introduciendo en esa substancia que me viene de lo superior, hasta que yo llego a penetrar realmente en el mundo de lo superior a través de esa manifestación. Eso recuerda aquello que encontramos en algunos cuentos, de la princesa que va (no sé a qué lugar) montada en un rayo de sol; eso tan inocente, que uno encuentra divertido cuando es pequeño, eso hemos de aprender a hacer ahora que ya somos mayores. El hecho real es que toda noción que nos viene de lo superiores *un rayo que procede de aquello y que participa de su naturaleza*; y en la medida que yo sepa estar atento a ello, mirarlo, penetrarlo con la mente clara, abierta, todo yo centrado en eso, se va abriendo un camino que me conduce a la procedencia, a la fuente de origen de aquella cualidad.

Esto conduce a instaurar un estado mental nuevo, superior, el cual no puede ser explicado. Es algo que se aleja de la experiencia corriente, y aunque utilizáramos palabras nuevas, éstas resultarían insuficientes para describirlo; por ello, renunciamos a hacerlo. Sólo podemos animar a los aspirantes a trabajar, a practicar, para descubrirlo y experimentarlo por sí mismos.

VIDA ESPIRITUAL, ORACIÓN, DIOS

El impulso espiritual

Cuando se presenta un impulso espiritual, sea a través de un modo de manifestación de tipo religioso, sea a través de un conocimiento que obliga a modificar la perspectiva que tenemos de la vida, esto se presenta como un bien, uno siente que aquello es estupendo, correcto, y tiene muchas ganas de vivirlo. Pero inmediatamente aparece la reacción de la personalidad antigua que es la que ha servido de soporte hasta entonces y esta reacción provoca una inseguridad.

También, durante un proceso de desarrollo espiritual, se pasan períodos de graves crisis (aunque no siempre es así) en que uno no sabe si quiere o no a los demás, en que no sabe qué actitud hay que tomar ante la vida, si tiene que luchar o no, etcétera; aparecen incertidumbres que son la consecuencia de la transformación que se está viviendo. En otro sentido, es un problema parecido al que tiene la persona, sea hombre o mujer, al llegar a una edad en que tiende a involucionar, en la que disminuye su fortaleza y su función y estímulo sexual. Pero, además, junto a esto de tipo físico, existe toda una estructura psicológica que también se modifica, y entonces la persona quiere vivir como antes pero nota que le falta impulso, y esto le produce una sensación de amenaza, de que se está hundiendo; y no es que se hunda, sino que, sencillamente, trata de agarrarse a un molde al que estaba acostumbrada, y no vive de un modo vivo, elástico, adaptable a cada situación real.

Hemos de comprender que las crisis, incertidumbres, dudas, son inseparables de todo proceso de maduración. En este proceso, posteriormente aparecerán una mayor certidumbre, una mayor claridad y una mayor fuerza interior.

¿Qué es lo espiritual?

Lo espiritual es una *fuerza* real, una fuerza que cuando se manifiesta lo hace de veras. A veces se confunde lo espiritual con la tendencia hacia lo religioso en sus formas más conocidas. En la religión la persona pasa por una fase emotiva, la persona se dirige hacia Dios con su emotividad, y si en ella predomina el nivel afectivo es natural que se manifieste de esa manera. Pero la verdadera religiosidad no es esto, la fuerza de la religiosidad siempre procede de los niveles superiores.

La espiritualidad en su grado más maduro está más allá de la emotividad, del mismo modo que el conocimiento espiritual está más allá de las ideas concretas. Así, en su grado más elevado, el amor -aunque suele expresarse como sentimiento- puede manifestarse sin ninguna resonancia afectiva o emotiva. El

verdadero amor de por sí no es emoción, el verdadero amor se puede definir como *potencia* y como *conocimiento*.

La vida espiritual es una necesidad de toda persona madura interiormente; no es nunca algo sobrepuesto a la personalidad, sino que es la expresión del desarrollo de nuestros niveles espirituales. La mayor parte de personas parecen tener dormidos estos niveles superiores y viven sólo en el nivel concreto y aún a media luz, con poca conciencia; sin embargo, la educación, la formación que reciben la mayoría de personas parece que obliga a adoptar una actitud (o *postura*) frente a lo espiritual.

La verdadera vida espiritual empieza cuando la persona siente dentro de sí una inquietud hacia lo superior. La vida siempre ha de ser un proceso dinámico, si no no es vida. *Vida* no significa moverse exteriormente de acuerdo con unas formas; *vida* siempre es una manifestación de energía interior, siempre es un proceso interno, no es nunca una cosa externa (aunque se manifieste en lo externo). Si no hay esta inquietud interior, esa energía interior, no hay auténtica vida espiritual.

La vida espiritual es el desarrollo de un aspecto normal y necesario en el ser humano, no sólo para unos cuantos, sino para todos, porque responde a una necesidad de todos. Lo que ocurre es que esta necesidad puede expresarse de muchos modos y en unas personas puede adoptar una forma estrictamente religiosa, en otras puede adoptar una forma de conocimiento, otras pueden necesitar amalgamar estas dos vertientes, etcétera. La vida espiritual puede adoptar varios matices, puede existir de distintos modos aunque esto nos extrañe, pues estamos acostumbrados a entender por vida espiritual la vida religiosa y la vida religiosa como una vía afectiva.

Aspiremos a lo permanente

Todos nuestros mecanismos, todos nuestros contenidos psicológicos, ideas, sentimientos, están siempre basados en estructuras contingentes, transitorias: deseamos tener un cargo, ganar dinero, vivir en un sitio determinado... etcétera; deseamos una serie de cosas, las cuales, todas, por su propia naturaleza, son transitorias, están destinadas a transformarse y a desaparecer. Por lo tanto no podemos basar nuestra seguridad profunda sobre estos valores. No podemos confiar exclusivamente en estos valores para afirmar nuestro ser (aunque es lo que hacemos), porque estos valores a la larga todos fallan, todos, incluidas las relaciones familiares, a causa de una ley inapelable: la que determina que todo lo que ha tenido un nacimiento tendrá una muerte, todo lo que tiene un principio debe tener un fin.

Si nosotros aspiramos a vivir algo profundo que nos aporte una auténtica seguridad, permanente, inalterable, que no esté a merced de vaivenes de ninguna clase, hemos de buscar algo que no nazca y que no muera.

La vida espiritual es eso, es el nacimiento a esta dimensión perenne, es un descubrir y empezar a vivir una realidad que de por sí es siempre real, está siempre presente y no falla nunca. Y esto se convertirá en un punto de apoyo extraordinario para toda persona que quiera vivir con solidez interior, que no quiera

dejarse engañar por los fuegos fatuos de la ilusión de un momento, de las pequeñas ambiciones que el ego persigue.

Lo espiritual y la vida afectiva

La vida espiritual es fundamental para organizar y centrar nuestra vida afectiva. Nuestra vida afectiva acostumbra a estar muy desorganizada porque se ha ido formando a través de experiencias muy contradictorias; debido a estas experiencias todos tenemos cosas muy buenas y otras no tan buenas dentro de nosotros, y eso en el nivel afectivo crea tensiones, contradicciones. Estos problemas afectivos repercuten en toda nuestra personalidad, en lo físico y en lo mental. La mente está constantemente presionada por las tensiones emocionales, por los problemas afectivos; y para pensar, para ver, para actuar, si no hay un nivel afectivo claro, resuelto, sano, no puede haber eficiencia completa, aunque la persona sea muy inteligente.

En toda organización (de cualquier materia) se necesitan unos puntos de referencia básicos a través de los cuales se organiza todo lo demás; también es así en lo espiritual. Lo que necesitamos para organizar nuestra vida espiritual son unos puntos de referencia que sirvan de base firme. Así, la vida espiritual centrada en el nivel afectivo superior es lo que da la pauta para organizar la vida afectiva en el nivel concreto. Cuando la afectividad está ordenada, pensada y sentida desde el nivel espiritual, todas las cosas se ponen en su sitio. Entonces amamos las cosas no directamente por sí mismas, no por su apariencia o por la reacción que despiertan en nosotros, sino, además de esto, en virtud de la utilidad o bondad que tienen desde el punto de vista espiritual. Puedo tener, por ejemplo, un afecto hacia mi esposa, puedo amarla, porque es cariñosa, porque es sensible, porque me atiende, porque me mimas y me apoya en ciertos momentos; esto está muy bien y es muy humano y natural. Pero si yo baso solamente mi afecto en eso, es seguro que en el momento en que ella esté nerviosa o tenga algún problema propio, yo me sentiré contrariado y frustrado, me encontraré con unos sentimientos contradictorios respecto a ella. Mientras que si yo amo y me adhiero a todas las cualidades de mi esposa, pero además vivo la dimensión espiritual y veo a mi esposa como un alma, y siento que ella *es un alma*, comprenderé que ella es intrínsecamente amor, que por naturaleza es amor y que expresa este amor a través de mil modos diferentes. Independientemente de que ella exteriormente exprese una cosa u otra, ella de por sí continúa siendo amor, igual que lo soy yo en mi naturaleza profunda. Entonces empezará a haber una dialéctica en unos planos más profundos y superiores que trascenderán las crisis, las oposiciones que puedan surgir, y entonces dejaré de apegarme de un modo excesivo a una cualidad determinada, o de rechazar también de un modo excesivo algún defecto determinado. Viviré a la persona como participación del mismo amor profundo que yo siento, no como amor a la cualidad de la persona, a sus características, sino como un amor *que es real en sí mismo*, un amor que se convertirá en el verdadero protagonista.

La persona merece amor en la medida que es expresión de amor, y como *en su interior lo es* (lo manifieste o no), la persona siempre despierta en mí esta reacción de amor profundo, de sintonía, de acercamiento, de participación; luego, esta naturaleza profunda la demostraré en forma de cariño, de

admiración, de la forma que sea, pero eso será accidental, secundario, ya que veré cada rasgo de éstos, cada cualidad (o cada defecto) a la luz de una realidad espiritual fundamental.

La clave está en no apoyarse en lo que son cualidades personales, sino apoyarse en lo que es la naturaleza fundamental, y esto no como una idea o como un deseo sino como una experiencia. El deseo de amor total, profundo, que siento en mi interior, esto es la expresión de mí mismo; y esto mismo lo es también la otra persona (aunque lo sienta o no) porque lo es por naturaleza. Cuando yo soy capaz de ver este aspecto en el otro y de abrirme a él, entonces las demás cosas que exprese serán accidentales, transitorias, secundarias; si son buenas, estupendo, pero si no son tan buenas, eso para mí no significará ningún drama.

Del mismo modo, en mis relaciones con los amigos no dependeré de su lealtad o de su franqueza, no dependeré de esto; tendré un afecto hacia los amigos sencillamente porque *yo soy afecto*. Amaré al amigo como ser humano, como persona, porque él, en el fondo, *es un alma*. Habrán unas cualidades que me gustarán más y otras menos, pero éstas no me harán separar de un modo estricto de las personas, no definiré a las personas por sus cualidades o sus defectos, las definiré por lo que tienen en tanto que personas: amor, alma, vida superior. Cuando uno se abre interiormente a esto, también descubre estos aspectos en los demás.

Así, toda la vida afectiva adquiere otro carácter, dejar de apoyarse en accidentes; pueden existir complicaciones, contradicciones, desengaños, y esto en la relación humana no se puede evitar, pero cada cosa de éstas deja de aparecer como una catástrofe porque la persona no se apoya en ellas. Esto no significa excluir para nada el amor humano, pero lo que hay que hacer es profundizar en otros niveles más reales, más permanentes. Esta será una de las ventajas de la vida espiritual en lo que se refiere a los aspectos prácticos de la vida cotidiana, ya que frente a la gente me permitirá adoptar una actitud abierta, incondicional, sin apoyarme en las personas, sin depender de una actitud hacia mí.

Si nos observamos, veremos que siempre deseamos ir con quienes nos sentimos más estimados, más seguros, más valorados; no nos gusta ir donde tememos ser rechazados o criticados.

Es nuestro nivel afectivo el que determina dónde queremos ir, y esto no debe ser necesariamente así. Si aprendemos a conectar con esto más profundo en nosotros, podremos ir a todas partes y en todas partes nos encontraremos bien. Eso es algo muy real, que se puede constatar por experiencia cuando uno vive desde su centro.

Lo espiritual, fuente de energía y de plenitud

La vida espiritual es además una fuente de energía extraordinaria. Tenemos varias fuentes de energía, pero hay cuatro de principales -que abarcan cuatro dimensiones de nuestra experiencia-, que son: la energía biológica, la del inconsciente, la del no-yo y la espiritual. Pues bien, la energía espiritual es de todas la más poderosa para aquel que ha aprendido a sintonizar, a contactar y a aprovecharla; pero si uno se cierra a ella es como si no existiera. La vida espiritual tiene el poder de dar fuerza, de animar, de

transformar toda la personalidad, a condición de que encuentre vía libre; ésta es la única condición, no hay otra.

También la vida espiritual es la que nos permite sentir nuestra conciencia de plenitud-en el sentido de *totalidad*, de paz total, de fortaleza total, de comprensión total. En este sentido la vida espiritual representa todo lo bueno a que podemos aspirar.

La vida espiritual exige

Pero la vida espiritual resulta cara, muy cara, porque exige de nosotros lo que más queremos, aquello a lo que estamos más apegados: nuestro amor propio, nuestro yo-idea, nuestro egoísmo; por esto resulta cara. No exige nuestro dinero (aunque a veces también, en parte), pero exige entregar cosas que son más importantes que el dinero: nos exige entregarnos a nosotros mismos. Mientras nos queramos más a nosotros mismos que a la verdad, que al bien, que a Dios, no podremos llegar a vivir de modo pleno. O me amo más a mí o amo más a Dios. «Amar a Dios sobre todas las cosas» es una definición perfecta; amarlo sobre todo, más que a todo lo demás. En el momento en que consigamos amar a Dios (aunque sea por un instante) *un poco más* que a las demás cosas, conseguimos este estado de plenitud; cuando no lo conseguimos es que estamos encerrados dentro de nuestro torreón, en el palacio artificial de nuestros deseos, ideas, ficciones y temores.

La vida espiritual exige *apertura y entrega*, basadas en la *aspiración*. Cuando sentimos la necesidad de algo superior, hay que prestar atención e interés a esta aspiración que sentimos. Al prestar atención, eso que percibimos se irá intensificando, profundizando, pues la profundidad, la fuerza, la claridad de lo espiritual, se manifiestan en relación directa a la continuidad de nuestra atención.

El foco mental

La atención es un foco mental que dirige nuestra mente hacia un sitio o hacia otro, pero a la vez que dirige nuestra mente también dirige la energía hacia el sitio elegido. Por lo tanto, cuando prestamos atención a una cosa, no solamente estamos aprendiendo *a mirar*, a concentrar nuestra mente en aquella cosa, sino que al mismo tiempo estamos aportando energía y vitalizando aquella cosa, la cual va adquiriendo un desarrollo, una mayor consistencia, de un modo real, no figurado, pues *la noción de realidad en un nivel determinado depende de la cantidad de energía psíquica que funciona por él*.

Nosotros estamos pensando todo el día en nuestras preocupaciones y en nuestros problemas, *por esto son tan reales*; en ciertos momentos incluso son más reales que nuestro cuerpo, y para muchas personas

llegan a ser más reales que su instinto de vida, pues están constantemente pensando en su problema, están vitalizando aquella idea y llegan a vivirla con una noción de realidad mucho mayor que todo lo demás.

El cultivo de la vida espiritual reside en este hecho tan sencillo, en esta *atención a nuestra aspiración*, a nuestra intuición, a todo atisbo que tengamos de lo que llamamos espiritual. Debemos prestar atención a este deseo de amor a Dios. Eso no consiste en pensar y pensar alrededor de estas ideas, sino sencillamente en *prestar atención*, mirar, mirar y seguir mirando. Esta continuidad, este seguir mirando es lo que desarrolla, es esta forma de dirigir la mente en línea recta a la vivencia, a la intuición, a la aspiración y mantenerla allí.

Esto no es una cosa estática porque la mente es *un flujo de energía*. Se trata, pues, de un proceso dinámico que efectuamos respecto a aquel nivel, a aquella cualidad, la cual en principio parece muy floja y muy débil; pero como estamos dirigiendo el flujo de energía de la mente hacia la cualidad, a medida que eso se va cultivando un día y otro, veremos que la cualidad va ganando vigor, consistencia, profundidad, realidad. Pero no va ganando esta fuerza porque se la pongamos nosotros de un modo artificial, sino porque *ya la tiene*; es nuestra percepción la que va adquiriendo conciencia de la fuerza, de la profundidad de la cualidad.

Lo espiritual es Real

El nivel espiritual es un nivel tan real, por lo menos, como el físico; lo espiritual tiene tanta consistencia como las montañas que vemos en nuestra geografía. Sin embargo, siempre nos da la impresión de que es algo más etéreo, más flojo que un árbol, que una roca, que una mesa. Pero eso es así solamente porque hemos estado prestando atención a la mesa muchas horas, porque en nuestra noción de realidad la hemos estado asociando a las imágenes de las cosas concretas, físicas, y para nosotros estas cosas tienen más realidad que las que llamamos espirituales. Eso es así porque las hemos estado vitalizando durante mucho más tiempo, porque les hemos prestado mucha más energía; de ahí dimana su mayor realidad.

Cuando se medita con intensidad llega un momento en que se descubre que lo espiritual es más real que lo físico, más fuerte, más consistente. Si queremos desarrollar lo espiritual hemos de aprender a mantener la atención en una dirección, a la aspiración hacia lo superior, al amor a Dios, al prójimo: éste es el mejor modo de cultivar de un modo intensivo nuestra vida espiritual.

Qué es (y qué no es) la oración

La oración es nuestra expresión dinámica afectiva, es nuestro lenguaje espiritual cuando adopta una forma de aspiración religiosa. La oración debería ser una cosa tan natural como lo es el comer y el descansar, ya que la oración *es la respiración del alma*. Pero es algo que nos cuesta a todos, más o menos. Cuesta mucho introducirse en el arte de orar, ¿por qué?; hay dos razones principales para esto:

1. Porque lo espiritual no adquiere para nosotros suficiente intensidad, por falta de práctica en la contemplación interior que hemos explicado antes.

2. Porque nosotros, al hacer oración, queremos especular, demostrar, explicar, pensar, y la oración no es esto; la oración debe ser una expresión inmediata, directa, total de todo cuanto yo siento, quiero, deseo, ha de ser una expresión viva de mí mismo. Nos referimos a la oración directa, original, aparte de los formulismos o de las oraciones establecidas que uno pueda señalarse como obligación.

En este sentido, la oración es un diálogo que surge espontáneo, sin pensar, sin fórmulas, sin componerse de un modo especial. Se produce cuando me dirijo a Dios, que es la fuente, que es todo, que es quien me da el ser, y que me está atrayendo hacia Él, que *quiere* que yo vaya hacia Él, donde está mi plenitud, mi totalidad. Entonces, lo que siento, lo que surge, *es oración*. Puedo expresar pensamientos, naturalmente, pero eso siempre será algo auxiliar, pues lo importante es la profundidad de la aspiración, la idea sólo es un modo de darle una forma actualizada al deseo, a la aspiración.

Para lograr esto se requiere que salgamos de nuestra estructura mental habitual, se requiere que dejemos a un lado nuestro deseo de quedar bien, nuestro hábito de seguir con los formulismos sociales. En Dios no existen formulismos sociales, o estoy todo yo o no estoy; si no estoy abierto todo yo, no estoy, estoy aparte. Con Dios no hemos de pensar «esto no se debe decir», o «es mejor decirlo de esta manera», no; este filtraje, esta censura que intentamos hacer en la oración es artificiosa, falsa; la oración es *todo* lo que sale de mi interior, todo lo que se dirige hacia Él.

Es preciso hablar con Dios, comunicarnos con Él, aparte de los convencionalismos, aparte de las ideas que tengo sobre mí mismo y sobre lo que ha de ser una conversación. Dios es el único a quien podemos decirle todo, sin problemas, es el único con quien podemos comunicarnos del todo. Con otra persona, aunque hablemos mucho, aunque nos entendamos muy bien, habrá muchas dimensiones de mi interior que el otro no captará y que yo tampoco captaré de él. Dios, en cambio, es el único que me entiende del todo; con Él, no necesito buscar excusas para quedar bien. Sólo es necesario recuperar un sentido infantil de entrega incondicional, con todos mis defectos, con todas mis ambiciones y orgullos, y darlo todo, *darme todo*.

La oración debería ser una cosa permanente, algo continuo. Como dice un texto sagrado: «es preciso orar siempre»; y esto debería ser compatible con el hecho de vivir, de estar trabajando en negocios o de mantener una conversación sobre matemáticas o sobre cine. La oración no consiste en pronunciar unas frases u otras. La oración es esta actitud interior de apertura, de entrega, de disposición hacia Dios; por esto, todo puede ser oración, podemos estar orando siempre.

La oración no es un monólogo, es una conversación, un diálogo, lo que significa que ha de haber dos fases: que todo yo me dirija y me exprese a Dios, y después que todo yo me quede receptivo, que todo yo escuche, esté atento. Generalmente creemos que la oración consiste sólo en el primer tiempo, contarle unas cuantas cosas a Dios y ya está. Pero no es así, porque *lo más importante no es lo que yo tenga que decirle a Dios, sino lo que Dios tiene que decirme a mí*. Por eso es preciso que después de la fase de

expresión total, de sinceridad, aprenda a estar todo yo abierto, receptivo, con el deseo de comprender, de percibir, de captar su presencia y su voluntad.

Dios se comunica a nosotros directamente, pero nosotros querríamos que se comunicara de un modo verbal. En la medida en que la comunicación ocurre en un nivel espiritual, está más allá de las formas y de las ideas concretas; por eso, es más de fiar una comunicación, un contacto sin forma que no con una forma determinada; siempre hay que observar con recelo lo que se manifieste como una voz que a uno le diga «haz tal cosa», «haz tal otra»; puede ser correcta, pero la mayor parte de las veces, precisamente por haber adquirido esta forma, es sospechosa. Lo normal es que Dios se comunique a través del nivel espiritual.

Estamos acostumbrados a creer que la comunicación ha de ser siempre formulada a través de palabras, a través de ideas; no hemos descubierto o hemos olvidado que *comunicar* puede hacerse de mil modos diferentes. Cuando dos personas se aman, por ejemplo, no necesitan decirse que se aman, es suficiente un gesto, una mínima expresión, un silencio, y aquello resulta más elocuente que las palabras, está lleno de sentido.

Cuando percibimos la belleza en algo, cuando nos damos cuenta de que una cosa es verdad, esta *noción de evidencia* de la verdad o de la belleza no nos viene dada por una fórmula intelectual concreta sino que es una evidencia que se tiene instantáneamente; cada vez que descubrimos una verdad es en el instante en que estamos callados, en el instante *en que no pensamos*. Todas las grandes verdades que hemos descubierto en nuestra vida ha sido en estos momentos en que estábamos callados y de repente nos damos cuenta de un hecho, de una verdad incuestionable. Es de este modo que hemos de aprender a escuchar a Dios, no esperando frases, palabras, normas concretas; si aparecen, bien, pero es en el silencio, en el reconocimiento interior, en la intención de comprenderle, de sentirle, de acercarnos y de abrirnos más a El, es en este estado de atención-contemplación en el que surgen las grandes evidencias y la gran fuerza interior.

Yo me dirijo a Dios para expresarle todo lo que deseo, lo que necesito, aunque sean cosas de tipo material. Cuando me expreso así, mediante mi verdad, sea cual sea -mi desengaño, mi ambición, mi sentido mundano-, con todo lo que en mí está vivo y eso lo comunico y lo entrego hacia Dios, entonces todo esto se dinamiza, se centraliza e integra alrededor de este núcleo espiritual y poco a poco me conduce a que yo comprenda cada vez más las cosas a la luz de lo espiritual. Y muchas veces me vendrán soluciones (incluso de tipo económico), se producirán reacciones de otras personas, oportunidades e incluso encuentros que pueden ser convenientes para mi evolución, lo mismo espiritual que material. A Dios lo hemos separado de lo material de un modo artificial, y Dios es el mismo en nuestra alma que en nuestro cuerpo; no hay por qué hacerle especialista sólo en los problemas del alma. Esta es una actitud producto de una educación falsa o parcial.

Hablando con Dios de todo lo que para nosotros es importante, sea lo que sea, las cosas se arreglarán *interiormente*. Evidentemente, no existe ningún seguro que garantice que le irán bien los negocios al que practique la oración, pero lo que sí es seguro es que uno verá cada vez más las cosas desde la perspectiva correcta. Pero, podéis decir, ¿cuál es la perspectiva correcta? La perspectiva correcta *es la perspectiva de Dios*. Y es que la perfección de las cosas, la verdad de las cosas, está siempre en la visión desde arriba, en función de su creador y de su ordenador; muchas veces nosotros no las vemos desde el ángulo correcto, desde sus causas espirituales, por lo que si se produce un choque entre estos dos puntos de vista, es el mío el que debe cambiar, porque el otro siempre es el correcto. Dios es la causa, la

explicación, el verdadero porqué y cómo de las cosas, por lo tanto soy yo quien he de aprender a acercarme, a sintonizar, a adaptarme, a descubrir la verdad. No debo querer convencer a Dios para que me consiga esto o lo otro; lo que debo lograr es una transformación interior, la cual se va operando en la medida en que soy sincero desde mi punto de partida actual y me comunico con sinceridad mediante este diálogo vivo, profundo, total, con Dios. Esto conducirá a que poco a poco yo vaya viendo las cosas desde el punto de vista correcto, desde la perspectiva de Dios.

La vida espiritual es siempre lo mismo: trabajo, entrega, contacto, comunicación, sinceridad, estar despiertos, atentos y abiertos a lo espiritual. Y debe hacerse de un modo constante, perseverante, total, pues Dios sigue siendo la verdad central *en cada momento*. No es más importante en el momento en que uno está en la iglesia que en otro rato en que está comiendo (o en el que se está limpiando los dientes), y tampoco es necesario dejar a Dios a un lado porque se está trabajando. Este contacto con Dios puede mantenerse constantemente y eso complementa y perfecciona las técnicas específicas de acercamiento espiritual.

Para esta oración constante sugiero que se elija una cualidad de Dios que nos llene y que tenga un sentido de preferencia para uno mismo; entonces puede repetirse la frase que exprese la cualidad, como por ejemplo: «Dios es la vida», «Dios es energía», «Dios es el centro de mi ser», etcétera. Debe ser una frase corta que se repetirá durante el día para que sirva de soporte, de punto de apoyo constante para la mente, para que la mente se establezca en esta dirección; y se descubrirá que esto es compatible con el hecho de estar haciendo otras cosas, que se puede estudiar, hablar, discutir, y cuando esto se adquiere, sigue funcionando como estado interior. Entonces la oración ya no es una cosa de unos momentos sino que empieza a ser un estado habitual y el alma empieza a manifestar su presencia, su actividad, *su vida*, constantemente, al extremo de que eso puede llegarse a sentir incluso mientras se está durmiendo; uno puede estar dormido y ser consciente de esta actividad espiritual que está siempre en marcha.

Solución a los problemas del inconsciente

A medida que uno va intentando abrirse a Dios, se van movilizando los problemas del inconsciente que se han generado a través de la vida personal. En los momentos en que vemos con claridad que Dios es la fuente de nuestro ser y que en Él está nuestro objetivo, e intentamos efectuar un acto de entrega total, entonces no podemos, ¿por qué?; porque no nos poseemos, porque hay unos sectores de nuestro psiquismo que están cerrados, que están más allá de la voluntad consciente, y aunque hagamos un esfuerzo de voluntad hay una serie de cosas que permanecen al margen, separadas. Esto lo superaremos cuando consigamos movilizar nuestra capacidad afectiva disponible hacia Dios. Nuestra apertura *mental* y *afectiva* movilizará algo de lo que hay detrás, y si somos capaces de perseverar en esta actitud de entrega, de abrirse y mantener el estado, se va produciendo una especie de drenaje, un arrastre de las cosas que hay por dentro. Esto puede producir vaivenes, en un momento dado pueden surgir problemas o presentarse algún bajón anímico, pero después el trabajo continuará en mejores condiciones.

La vida espiritual es un medio radical para eliminar toda clase de problemas del inconsciente y para transformar toda la personalidad. Pero la vida espiritual no debe practicarse como una actividad

complementaria, pues no se trata de un adorno de nuestra vida, sino que *es el soporte de nuestra vida*. Cuando nos entregamos totalmente, la vida espiritual nos toma en su mano y desaparecen todos los problemas y la angustia que se deriva de ellos porque dejamos de apoyarnos en las cosas transitorias y nos situamos en lo permanente.

EL SILENCIO

Temor al silencio

A primera vista el silencio aparece como la ausencia de algo positivo, la ausencia de actividad, la ausencia de movimiento, y por ello parece que sólo tenga un carácter negativo. Este sentido de negatividad hace que nosotros sintamos un temor ante el silencio, el cual es parecido al miedo que tienen los niños pequeños a la oscuridad; se trata del miedo a lo desconocido, de un miedo irracional que nos hace huir de la experiencia.

Frecuentemente decimos que nos gusta estar tranquilos, pero si lo miramos bien veremos que en realidad a uno le gusta estar tranquilo para pensar en sus cosas, para hacer algo, sea leer un libro que le gusta, pensar y pensar en sus problemas, etcétera; y eso no es propiamente silencio.

La prueba de que tenemos miedo al silencio es que difícilmente nos estamos en casa solos sin hacer nada, pues inmediatamente sentimos la necesidad de salir y buscar estímulos. Los libros en su mayoría se venden por esto, los espectáculos sirven también para lo mismo, para satisfacer esta necesidad que tenemos de buscar un estímulo, algo que nos haga funcionar, que nos movilice, ¿por qué? Hay un motivo positivo, correcto desde su propia perspectiva, y es que nosotros nos sentimos vivir en la medida en que hacemos cosas, que vivimos estados interiores y, naturalmente, cuando en nosotros existe suficiente estímulo para esta actividad interior, entonces necesitamos una actividad externa, vamos a un espectáculo, buscamos compañía, buscamos un libro, buscamos algo que nos anime, que nos distraiga, que nos estimule, que nos divierta, pero que nos divierta hacia fuera, que nos separe de la vertiente interna.

Hay otro motivo (el cual ya no es positivo) respecto a nuestro miedo al silencio, y es que nosotros vivimos huyendo de la posibilidad de experimentar un peligro interno, huimos de los peligros que presentimos que existen en nuestro interior, y nos agarramos a algo exterior que nos dé la sensación de seguridad. Cuando estoy entre un grupo de amigos, cuando hago algo que para mí es familiar, cuando me desenvuelvo entre lo acostumbrado, mediante los hábitos mentales que he adquirido, entonces me siento tranquilo, no siento ningún peligro, podríamos decir que me encuentro dentro de un círculo de garantía en el que sé que no me pasará nada, no ya físicamente sino psicológicamente hablando; sé que no peligran mis identificaciones, ni la adhesión a mi yo y a mis ideas.

Hemos hablado ya de que en nuestro inconsciente existen grandes cargas de energía e impulsos muy fuertes que quieren expresarse, los cuales hemos reprimido porque van en contra de la idea que nos hemos formado de nosotros mismos. Son esos impulsos que empujan desde dentro los que nos causan miedo; tenemos miedo de estos contenidos que presionan para salir. Pues bien, ese miedo se siente más fuerte cuando no hay ningún estímulo al que cogerse y adquirir una sensación de seguridad.

Al encontrarnos en una situación nueva, o cuando vamos a un país desconocido y nos hallamos en circunstancias completamente nuevas (conociendo también a personas nuevas), todos hemos

experimentado cierto desconcierto y estamos un poco como en estado de alerta, hasta que nos adaptamos a las costumbres, a las nuevas personas; entonces nos encajamos, sabemos ya a qué atenernos, entramos dentro del hábito y nos sentimos seguros. Mientras hay incertidumbre nos sentimos alarmados; en el momento en que sabemos cómo reaccionan los demás nos acomodamos, nos sentimos a gusto.

En el silencio ocurre precisamente esto. Nosotros dejamos lo que nos sirve de garantía, de soporte, para encontrarnos con algo que no es ningún soporte sino que es una cosa completamente nueva y desconocida pero que, sobre todo, parece que da libre curso a todo lo que hay dentro y que no queremos que salga, toda la hostilidad que tenemos reprimida, toda la ambición, toda la humillación; y también todas las cosas buenas, que también las hay de reprimidas. Eso es lo que tememos cuando nos enfrentamos al silencio.

El silencio, camino a la plenitud

El silencio es una técnica extraordinariamente útil para progresar hacia lo que es nuestro verdadero objetivo: la necesidad fundamental de llegar a vivir toda nuestra potencia interior, todas nuestras capacidades interiores, de vivir conscientemente nuestra plenitud.

Éste es nuestro destino y esto lo buscamos todos. Esto lo busca el que sólo está pensando en el valor del dinero, y el que busca el placer (del orden que sea); a su modo están buscando esta plenitud, sólo que la buscan en algo pequeño, en algo limitado, en algo donde no está. El placer que se halla en cualquier cosa placentera es sólo *un reflejo* de esa plenitud interior; la satisfacción que uno siente de que los negocios le vayan bien es un reflejo de esta plenitud; la sensación de poder del que tiene mucho dinero es un reflejo de esa plenitud. Todo lo positivo que encontramos en el mundo, en las cosas, son sólo reflejos de ese núcleo central que es luz por sí mismo, que es la plenitud total.

Veamos cómo el silencio puede resultar un camino útil y rápido para llegar a este objetivo.

El requisito fundamental

Para que el silencio sea efectivo, sea útil, es indispensable que en todo momento durante la práctica se mantenga una claridad mental, una lucidez, de modo que uno esté plenamente consciente de sí mismo y de lo que está haciendo. Si durante el silencio no hay este control, esa integración de la mente -siendo la mente la que regula y donde están centradas todas las actividades psíquicas de la persona puede, en algunos casos, ser perjudicial. Hay personas en quienes predomina mucho, por ejemplo, su nivel vegetativo, y la mente tiene muy poca fuerza en el conjunto, en el perfil de su personalidad. ¿Qué ocurre

cuando estas personas practican el silencio? Que lo que silencian más rápidamente es la mente, porque la mente es lo que en ellas tiene menos fuerza en comparación con su nivel vegetativo y su nivel afectivo. Pero la mente es la que sirve para controlar, organizar y filtrar la conducta instintiva y afectiva, y al desaparecer por unos momentos, eso hace que uno quede a merced de los impulsos interiores. Por eso a veces el silencio puede ser perjudicial, como todas las cosas que no se hacen bien. Esto ocurre en muchos casos de mediumnidad, en los que por la práctica habitual del estado de trance se desarrollan aspectos patológicos de la personalidad, como la histeria, por ejemplo. El escaso desarrollo de la fuerza mental conduce a que la personalidad no esté toda ella integrada con la mente; entonces existe la posibilidad de que la práctica del silencio pueda resultar perjudicial.

El silencio equivale a abrir la compuerta que separa nuestra personalidad individual de los niveles superiores, lo que permite que entre en nuestra estructura personal un torrente de energías, de conocimientos, de fuerzas. Por eso, este silencio debe hacerse desde el nivel mental y uno ha de poder permanecer en el nivel mental y no apoyarse en lo vegetativo o lo emocional. Desde estos niveles también puede conseguirse el silencio, el cual también abrirá una puerta, pero entonces vendrá esta fuerza enorme, esta energía, y agudizará, aumentará, multiplicará por cien o por mil las fuerzas de aquel nivel. Y entonces se nos presentará un problema de grandes proporciones; pues si ahora tenemos problemas en mantener nuestra agresividad, nuestra sexualidad o nuestra envidia, imaginemos que todo esto se multiplique por cien y veremos la broma que resulta.

Es preciso que el silencio se haga en la mente, desde el nivel de la mente, la cual ha de haber conseguido previamente la ordenación fundamental de la personalidad. La mente debe estar ya integrada y toda la personalidad ha de estar integrada en la mente; y ésta regulará, manejará, ordenará de un modo atinado todos los sectores personales, y sólo entonces es cuando la apertura a mayores conocimientos y a mayores energías no alterará el equilibrio de la persona. Así no se puede producir nunca una deformación, porque a mayor conocimiento, mayor capacidad de ordenar.

Por eso, el requisito fundamental es la constante *lucidez, la claridad mental*.

Efectos de la práctica del silencio

Conciencia de sí y acumulación de energía

La vida en sí es un proceso de consumo de energía; toda nuestra actividad (física, afectiva y mental) es un consumo de energías, la vida lo requiere y es natural que sea así. Pero cuando el ritmo de vida que uno lleva -por las exigencias externas, por el modo de ser personal o por la educación que ha recibido- le obliga a uno a ir con una prisa exagerada, entonces este consumo de energía deviene excesivo y hace que la persona se encuentre cada vez con menos potencia interior, con menos capacidad de resistencia. Por esto vemos que es en las grandes ciudades, donde hay mucha actividad, donde se produce mucho y se deciden

la mayoría de negocios, donde hay también un número cada vez mayor de desequilibrios nerviosos, de neurosis, de trastornos mentales.

Pero eso no es sólo por la energía que consumimos en las actividades obligadas, es por la que acostumbramos a consumir sin necesidad. Si nos observamos veremos que durante el día pasamos horas pensando de un modo agitado, deseando, sufriendo, en un estado de impaciencia, de tensión. La tensión es muy necesaria como preparación para la acción; pero cuando hay tensión sin acción lo que se produce es un consumo de energía estéril, un despilfarro de energía que no se aprovecha para nada.

La primera norma del silencio debe ser la de *silenciar* estas tensiones innecesarias, estas actividades parásitas, superfluas. Cuando tenemos deseos de algo, hasta que este algo no se realiza tendemos a estar impacientes, en tensión, apretando muchas cosas por dentro, el estómago, las manos, la mente. Si tenemos prisa por llegar a un sitio nos ponemos igualmente tensos, y como siempre queremos llegar a alguna parte o alcanzar determinadas cosas, siempre estamos crispados, siempre estamos apretando algo.

Pues bien, se trata de que uno se dé cuenta de que estas crispaciones físicas, emocionales y mentales son inútiles y además perjudiciales, y de que uno se esfuerce en acallarlas, en silenciarlas, aprendiendo a relajar la mente siempre que se pueda. ¿Por qué estar balanceando el pie?, ¿por qué estar nervioso moviéndome de un lado para otro?, ¿por qué no aprovechar estos momentos para descansar? Si quiero pensar en algo, pues muy bien, pero para eso no necesito crisparme ni mover los pies, no pienso con los pies, no pensaré mejor crispando las manos o el vientre; al contrario, pensaré mejor cuando todo yo esté tranquilo y toda mi energía se invierta sólo en el acto de pensar.

Por lo tanto, hemos de aprender a aflojar esas pequeñas cosas, esas crispaciones; y podemos hacerlo. Naturalmente, si tenemos un problema muy serio esto será muy difícil, pero también es cierto que estamos muchas veces así por simple rutina, por hábito, porque nos hemos acostumbrado a estar así, y de la misma manera que nos hemos habituado a estar crispados, nos podemos acostumbrar a estar de un modo más natural, más tranquilo.

Éste es el primer paso. Si yo aprendo a tener momentos de silencio en mi vida, silencio en todo sentido -mental, afectivo, físico-, esto tendrá el efecto inmediato de que el ritmo de energía que esté circulando en mí, la energía que se está acelerando en mí y que se invierte de un modo u otro en actividades superfluas, no saldrá, porque *durante el silencio desaparece el consumo de energía*. Entonces, la energía que se produce en lo interno se irá acumulando de un modo consciente, con lo que aumentará, automáticamente, nuestra conciencia de nosotros mismos, nuestro poder personal, nuestra capacidad de acción.

Equilibrio de las funciones orgánicas

Ésta es otra consecuencia de la práctica del silencio en el plano más elemental. Muchas personas están sufriendo de disfunciones vegetativas -digestiones pesadas, insomnio, agitación nerviosa, etcétera-; es incuestionable que la tensión nerviosa habitual provoca en la persona una serie de trastornos funcionales.

Si aprendemos a tener espacios de silencio, veremos que todos estos trastornos, estas disfunciones producidas por un estado de tensión permanente, desaparecerán por completo y todo se normalizará.

Equilibrio del nivel afectivo

El silencio tiene un efecto extraordinario sobre el nivel afectivo. En general, tenemos un estado de agitación afectiva, una inestabilidad, sentimos simpatías, antipatías, lo que nos gusta un día al siguiente ya no nos gusta, se producen altibajos con cierta rapidez; naturalmente que todos no nos manifestamos así y que detrás de estas variaciones hay algunas constantes; pero el hecho es que nuestra vida afectiva dista mucho de estar organizada, de estar centrada, y el silencio produce precisamente esto. El silencio permite que los sentimientos que tenemos dentro se aclaren y alcancen niveles de profundidad; para esto, es necesario que se ordenen y esto lo produce el silencio cuando se practica de un modo prolongado.

Por eso, vemos que las personas que viven aisladas, personas cuya actividad les lleva a estar completamente solos -por ejemplo, marinos, pastores, gente que está en observatorios, etcétera-, son personas que tienen un modo de pensar y sentir muy claro, muy definido y sólido; podrán tener una capacidad mayor o menor (eso depende de otras cosas) pero siempre hay una solidez, una seguridad, un aplomo, y eso es consecuencia de que en las horas, días y meses de soledad han ido cultivando insensiblemente este silencio y esto ha sedimentado lo que son sentimientos profundos (y también ideas profundas).

Hoy en día tenemos tantos estímulos, tanto movimiento, tantas ideas, que no hay tiempo para que se consolide nuestra personalidad de un modo profundo; no hay tiempo, siempre tenemos que atender cosas nuevas, no hay tiempo para «fijar» las cosas básicas, para filtrar ideas, sentimientos y estados. Y eso lo produce automáticamente el silencio.

Solidez mental

Con la mente ocurre igual. El silencio nos capacita para aclarar las ideas, pero no sólo las aclara sino que les da mayor fuerza de proyección por la energía que paralelamente se acumula. El silencio aumenta de un modo enorme el potencial de la persona. Las personas que han hecho grandes cosas, en general, son personas (como hemos dicho) que han pasado períodos de su vida en silencio, aisladas (en un monasterio, incluso en la cárcel o en el destierro); y es en estos períodos de aislamiento donde se va fraguando esa fuerza interior, esa «carga», ese potencial interior que la simple actividad nunca es suficiente para producir.

Conexión con nuestra mente subconsciente

Otra consecuencia de la práctica del silencio es que nos permite despertar nuestra sensibilidad a lo que son necesidades y estímulos interiores inconscientes. En este término de inconsciente se incluye la mente vegetativa, nuestro funcionamiento orgánico, nuestra salud. Esta mente es muy inteligente (afortunadamente para nosotros); nuestra mente vegetativa tiene una sensibilidad exquisita, una sabiduría extraordinaria, pero nosotros estamos tan preocupados siempre con nuestros problemas personales que no podemos atender a algo que nos parece inferior, y el resultado es que no nos enteramos nunca de las necesidades que hay dentro, ni atendemos lo que nos pueda sugerir o pedir nuestra mente vegetativa a través del subconsciente.

Si en el silencio aprendemos a estar más despiertos, más atentos a nosotros mismos, esta voz del subconsciente será cada vez más clara; así nos enteraremos cuando necesitemos algo determinado, podremos prevenir enfermedades, funcionar mejor orgánicamente e incluso ayudar a todo tipo de terapia.

También en el plano del subconsciente hay una sabiduría de nuestro ser psíquico, de nuestra vida afectiva, de nuestros deseos insatisfechos y de nuestras necesidades interiores relacionadas con lo vital y afectivo. Y aunque nosotros podemos volverle la espalda a nuestro subconsciente y atender sólo a lo que nos dice nuestra razón, eso es algo que no puede hacerse indefinidamente, pues aunque se trate de una necesidad sencilla, elemental, no hemos de olvidar que esto elemental, esta energía vital o instintiva es la que sostiene a nuestra personalidad. Por eso no podemos volverle la espalda, pues con ello estamos cortando nuestro suministro de energía, estamos bloqueando el canal por el que se nutre nuestro ser completo. Todo nuestro subconsciente es un extraordinario depositario de energía. Aprendiendo a colaborar con nuestro subconsciente es como hacerse amigo de un potentado en energía, la cual estará a nuestra disposición.

Además, nuestro subconsciente está constantemente captando del exterior una gran cantidad de datos mediante su percepción sutil. Muchas cosas las percibimos a través de nuestros sentidos pero hay muchas otras cosas que entran en nosotros sin que nos demos cuenta conscientemente. Gestos de las personas, flexiones en la voz, muchos datos recogidos durante años, todo esto queda registrado por el subconsciente y es un material muy importante a la hora de razonar y de decidir.

Nuestras razones, juicios y decisiones serán acertadas en la medida que los datos lo sean, pues a mayor cantidad de datos ciertos que tengamos sobre algo, más correcta, más justa, más auténtica será la solución que encontraremos. Por eso, aprender a estar abiertos a lo que dice nuestro subconsciente, dejando que sus impresiones y sus impulsos reciban audiencia en nuestra mente concreta, ensanchará nuestras posibilidades de conocimiento correcto y de decisión justa, tanto en lo que se refiere a la vida privada como a la vida profesional y social.

Tengamos, pues, esta puerta abierta a la percepción del interior, no para seguir a ciegas sus deseos o impulsos, sino para tenerlo en cuenta, como en un consejo de administración en que se escucha a todos, pero no para seguir lo que cada cual dice sino porque a través del registro de varias opiniones se pueda formar la opinión justa. Descubriríamos así muchas cosas de los demás; y habría en nosotros una especie

de conocimiento que casi se podría llamar intuición -no lo es pero se le parece-, un juicio más acertado de las personas e incluso de los asuntos.

Despertar de la intuición

También el silencio es un medio extraordinario para afinar la voz de la intuición. La intuición es esa capacidad que tiene nuestra mente para percibir *la verdad de las cosas*.

Hay un nivel superior de la mente que está libre de las limitaciones de nuestra percepción habitual relacionada con el nivel de lo concreto, con el mundo espacio-temporal. Parece que en nosotros existe una dimensión en la que existe la *certeza* absoluta, de un modo que nos puede parecer extraordinario (si no imposible). Experiencias repetidas de muchas personas nos dan testimonio de esa facultad, de esta capacidad nuestra; no hablamos de los presentimientos, hablamos de la *intuición*, ese fenómeno puramente intelectual por el cual en un momento dado percibimos de un modo claro, frío, inmediato, evidente, la verdad de una cosa, sea lo que sea esta cosa; puede tratarse de cosas muy elevadas, de tipo filosófico, religioso, o puede referirse a cosas muy concretas de nuestra vida cotidiana.

Normalmente esa intuición está despierta, lo que ocurre es que nuestra mente consciente no está sintonizada nunca con este nivel intuitivo, porque como siempre está tan ocupada con sus problemas personales no puede atender a nada más. Estamos tan obsesionados con los problemas del yo y con los problemas que están relacionados de un modo u otro con nuestra personalidad concreta que aunque nos estuvieran gritando a voces la solución desde arriba, nuestra propia preocupación, nuestra crispación mental nos impediría ser sensibles a esa voz de la intuición, la cual podría funcionar en nosotros casi de un modo permanente si estuviéramos más abiertos.

Despertar espiritual

Por último, el silencio es un medio extraordinariamente rápido para llegar a eso que llamamos la realización espiritual. Hasta ahora hemos hablado de ventajas en el orden concreto o en la personalidad exterior, en la vida activa. Pero en lo que se refiere a la vida espiritual el silencio es también una clave maestra.

El silencio nos abre paso hacia Dios. Pues lo único que nos impide ir a Dios es nuestra agitación, nuestro tumulto interno, nuestra crispación, nuestro engreimiento. Hacer silencio significa dejar al yo-idea tranquilo, soltar todo y permanecer muy despiertos en busca de lo que es la verdad, muy atentos a lo que es el ser, a lo que es la fuerza. En el silencio debe soltarse todo pero permaneciendo despiertos por dentro,

mirando sin mirar nada, escuchando sin escuchar nada, sólo con nuestra capacidad central de estar atentos dejando abierto nuestro ser. Entonces nuestra mente pasará a través de tres mundos: los de la percepción física, de la percepción afectiva y de la percepción mental; y llegará de un modo directo a poder sintonizar con lo que está más arriba de estos niveles personales.

Cuando hacemos *el silencio del yo*, Dios se manifiesta de un modo abierto a través nuestro. No es el yo el que ha de encontrar a Dios, por lo tanto no me he de *agarrar a mi* yo para *subir* hacia Dios. Al contrario, yo me he de *soltar* para entregarme a Dios, yo me he de *abrir* para que Dios se manifieste a través mío. Eso es importante, porque a veces, con la buena voluntad de perfeccionarse en la vida espiritual, uno hace esfuerzos para conseguir tal cosa o tal otra, que aunque puedan ser cosas muy buenas nunca pueden conseguir ese resultado final que es el que Dios tome posesión de nosotros de un modo pleno. Esto sólo ocurrirá cuando yo abra las puertas, los brazos, la mente, cuando abra el corazón y haga silencio total.

La práctica

Podríamos decir que existe el sistema grande y el sistema pequeño. El sistema grande se refiere a poder hacer periódicamente retiros de varios días en los que uno se propusiera estar en completo silencio externo y también (lo más posible) interno. El efecto que eso produciría en las personas sería extraordinario. Esta disciplina, este esfuerzo de no hacer esfuerzo, ese esfuerzo de no agitarse, eso tendría un efecto sedante y a la vez estimulante realmente transformador. Naturalmente, a esto se opone nuestra inercia mental, que nos hace creer que estar en silencio es estar sin hacer nada, es perder el tiempo; siempre hay que hacer algo, y si no hay nada que hacer entonces creemos que lo mejor es distraerse buscando estímulos artificiales.

Pero esto es un truco, una trampa que hace nuestro yo-idea *para no soltar presa*, para no soltar todos los mecanismos compensadores a los que está agarrado.

Sería ideal poder practicar periódicamente un día o dos de retiro en silencio.

Pero también existe la práctica pequeña, diaria, la cual ya se ha expuesto en la primera parte de este libro. De todos modos, queremos insistir en la importancia de buscar (aparte de la práctica) unos paréntesis en la actividad para hacer simplemente un minuto de silencio, relajándose, integrando el cuerpo, el estado de ánimo y la mente, estando sentado, echado (o como sea), pero aflojando todo (cuerpo, ideas, emociones) y *escuchando el silencio*.

Así descubriremos que lo que silenciamos es algo relativo, transitorio; y que la ausencia total de actividad es la mejor preparación para que después haya una actividad plena. Estamos tan llenos de cosas que nunca tenemos tiempo para ver quién es el que está detrás de todas estas cosas, de ver quién es *el verdadero protagonista*. Siempre estamos pendientes de los personajes de nuestra vida, de las cosas, pero nunca de nosotros mismos; para acercarnos a nosotros mismos debemos desprendernos de todo lo que esté sobrepuesto a nosotros mismos y así llegar a lo más esencial: el *ser* que somos.

Trascendiendo lo personal

Toda la publicidad que pueda hacerse del silencio es un contrasentido, sólo puede decirse que el silencio es el gran Maestro, pero lo es a condición de que uno sea el gran discípulo y aprenda a vivir la lucidez y la atención dentro del silencio. Si no existe esta presencia de totalidad interior, entonces la práctica se convierte en una siesta.

Pero mediante la práctica correcta llega un momento en que se entra en la cámara secreta -como dicen algunos textos-, en ese gran vacío, en esa oscuridad, y eso es como una gran revolución, un gran descubrimiento. Pero no es que uno descubra el vacío, sino que descubre la *solidez* de lo que llamamos vacío, descubre la *luminosidad* de la oscuridad; y descubre que precisamente es de este vacío y de esta oscuridad de donde procede toda cosa, toda luz, toda realidad.

Cuando uno llega a vivir un poco de esta realidad entonces se produce una gran paradoja: la de que es posible que haya un silencio interior en medio del ajeteo diario y del ruido exterior. Al principio ocurría al revés: se podía ir acallando el exterior pero el interior no era posible; pero cuando después de mucho trabajo se ha logrado penetrar, entonces uno se convierte en *eso* y eso es lo único que permanece. Y dentro de este silencio, de este vacío, de esa conciencia de realidad, de luminosidad y de plenitud es donde se produce todo, el movimiento, la agitación, las formas, las cosas que llamamos materiales, afectivas, incluso las mentales; todo se produce dentro de esta conciencia de vacío que es a la vez la única conciencia de plenitud.

Hay que aprender a estar en el silencio con toda nuestra alma y todas nuestras fuerzas, porque realmente encontraremos obstáculos procedentes de nuestra alma, de nuestra mente y de nuestras fuerzas; todo se erigirá en obstáculo en el momento del trabajo interior.

Cuando uno aprende a estar en silencio es cuando ve las cosas *al revés de la trama*; ahora estamos mirando las cosas en virtud de su forma, de su movimiento, pero estas mismas cosas por detrás son distintas, y sólo cuando a través del silencio aprendemos a estar al otro lado y comprendemos el verdadero sentido, la trama del tejido de la vida, cómo está hecho y cómo se está haciendo; entonces realmente *percibimos*.

Lo único que nos da el sentido es lo que está al otro lado, pero nosotros nos hemos inventado otro sentido mirando por el lado que no es el verdadero. Es algo parecido al hecho de observar una alfombra tejida a mano; por un lado hay unos tejidos preciosos, en cambio por la otra cara el dibujo no tiene sentido. Pues bien, nosotros estamos mirando siempre por el lado que no tiene sentido; y como nos hemos esforzado en hallárselo, por eso hemos elaborado tantas teorías. Pero el día que podemos pasar al otro lado se nos hace patente el verdadero sentido de aquellos hilos que aparecían sueltos, somos de repente testigos de un gran descubrimiento.

Hay muchos grados en el camino del silencio y el único modo de conocer estos grados consiste en traspasarlos. Hay que estar un rato en silencio procurando que primero calle el cuerpo, después las

emociones y después la mente; y una vez conseguido esto, hay que volver a empezar para que se callen más el cuerpo, las emociones y la mente. Y cuando esto está conseguido hay que aflojar y silenciar aún más *la mente*, y desde ella todo el resto.

No hay que permitir que se produzca ningún estado de apagamiento mental ni de dispersión. La mente debe estar toda ella centrada, entera, *mirando el acto de ver*, con toda la inteligencia, como si se estuviera mirando la cosa más apasionante del mundo. Entonces se producirán una serie de fenómenos interiores, de descubrimientos; empezaremos a ver por vez primera cómo funciona el cuerpo por dentro, cómo funcionan las emociones, cómo funciona la mente. Uno ve cómo se forman las ideas -sin proponérselo-, uno ve dónde viven las cosas dentro de uno, y uno empieza a descubrir que ese mundo de emociones, ideas y sensaciones físicas *es externo a uno mismo*. Hasta entonces decimos: «todo esto está dentro de mí»; pero al entrar en el silencio se descubre que todo eso ocurre *fuera* de uno mismo.

Practiquen sólo diez minutos cada día este silencio lúcido, despierto, y consigan que día tras día estos minutos sean más auténticos; eso es lo que importa. Si notan que están distraídos o medio dormidos no sigan, no continúen; quizá no sucedería nada y se pasaría al sueño corriente, pero tal vez podría ser perjudicial, en el sentido de disminuir el coeficiente de lucidez intelectual.

Pero cuando en la práctica se aprende a mantener esa presencia de sí mismo, esa cohesión, entonces el silencio aclarará y ampliará en gran manera el potencial intelectual porque *en el fondo* la mente está conectada con su verdadera fuente, con su origen; y por unos instantes deja de consumirse y de malgastar energía en ideas parásitas, absurdas y superficiales. Entonces está toda la mente abierta a su fuente, sin consumo, sólo recibiendo la influencia, la energía y la luminosidad de los planos superiores.

EL PROGRESO EN EL TRABAJO INTERIOR

Las técnicas por sí solas no son suficientes

Hay muchas personas que practican diversas técnicas -concentración, oración, silencio, etcétera-, pero hemos podido comprobar que gran número de estas personas al cabo de varios años de practicar siguen más o menos igual que al principio. Entonces llega a ser inevitable la pregunta: ¿realmente las técnicas conducen a algo?, ¿por qué tantas personas no consiguen nada concreto después de años de prácticas? Pues porque no basta trabajar con un sentimiento general de satisfacción producida por el convencimiento de vivir para algo o de dirigirse a alguna parte; naturalmente, esto también cuenta, pero por sí solo es muy poco.

Cuando sabemos que existe una realidad extraordinaria que sobrepasa todos los valores conocidos y tenemos la intuición de su existencia, entonces el hecho de ir viviendo año tras año y no experimentar que esa luz se acrecienta de un modo ostensible en nosotros resulta verdaderamente lamentable, decepcionante.

Muchas personas practican y pocas llegan, ¿por qué?; sencillamente porque lo que nos hace llegar no son las técnicas por sí mismas, lo que nos hace llegar es siempre *el propio impulso que nos empuja a trabajar*. Las técnicas, aunque son interesantes como posibilidad, como fenómeno, como factor organizador del trabajo, nunca son el aspecto más eficiente en nuestra transformación interior. Nuestra transformación no la producen las técnicas, sino que se consigue gracias a las fuerzas que vienen de los niveles superiores, espirituales, y se manifiestan en nosotros.

Las técnicas no resultarán eficaces si nosotros no transformamos nuestra postura básica, nuestra actitud mental, nuestra disposición interior. Si no existe esta actitud, tomaremos las técnicas como tomamos tantas otras cosas en la vida, y lo único que haremos será aprender a dormirnos rápidamente mecidos en las mismas técnicas. Quizá sea un consuelo para algunos (un triste consuelo) saber que este problema existe en todas partes; incluso en Oriente, en los ashrams de los grandes maestros, donde se practica una intensa vida interior. Un maestro hindú que dirige un ashram en Europa, confirmándome este hecho, me dijo: «Vienen muchas personas las cuales, encantadas con el ambiente que encuentran aquí, de comprensión, de espiritualidad, de paz, de aspiración, se quedan con nosotros. Pero luego se duermen y se pasan año tras año vegetando, sin progresar. Externamente hacen todo lo establecido, tienen un gran espíritu de servicio, un gran interés y no obstante no se transforman por dentro». Por eso, los maestros muchas veces no hacen nada para impedir que algunas personas se vayan del ashram, e incluso en algunas ocasiones lo procuran al ver que en aquellas personas falta la condición básica para su progreso interior.

La actitud fundamental al practicar las técnicas

Las técnicas por sí solas no bastan pero tampoco por eso hemos de desconfiar de ellas. Simplemente hemos de entender con claridad que el progreso dependerá de la medida en que estemos renovando instante tras instante nuestra actitud mental, en que estemos haciendo un trabajo de convergencia total, de focalización de todas nuestras fuerzas mentales, físicas y afectivas hacia el objetivo de querer alcanzar algo nuevo.

Esta actitud la hemos de mantener en cada instante del día. Aprender a estar despierto sólo en el momento de la práctica es, sencillamente, aprender a estar dormido fuera de ella. Cuando uno se despierta, ha de hacerlo totalmente; y si uno no está despierto durante el resto del día es que tampoco está realmente despierto durante las prácticas; sencillamente, es que en ellas ha aprendido a dormir de un modo diferente.

Para transformarse hay que estar aplicando constantemente toda nuestra capacidad, todo nuestro interés y atención, a fin de vivir cada momento de un modo nuevo, total, más profundo, más sincero. El trabajo interior no es para hacerse de siete a ocho y ya está, sino que cuando se emprende de verdad produce un cambio definitivo en la actitud global de la persona, y por lo tanto se manifiesta a través de toda su actividad en todo momento y en cualquier lugar en que se encuentre.

Para encauzar nuestro impulso, considero que antes de trabajar en este terreno (en cualquiera de las técnicas), lo primero que debe hacerse es definirse muy claramente precisando con exactitud qué es lo que realmente se desea. Y que este planteamiento de lo que uno desea se haga con toda sinceridad, o sea, *no* con la cabeza, pues la sinceridad casi nunca procede de la cabeza; la sinceridad es sobre todo del sentimiento, pero del *sentimiento profundo*. También ha de intervenir la cabeza, naturalmente; pero no es este sector de la mente -donde tenemos almacenada tanta información, tantos datos, libros y conferencias- el más importante en este sentido. El más importante es un sector más interno, que es el único que nos queda cuando nos encontramos en un momento de peligro, o cuando nos encontramos frente a la muerte. Entonces nos encontramos realmente solos y toda la cultura que hemos adquirido no nos sirve absolutamente para nada. Es este sector de la mente el que nos permite tener conciencia clara, profunda, de nosotros mismos. Éste es el que ha de actuar a la hora de decidir en las cosas importantes.

Cuál debe ser el objetivo de nuestro trabajo interior

No se trata de que uno quiera convencerse a sí mismo de que le interesa tal objetivo o tal otro. Se trata de que uno aprenda a ver con claridad lo que realmente necesita, porque es absurdo empeñarse en pretender algo diferente de lo que es su propia aspiración interior. Uno no está obligado a buscar nada más que aquello que en su interior está empujando sinceramente. Y si pretende buscar algo más que esto o algo diferente de lo que interiormente le empuja, se está falseando, está mintiéndose a sí mismo. Hemos de encontrar nuestra verdad y entonces sabremos lo que buscamos; hemos de aprender a ver cuál es

realmente nuestra necesidad y no engañarnos introduciendo artificialmente necesidades del exterior creyendo después que son nuestras.

Pues todo lo que anhelemos de verdad, todo deseo que esté profundamente vivo y que se mantenga de un modo habitual en nuestro interior, es la demostración, la prueba, la garantía de que tenemos la capacidad de convertirlo en un hecho real. Nunca podemos tener una aspiración auténtica hacia algo si en nosotros no está esto mismo empujando desde dentro; no tendría esto ninguna posibilidad de aparecer en mí si no estuviera ya dentro de mí. Por lo tanto, lo que hemos de hacer no es nada más que dejar paso libre para que lo que está latente dentro se abra camino hacia nuestra mente consciente y se establezca así una unidad de conciencia. No es una adquisición de nada nuevo, sino un despliegue, una actualización de algo interno.

En relación a Dios (o a lo que llamamos divinidad, o espíritu), no necesitamos pruebas racionales acerca de su existencia, porque aunque las busquemos nunca las encontraremos en grado suficiente. La única prueba que nos asegura su existencia es precisamente nuestra intuición de la realidad trascendente, total, única; ésta es la prueba absoluta y definitiva. Porque lo que sean argumentos de la razón, aunque parezcan muy lógicos, muy bonitos, muy precisos, tienen su límite dentro del campo mismo de la razón. En realidad no es nuestra razón o nuestro pensamiento racional el que busca la existencia de Dios; eso no entra en sus funciones. La necesidad de lo trascendente surge de algo que *trasciende* a la mente racional.

Es la intuición (que está por encima de la mente racional) la que de algún modo percibe (y acepta) que existe *algo*, pues eso que ve en el nivel intuitivo no es algo que le sirve de prueba, sino que *es la cosa misma* que se deja ver. El hecho de que nosotros tengamos la aspiración demuestra no sólo que aquella realidad existe (y de que existe en nuestro interior), sino también que la podemos alcanzar; y además, *que es ella la que ya nos está alcanzando*.

Hemos de contrarrestar la idea que todavía persiste de que nuestro desarrollo se producirá a base de adquirir cosas del exterior. Del exterior podemos aprender la técnica y otras muchas cosas, pero el anhelo de realidad y de crecimiento, y especialmente la experiencia misma de la realidad, eso sólo lo podremos conseguir dejándole paso libre para que se abra dentro de nuestro interior.

El yoga del instante

A veces nos planteamos de qué modo podríamos ir más aprisa, porque todos tenemos prisa, o por lo menos lo decimos.

Las técnicas representan un modo de ejercitarnos, pero la vida cotidiana nos está ofreciendo constantemente una cantidad de modos de trabajo riquísimos, amplísimos, los cuales hemos de aprovechar. Si aprendiéramos a responder bien ante cada situación de la vida lo mismo en las cosas más sencillas y corrientes como en las más complejas, lo mismo en las más agradables que en las desagradables, si aprendiéramos a mantener siempre esta misma valoración y esa disposición que tenemos en los

momentos de las grandes aspiraciones, todo se convertiría en técnica, todo se transformaría en un medio magnífico de progresar.

Este proceso de actualización consiste en procurar estar cada vez más abierto mental y afectivamente, con la mente lúcida y despierta tanto hacia dentro como hacia fuera; y eso hará que cada instante se convierta para nosotros en una oración verdadera, en una práctica de auténtica concentración. Cada instante nace del centro, viene del centro y es una manifestación del mismo; en consecuencia, es un camino hacia el centro. Cada instante es una oportunidad total.

Este aprendizaje para vivir las situaciones de un modo total, pleno, no lo debemos ni podemos encerrar dentro de un horario. Es nuestro propio ser el que ha de hacerse consciente en nuestra conciencia víglica; para ello hemos de despertar en cada momento, hemos de dejar que el amor fluya a través nuestro en cada instante, hemos de aprovechar cada ocasión para que nuestra mente esté toda ella más abierta, más penetrante, hacia fuera para captar las cosas y hacia dentro para intuir la verdad de la cual estas cosas son sólo una manifestación, un reflejo. Entonces tendremos, en cada momento, *el yoga del instante*.

Debemos estar más presentes en cada instante. Si, por ejemplo, yo estoy hablando, he de aprender a estar todo yo más presente en lo que digo, tanto en la idea que fluye de mí -sea de la mente personal, sea de mis niveles espirituales-, como a la conciencia que tengo de los demás, no sólo visualmente sino también como conciencia de ellos en cuanto personas que sienten, viven, desean y temen (de todo su mundo interior). Cuanto más permeable sea yo, cuanto más deje vía libre a este circuito dinámico, más se desarrollará en mí la capacidad para *ver claro*, tanto dentro como fuera de mí mismo.

Esto mismo podemos aplicarlo cuando estamos leyendo o escuchando. Ahora, por ejemplo, ustedes me están escuchando; si aprendieran a escuchar del todo, comprenderían no sólo lo que digo externamente sino también lo que hay en mi mente detrás de las palabras, las resonancias que existen en mi interior; y no sólo eso, sino que al mismo tiempo sentirían sus propias resonancias, su comprensión y la respuesta que viene de sus niveles intuitivos o afectivos. Se trata de acercarse un poco más a esta realidad interior, de abrirse un poco más a la luz, pero no por las ideas que se comunican -pues las ideas, en tanto que ideas, no sirven para gran cosa-; lo importante es *el punto del cual proceden las ideas, y el punto desde el cual pueden ustedes reconocer las ideas*. Las ideas no son más que un símbolo, una contraseña para enterarse de algo que está más allá de la contraseña misma. Las palabras tienen siempre ese carácter de símbolo cuando brotan, cuando proceden directamente de la fuente. Y el que está atento sabe remontarse del símbolo a la cosa simbolizada, de la manifestación a la causa que la produce.

Esto que explico puede aplicarse a cualquier situación: cuando leemos, cuando estamos hablando a un niño pequeño, cuando tenemos que soportar las molestias de las otras personas, cuando llegamos tarde o cuando tenemos dificultades económicas; en cada instante se presenta una nueva ocasión. Esta ocasión no la hemos de ver sólo cuando estamos con personas simpáticas, agradables, elevadas, está en todas las situaciones, nos gusten o no nos gusten, aun en las más insignificantes.

Pero nuestra actitud nos induce a encerrarnos en los moldes de la forma exterior, y sólo determinadas formas nos parecen aptas para evocar ciertas realidades superiores. Esto sucede porque nosotros, en las formas concretas, no ponemos nada más que nuestra visión concreta y no nos abrimos a la resonancia espiritual que podría evocarse en nosotros. Si supiéramos poner en cada cosa toda nuestra capacidad interior de sentimiento y resonancia, dentro de cada una de ellas, en el fondo, en el centro, *en su*

alma, encontraríamos siempre la misma realidad, porque lo mismo que hay en nosotros eso mismo existe absolutamente en todo.

Y es que *lo esencial es nuestra actitud interior*. Nuestra mente, nuestra voluntad y nuestra afectividad han de estar todas ellas despiertas y vigilantes penetrando cada vez más dentro de las cosas, de las situaciones. Ha de haber esta actitud de penetración en línea recta, sin apoyarse en la superficie, en la apariencia, sino mirando directamente la situación para sentirla en todo su contenido y profundidad. Pero para eso es necesario que esté *todo yo*, es preciso que por dentro deje libre el camino a toda mi capacidad de mirar, a toda mi voluntad de buscar, a toda mi posibilidad de sentir.

La intuición nos guía y hace fecundas las técnicas

Hemos de ser exigentes y consecuentes con las intuiciones que tenemos o que se nos presentan en ciertos momentos de manera clara e imprevista.

Es difícil de llegar a la intuición si es que uno se propone alcanzarla. Pero al hablar de intuición nos referimos no a algo que hayamos de alcanzar sino *a la intuición que nos alcanza a nosotros*, que se manifiesta en nosotros. Esto se produce, por ejemplo, cuando percibimos que la cosa ya está ahí, ya existe; como cuando en nosotros aparece la clara evidencia de que hay una fuerza y una mente universales, que hay un sentido universal en las cosas y en todo cuanto existe; no cuando yo a través de una serie de razonamientos o de deducciones llego a concebir que hay una inteligencia. Esto, como producto de un proceso, no sirve para gran cosa, no es operativo en el sentido de la realización que estamos explicando.

Todo lo que se manifiesta en nuestro psiquismo participa de la naturaleza de su origen; por lo tanto, lo que sentimos como una intuición (o aspiración auténtica) es una preconciencia de la posibilidad real de desarrollo de esta misma cosa, cualidad o estado, se trate de la potencia, de la grandeza, del amor, etcétera.

El objeto último de las técnicas

Si no existe una lucidez constantemente renovada, una actitud de penetración, las técnicas son otro modo de anesthesiarse. Cuando se consigue adoptar la actitud correcta al practicar las técnicas, entonces uno va realizando un entrenamiento especializado en alguna dirección o en algún aspecto determinado de la vida. Pero en último término esto ha de servir para saber adoptar esa misma actitud en todas las direcciones y frente a todas las situaciones de la vida.

Si aprendemos a poner en marcha nuestra capacidad, la que tengamos ahora (aunque de momento sea pequeña), y esta actitud la renovamos continuamente, conseguiremos adelantar muchísimo en poco tiempo y nos ahorraremos el trabajo especial de las técnicas. De hecho, las técnicas son el precio de nuestra pereza; las técnicas representan algo parecido a darnos cachetes sistemáticamente para evitar quedarnos dormidos.

El objeto último de las técnicas es en realidad el poder llegar a prescindir de las técnicas. El tener que estar practicando una técnica toda la vida indica que, en el mejor de los casos, no hemos superado aún el período de entrenamiento.

ESFUERZO Y PASIVIDAD EN EL TRABAJO INTERIOR

La evolución se origina en lo superior

Hemos visto que el efecto que producen las técnicas es el de una progresiva transformación de las formas. Con ello también vemos que el progreso, la evolución, consiste en la transformación de todo lo que son formas o estructuras, en todos los niveles. *En todos los niveles* significa que hemos de considerar *formas* todo lo que se manifiesta fenoméricamente, sin excluir nada, ni a nuestras ideas; sin excluir nada aunque se trate de los órdenes más sutiles de la vida, como lo es el del pensamiento.

El trabajo, pues, va operando una evolución en las formas. En lo que se refiere al cuerpo se produce la utilización progresiva del organismo físico -de las energías que circulan por él-, capacitando a la persona para tomar una conciencia más clara de sí misma y aumentando su equilibrio y capacidad de concentración. A través del trabajo mental se van adquiriendo cada vez unas ideas más elevadas, más amplias, más de acuerdo con lo que son las ideas arquetípicas, y esta armonización capacita para sentir la resonancia de lo interno y encontrar esa verdad que intenta filtrarse a través de la mente.

Por otra parte, también hemos visto que se puede trabajar directamente sobre los estados de conciencia. En principio, la conciencia no es nada más que el resultado de la mente en contacto con las formas -y, claro está, a medida que se desarrollan las formas esto permite que la conciencia evolucione automáticamente-, pero, además, la conciencia tiene ya por sí misma un poder de transformación. O sea, que podemos actuar no sólo sobre las formas más externas de nuestra personalidad sino que podemos hacerlo también directamente sobre nuestros estados de conciencia: mediante la atención sostenida (de la que ya hemos hablado varias veces), la disciplina de la actitud, etcétera; y eso permite asimismo producir unas transformaciones en nuestra mente, en nuestro estado afectivo e incluso en nuestro organismo físico.

Pero esta evolución progresiva se basa siempre en un trabajo, en un esfuerzo. Es lógico que (desde un punto de vista humano) veamos la evolución de este modo, es decir, que la veamos como una progresiva

transformación desde nuestro estado actual hasta poder llegar a otro estado que se intuye, al que se aspira; y considerada así aparece como una evolución de abajo hacia arriba. Sin embargo, el verdadero sentido de la evolución no lo hallaremos nunca en esta dirección, ya que su significado real se produce *de arriba hacia abajo*.

Las cosas no son tal como nosotros las vemos, *las cosas son tal como la mente que las produce hace que sean*. Por eso, para poder entender la evolución debemos tratar de situarnos en la mente superior, en la mente trascendente, es decir, en la voluntad de Dios o en la de la Providencia divina (o mundo sobrenatural); y sólo entonces las cosas empezarán a tener sentido. Porque la evolución no es un mecanismo que produce un ascenso como se produciría por el hecho de ir acumulando piedra sobre piedra y así se va elevando la altura; la evolución no es eso, sino que la evolución es en realidad un proceso de atracción que se origina en algo que *aspira* desde arriba, se trata de una fuerza que *atrae*. También puede entenderse como una fuerza que desde abajo empuja hacia arriba, pero que *procede de arriba* y tiende a volver a subir. La razón de la evolución debemos buscarla arriba, debemos buscarla en su origen y en su término que son uno y el mismo.

Es fundamental conocer las técnicas, los modos de trabajo, o sea, todo aquello que depende de nuestro esfuerzo, de nuestra capacidad humana de trabajo. Pero se ha de llegar a un punto en que hemos de volverlo todo del revés y aprender a ver que ese trabajo de maduración interior, de evolución, no se produce en virtud de nuestro trabajo sino de una acción especial, específica, que constantemente está viniendo desde arriba, desde los niveles espirituales.

Esta influencia, esta atracción que procede de lo superior es lo que a veces se ha llamado *la Gracia*. La Gracia se ha de entender en un sentido muy amplio, como todo lo que es auténticamente espiritual. Respecto a determinadas palabras nos hemos acostumbrado a unos conceptos un poco rígidos (quizá derivados de un determinado tipo de educación religiosa), y separamos artificialmente esa acepción de otras que también son fundamentales, que son inherentes a la misma cosa, pero que no nos las han enseñado. Así, la Gracia es esa fuerza, esa realidad que procede de Dios, del nivel de la Realidad absoluta, y que se infunde en la naturaleza; y más especialmente en el hombre, al que moviliza, dinamiza, haciéndole sentir esta urgencia, esta necesidad de absoluto, esta sed de infinito.

Lo que nos empuja hacia arriba es lo que desciende de arriba. No son ni nuestra mente, ni nuestro cuerpo, ni nuestro sentimiento, aunque esta fuerza de la gracia se exprese a través de nuestros sentimientos y de nuestra mente. No somos nosotros los que alcanzamos la realización, los que adquirimos la perfección; siempre es esa gracia, ese poder superior que baja, que penetra, y que nos eleva. Cuanto más intensamente se pueda expresar esa gracia, esa fuerza superior, entonces decimos que hay perfección, amor, bondad, verdad.

Hemos de ver muy claro que toda cosa positiva que tiene un carácter trascendente procede de lo trascendente y que no es nuestra en tanto que personas concretas, individuales, separadas; simplemente nos es dado, se manifiesta en nosotros, pero no es de nuestra propiedad. Por lo tanto, nunca puedo decir «yo estoy realizado» o «estoy realizándome». En la medida en que digo «yo alcanzo la realidad» o «yo soy perfecto», en esta misma medida estoy negando esa realidad y esa verdad. Nunca soy «yo» el que hace, alcanza o posee, al contrario, el yo sólo puede entregarse, abrirse, y entonces *queda invadido* por la realidad, por la verdad.

El orgullo, obstáculo para el progreso interior

Éste es un problema que se presenta a toda persona que siente la aspiración hacia lo superior. Uno puede dedicarse al trabajo interior con muy buena voluntad, con muy buena fe, y encontrarse una y otra vez con un obstáculo que le impide llegar al término de su trabajo; este obstáculo es el orgullo.

El orgullo procede de un defecto de visión que hace que uno se sienta a sí mismo como centro de la realidad y actúe de acuerdo con este modo de sentirse; y precisamente porque se sitúa y actúa como centro de la realidad, este gesto interior, esta postura, le impide abrirse a la Realidad.

Cuando uno ha trabajado en los niveles o estructuras que están por debajo de la mente -en los planos emotivo, físico, y a través de toda la gama de sentimientos y aspiraciones-, entonces es cuando llega el momento en que uno debe descubrir que esa conciencia que tiene de sí mismo ha de penetrar en un mundo que lo trasciende, que es mucho mayor, infinitamente mayor que el yo, tal como lo vivíamos hasta entonces. Y mientras uno siga trabajando y apoyándose en el ideal inicial del yo, no podrá dar el paso siguiente.

Quisiera poder transmitir esto con claridad.

Yo tengo poder respecto a todas las cosas que dependen de mi estructura mental, que están subordinadas a mi mente, *pero yo estoy subordinado a una realidad mayor que es mi causa, mi razón de ser*. Esta causa es la «mente» que me mantiene y me sostiene y hace que yo sea y exista; y cuando he cumplido mi labor en todo lo que afecta a mis niveles mentales o personales entonces el trabajo consiste en que yo desaparezca como protagonista, como autor, como centro o punto de apoyo.

En las técnicas soy yo a partir de mi mente y de mi voluntad el que estoy manejando las energías y mis estados interiores para conseguir unos resultados. En cambio, desde este nuevo punto de vista, el trabajo consiste en que yo deje de hacer, deje de ser el punto de apoyo, el punto de partida.

¿Cómo se hace esto? Éste es el camino de la sencillez, de la simplicidad, de la verdadera humildad. Por eso señalaba que el obstáculo mayor, el único obstáculo podríamos decir, es el orgullo; ese orgullo que nos hace pensar que somos el centro y que nos hace sentirnos como lo más importante, y que nos hace actuar en conformidad con esta forma de pensar y sentir, de modo que estamos girando o intentando que todo gire alrededor de esta idea y de este sentimiento del yo.

Uno de los defectos más sutiles se produce cuando estamos demasiado preocupados por nuestro progreso interior. Esta preocupación es también una manifestación del orgullo. La ocupación en el progreso es una demostración de la acción de lo superior en nosotros, pero la *preocupación* es un indicio de falsa autoestimación. Hay que distinguir: no hemos de preocuparnos, hemos de ocuparnos. Cada vez que insistimos con demasiada sobre este asunto, allí está el yo, contrastando, comparando, reaccionando, y de nuevo estamos girando alrededor del yo. Para dejar paso a la vida de un modo pleno en nosotros hemos de trascender por completo esta noción del yo personal.

Estamos intentando atrapar lo divino, lo espiritual, para incorporárnoslo al yo del mismo modo que hemos incorporado conocimientos, prestigio, afectos y otras muchas cosas. He de darme cuenta que aquí la posición cambia por completo, que no soy yo el que he de incorporar, no soy yo el que he de coger algo para subordinarlo a mí mismo, sino que respecto a lo trascendente soy yo el que he de ser cogido, es mi propio yo el que ha de ser reintegrado a su fuente absoluta para que se consuma su plenitud final.

Las dificultades: un medio eficaz para curar el orgullo

El orgullo es el problema más difícil de resolver y por eso no nos ha de extrañar que quien desee trabajar de veras en la vida espiritual se encuentre enfrentado a dificultades, problemas y contrariedades de todo tipo, y que muchas veces sea víctima de grandes injusticias. ¿Por qué? A veces porque la persona se «desconecta» de su entorno y no sabe ver las leyes más simples de la vida. Otras veces esto sucede porque sólo cuando la persona se encuentra con dificultades, cuando tiene que movilizar todos sus recursos interiores, cuando se enfrenta con cosas imposibles -cuando vive su impotencia, su limitación, cuando se da cuenta de que está ante algo que no puede solucionar, cuando se enfrenta a la crítica, al ridículo, inerme, sin poder hacer nada-, si sabe estar atento y consciente, aquello se convierte en una oportunidad extraordinaria para descubrir la no-realidad de su yo personal.

Sólo cuando uno se enfrenta con la negación de todo aquello sobre lo que se apoya es cuando puede neutralizar y deshacer la crispación que se ha formado sobre la idea de sí mismo. Cuando uno ve atacado y destruido todo aquello que uno quería del modo más vehemente, entonces descubre que realmente ha sido un imbécil toda la vida, que ha estado jugando a ser un gran personaje y se lo ha creído, cuando en realidad todo lo que tenía de verdaderamente bueno le ha venido siempre no por sus propios méritos, sino de la única fuente de donde procede todo lo bueno.

Es preciso pasar por una especie de inmolación de lo *personal*. Sólo cuando uno afronta una y otra vez las dificultades, los obstáculos, las críticas, los desengaños, y no se limita a quejarse, a exclamarse, a hacerse la víctima, sino que se abre a la situación y procura ser consciente de sí y de la situación, entonces es cuando se produce la disolución de esa crispación, de ese gesto, de ese nudo que tenía en lo más profundo de su mente. Entonces es cuando se abre el paso al poder de la gracia que penetra y por sí mismo transforma, eleva, llena.

Hemos de llegar a comprender que todo nuestro trabajo de mejoramiento y de realización está protagonizado por Dios. No somos nosotros quienes trabajamos, quienes mejoramos, no somos nosotros quienes tenemos más virtud, más amor, más comprensión, más interés, ni más sabiduría. Es sólo la luz de la Verdad, la fuerza del Amor, la potencia de la Energía absoluta las que se manifiestan un poco más a través de nosotros y permiten que nuestra tontería quede en un segundo plano y se exprese un poco más la brillantez interna, la luz que nos llega de lo superior.

No hemos de crisparnos sobre nuestro trabajo de mejoramiento. Hemos de trabajar y a la vez hemos de abandonar todo trabajo, hemos de darlo todo, pero como si no hubiéramos hecho absolutamente nada. Hemos de aprender este doble gesto, este doble movimiento, de nosotros hacia arriba y, después, de arriba

hacia nosotros; abrirse a la gracia es tomar el atajo más rápido que hay, no para llegar sino para permitir que nos llegue la verdad, la realización.

Qué es la Gracia y cómo dejar que obre en nosotros

La gracia no es un poder especial, extraño y difuso. La gracia es algo muy concreto. Es fundamentalmente una *energía* de una potencia extraordinaria que no depende de nada de nuestras ideas, ni de nuestros sentimientos. La gracia es la manifestación más elevada de la energía; irradia por sí misma y no está sujeta a ningún vaivén. Esta fuerza inherente a la gracia es la que nos da esa intuición de realidad y la que nos capacita para hacer las cosas que debemos hacer.

La gracia es también conocimiento, pero es un *conocimiento directo* de la verdad. De la verdad superior pero al mismo tiempo de la verdad de las cosas y de nosotros mismos. Tiene el poder de rectificar, de configurar y de transformar las cosas para adaptarnos realmente a lo que es la verdad. Poder abrirse inteligentemente, conscientemente, al mundo de la gracia es permitir que actúe en nosotros la mente auténtica, superior; entonces todo lo que depende de nuestra mente va situándose en su lugar.

Y la gracia, por último, es amor, *verdadero amor*. No el amor que me tengo o que me tienen a mí, sino ese amor que se manifiesta a través de mí y que es el único auténtico. Cuando uno logra abrirse a estas realidades y aprende a ser consecuente con estas nociones e intuiciones que le vienen de lo superior, uno se va afinando. Pero el proceso es largo, pues hasta que no se ha transformado por completo la mente y la gracia no ha tomado plena posesión de uno, continúa la crispación sobre el yo.

A ratos se siente una fuerza ante la cual el yo se esfuma como un espejismo, como una nube, pero sin diluirse del todo; por eso en otros momentos parece que todo vuelva a funcionar con los mismos hábitos y la misma rutina de siempre. Esta fase puede durar mucho tiempo; mientras, uno debe intentar constantemente volver a situarse en la nueva perspectiva, procurando repetir una y otra vez ese gesto de apertura interior.

Al mismo tiempo, hemos de evitar las reacciones de tipo personal frente a las situaciones concretas de la vida. Si alguien nos ofende, o no da crédito a nuestras palabras, o contraría nuestra voluntad, no debemos dejarnos arrastrar por el enojo reaccionando de un modo violento. En estas ocasiones también hemos de mantenernos centrados, totalmente presentes en nuestra conciencia de ser, pero en silencio. Sólo afrontando las situaciones difíciles en silencio damos oportunidad a que las energías espirituales pasen a través de la mente y a la vez permitimos que las experiencias externas penetren en nuestro interior hasta lo más profundo sin provocar esa reacción de la estructura intermedia y parásita que es el yo-idea.

No hemos de ponernos de espaldas a la vida, hemos de vivirlo todo, hemos de reaccionar ante todo, pero desde el silencio del yo. Aprendamos a ver y a mirar las cosas en sí mismas, no en virtud de nuestros miedos, de nuestras aspiraciones, de nuestras predilecciones o emociones. Nosotros tenemos un mundo propio y hemos de saber conducirnos de acuerdo con él porque seguimos viviendo nuestra vida personal; pero al actuar en el mundo no hemos de apoyarnos en eso, no hemos de crisparnos sobre este punto de

referencia personal, sino que hemos de estar abiertos para que la vida pase a través nuestro de arriba hacia abajo y de abajo hacia arriba, o de dentro hacia fuera y de fuera hacia dentro, *en silencio*.

La Gracia debe informar toda nuestra vida

Debemos procurar que este camino de apertura a la gracia no nos haga olvidar el vivir nuestro mundo concreto, no nos aleje de nuestros semejantes. Pues puede suceder que el día en que uno se encuentra una emoción o experiencia agradable, buena y positiva, actúe en el sentido de separarse del mundo, calificándolo de material o grosero, para refugiarse en ese otro mundo al que llama espiritual.

La verdad es que el mundo no es en sí material o grosero; el mundo sólo es material para la persona materialista. Uno no puede volver la espalda a nada, tiene que estar abierto a todo, para que la gracia lo traspase y purifique todo. Uno no puede perfeccionarse a costa de sacrificar la realidad o parte de ella. Uno tiene que vivir la vida en todos sus aspectos, sean éstos las molestias que pueda conllevar el trato con las gentes, los inconvenientes del trabajo, del propio domicilio, de los vecinos, de los conocidos; todas estas pequeñas y grandes dificultades que encontramos habitualmente y que hemos de aprender a afrontar y a superar.

Todo cuanto hemos explicado ha de culminar en la actitud de vivir cada vez más centrados e inspirados en esta noción de *realidad*, en esa vivencia de la realidad última. Hemos de poder llegar a la última estación, a la estación a la cual estamos destinados: el descubrimiento definitivo de la plenitud.

Hemos visto que la vida, a través de varias fases de desarrollo, es ese intento de encontrar y de vivir una conciencia de plenitud, manifestada en forma de energía, de potencia, de amor, de belleza, de inteligencia, de sabiduría, de evidencia. Eso es lo que podemos y lo que debemos encontrar, porque a eso está ordenado el ser humano. Sólo depende de nosotros el que hagamos el esfuerzo adecuado para prepararnos; y después de realizar el esfuerzo, *olvidarnos de nosotros* y abrirnos a la respuesta -que vendrá siempre- de lo superior y que transformará toda nuestra vida.

EL ARTE DE VIVIR EN PAZ CONSIGO MISMO

Hay muchas personas que tienen la idea de que es imposible vivir en paz, pues consideran que vivir en paz sólo puede darse como resultado de una actitud cómoda, parcial o negativa ante las realidades de la vida. Se considera que sólo se puede vivir en paz centrándose en el pequeño mundo en que uno vive sus compensaciones, pero sin participar en el aspecto combativo y creador de la vida. Esta creencia tiene su fundamento, pues hay mucha gente que vive en paz pero practicando la política del avestruz, escondiendo la cabeza ante las realidades propias del mundo en que viven. Evidentemente nosotros no tratamos de esta paz limitativa, tratamos de una paz auténtica.

Una auténtica paz es aquella que se puede mantener en toda clase de circunstancias buenas o malas, agradables o desagradables, prósperas o adversas. Sólo la paz que permanece es *la paz*. Decía que muchas personas creen que la paz sólo se puede conseguir en unas condiciones ideales, viviendo alejados del mundo, en un monasterio, en una montaña, llevando una vida eremítica, ascética, etcétera; y sin vivir entre las dificultades, amarguras y contratiempos de la vida. Eso es falso, pues la paz es algo que se puede conseguir.

La paz tiene, naturalmente, un valor enorme. Pero como con todo lo que tiene un gran valor es necesario luchar mucho para conseguirla. O si se quiere, se necesita *no luchar nada* para conseguirla. Ahora estudiaremos esta aparente contradicción.

Hay dos estilos de vida que conducen a la paz. Uno de ellos consiste en tener un ideal correcto, sano, dentro de la línea del propio desarrollo y por el cual la persona lucha, se entrega totalmente a él, y a medida que va progresando, que se va configurando de acuerdo con este ideal, la persona encuentra una satisfacción, un equilibrio, una tranquilidad. Ésta es una de las formas de llegar a la paz.

Pero hay otra forma que no es tan conocida: la paz como resultado de vivir el presente de un modo total, aparte de cualquier proyección hacia el futuro. Se trata de un estilo de vida que consiste en lanzarse del todo en cada momento, en darlo todo, y cuando esto se consigue hacer -aunque es difícil-, entonces se llega al mismo resultado.

Las condiciones necesarias para la paz interior

Pueden resumirse en tres.

Estar interiormente en paz con los demás

Interiormente significa desde nuestra profundidad, nuestra mente, nuestra voluntad y nuestro amor, pero no en un sentido superficial, sino conscientemente, deliberadamente; que sea un acto que surja desde el fondo y que incluso limpie las cosas que hay en el almacén del inconsciente. O sea, se trata de estar en paz *desde el fondo del alma*. Entonces eso barre los temores, inquietudes, egocentrismos, procedentes de una falta de madurez o de un psiquismo infantil lleno de conflictos.

Estar interiormente en paz con los demás no significa necesariamente que exteriormente uno esté en paz con los demás; pues es posible que el papel que uno esté haciendo exteriormente, la misión que esté cumpliendo, obligue a la lucha, al combate. Pero éste es el *papel* que uno está representando en el mundo externo; lo importante es que *interiormente* yo esté en paz con el otro.

Si yo actúo en una función teatral y en esta función yo interpreto el papel de enemigo de otra persona, si yo funciono psicológicamente bien, puedo ser muy amigo del otro en el plano personal. Ahora bien, en escena estoy representando mi papel, estoy cumpliendo mi deber, el cual exige que yo viva la situación concreta, externa, que está ocurriendo y que actúe y reaccione de un modo adecuado ante la situación planteada. En el momento en que estoy luchando, enfrentándome a la otra persona, interiormente debo verle como *amigo* y esto no restará eficacia a mi combatividad.

Pues bien, esto mismo puede aplicarse a la vida diaria. Podemos estar en paz con todo el mundo y al mismo tiempo podemos vivir la situación de un modo concreto, dinámico, expansivo, creador, constructivo, o de confrontación, según convenga.

Muchas personas no pueden concebir esta dualidad de planos, pero es algo perfectamente realizable.

Vivir y aceptar la realidad de sí mismo

Este es otro problema, pues aquí hay muchas confusiones.

Vivir y aceptar la realidad de uno mismo no significa conformarse con los defectos que uno tenga, significa que uno se vea *tal como es*, que disminuya la imagen idealizada que tiene de sí mismo, que descubra su yo más real, con sus limitaciones y deficiencias pero también con sus cualidades y que acepte este modo de ser porque *esto es lo que tiene* en este momento; sin perjuicio de que luego pueda ir trabajando para desarrollar unas cualidades o para mejorar o disminuir unos defectos, ya que la aceptación del presente no significa una negación de las posibilidades futuras. Esto puede resumirse en una frase: «yo procuro mejorar cada día, pero ahora soy así; por lo tanto, no me extraña tener algún punto débil». Este «ser así» no representa ninguna disminución real, al contrario, si yo soy así realmente, lo falso sería crearme de otro modo. Entonces, a partir de esta limitación mía actual es cuando puedo hacer algo para mejorar.

En resumen, el aceptarse a sí mismo no significa tener una actitud negativa en relación al progreso, significa vivir en la realidad, significa bajarse del caballo, del monumento que todos nos hemos erigido, y aceptarse con sencillez tal como uno es, esperando que uno irá desarrollando, perfeccionando, actualizando toda su capacidad de ser.

Actualizar los niveles impersonales

Al estudiar la estructura de la personalidad vimos que hay unos niveles -vegetativos, afectivos, intelectuales- que están centrados alrededor de la persona, que mantienen su vida, su equilibrio, y que permiten la subsistencia del individuo como tal frente al mundo y a los demás; y esto está centrado sobre el núcleo de la propia persona. Esto no es necesariamente egoísmo, sino la propia estimación natural, la cual es una cosa necesaria, sana, y que no tiene nada que ver con las deformaciones del *egotismo*, el cual consiste en girar alrededor del yo en una especie de adoración, defendiendo este yo en todo momento y poniéndolo como bandera. Esto sería el egotismo, o sea, la deformación de algo que es real: la necesidad que tenemos todos de vivir centrados en nuestra realidad personal. Esta necesidad tanto existe en el nivel vegetativo como en el mental, en el que yo me preocupo por mis cosas con preferencia a las de los demás. Eso es natural, esto forma, diríamos, un *nivel personal* que abarca varios pisos o planos: sensitivo, vegetativo, afectivo-emocional y el plano racional.

Pero aparte de estos planos personales también hemos hablado de unas facultades del ser humano que todos tenemos más o menos desarrolladas y que podemos llamar de la mente, afectividad y voluntad superiores.

a) Nivel mental superior. Su facultad principal consiste en la capacidad de pensar *la cosa en sí*, independientemente de que aquello me guste o no me guste, o se refiera a mí o no. Por ejemplo, el estudio de las ciencias. El estudio, el conocimiento que yo tengo de la naturaleza, o de las matemáticas, es algo que se refiere a cómo son las cosas en sí, aparte de mí mismo; así, este conocimiento no está centrado alrededor del yo, se trata de un conocimiento totalmente objetivo (en la medida en que el hombre puede tener un conocimiento objetivo).

El hombre se interesa por un sentido superior al inquirir: ¿la vida, qué es y para qué es?, ¿qué es la realidad de las cosas?; aquí también se plantea el problema de cómo son las cosas *en sí*. Éste es un nivel intelectual *peromás grande*; como si se tratase de algo que se extiende desde este nivel de interesarse por la realidad externa del ser humano hasta otro plano superior, impersonal.

b) Nivel afectivo superior. Este plano afectivo impersonal es el que capacita para poder amar a los demás por sí mismos, aparte de que el otro guste o no, sea simpático o no, etcétera; simplemente amar al otro *por sí mismo*. También la capacidad de apreciar lo hermoso, lo bello, de por sí (sin implicaciones de interés personal), forma otra zona -también impersonal- de tipo afectivo.

c) Nivel de la voluntad superior. Es el que otorga la capacidad de percibir, de intuir una potencia, una energía, una voluntad creadora que está detrás de todo y que nosotros intuimos como impersonal. Cuando

nosotros contemplamos una epopeya de la antigüedad, por ejemplo, sentimos la grandeza que hay, sentimos una admiración, percibimos la enorme fuerza que se expresa en aquello. Estos momentos cumbres de la humanidad precisamente se han conservado porque evocan esta fuerza (aunque a veces sea destructiva).

En los fenómenos de la naturaleza también percibimos esta fuerza; por ejemplo, en un volcán en erupción se evoca una fuerza impresionante, despertando en nosotros un sentido de sobrecogimiento, pero a la vez de admiración. En todas las situaciones en que se manifiesta una gran potencia, hay algo en nosotros que se actualiza, independientemente de que aquello sea bueno o malo, agradable o desagradable. De por sí, aquello es algo formidable, *existe una potencia*; es este nivel de potencia, de energía impersonal en acción.

Desarrollemos nuestros niveles impersonales

Ésta es una posibilidad que debemos cultivar con convicción; porque mis niveles impersonales *son yo mismo*, no son algo aparte de mí. Pero aquí existe una contradicción con los niveles *personales*, los cuales, por su misma naturaleza, por estar circunscritos a un nivel relativo de devenir, de cambio, cuando obtienen una cosa positiva al cabo del tiempo obtendrán su contraparte negativa. Si se trata de la salud, llegará un día en que aparecerá la decadencia y en último extremo se acabará la vida del cuerpo. En el plano de los sentimientos, en la medida que éstos se aferren a lo personal, por ser lo personal mutable, esto pasará; sea el objeto del amor una persona, una cosa, algo..., e incluso a causa de las propias sensibilidades, que por su naturaleza oscilan, varían; y, naturalmente, no se puede edificar una paz interior sobre una base que oscila. Todo lo personal oscila, todo, todas las estructuras están sujetas a variación. Por eso, las personas que ponen sus expectativas en el placer de la vida sexual, por ejemplo, en un momento dado viven una euforia biológica, más o menos intensa, pero por la propia naturaleza de la cosa, eso ha de menguar o perderse; entonces estas personas viven de recuerdos, de deseos, de imaginaciones, o sea, que se convierte en algo que se añora pero que no se tiene, y en la medida en que uno está agarrado a ello, se convierte en dolor. Mientras la cosa se vive como un hecho natural, no pasa nada, pero cuando se convierte en *ideal* y la persona lo toma como un objetivo *personal*, aparece la tensión y la frustración (que son lo contrario de la paz interior).

Tanto la persona como sus objetivos -sean éstos la potencia sexual, la sensibilidad sentimental, el tener inteligencia, o memoria, o erudición, etcétera- son mutables, inestables, por lo que ninguna de estas cosas resulta de por sí apta para construir una verdadera, una sólida, una auténtica paz interior. Es preciso pasar a un nivel impersonal, porque la característica de los niveles impersonales es que son *permanentes y estables*, no influenciados por el ritmo personal.

Por eso la verdadera paz ha de basarse sobre una fuerte actualización de uno u otro de estos niveles, y si pueden actualizarse los tres, mejor. Visto desde los diferentes niveles, sólo llegarán a la paz interna las personas que puedan desarrollar las siguientes capacidades:

a) *en lo mental*: la persona que sea capaz de concentrarse con fuerza, con gran intensidad, en ideas abstractas;

b) *en el nivel-sentimiento*: la persona capaz de amar a los demás por sí mismos, aparte de los propios problemas;

c) *en el nivel-energía*: la persona que sea capaz de intuir una potencia creadora -que es voluntad- que está detrás de todo.

Conviene que esas capacidades no sean sólo una intuición, sino que se cultiven, que se desarrollen y se conviertan en un estado de conciencia habitual y permanente. Entonces, cuando la persona actualiza esta conciencia superior, es posible la paz; y esta paz interior se apoyará en una base que es algo permanente, en algo que no está sujeto a cambio. Entonces la persona vive las cosas que van cambiando (las cuales pueden ser agradables o desagradables), vive el ritmo de la vida -uno pasa apuros, después las cosas van más bien, tiene éxito, después aparecen nuevas complicaciones, etcétera-. Se trate de lo que se trate, en el orden que sea, existen algo así como unos ciclos, y lo que es positivo en un momento se convierte en negativo en otro momento más o menos lejano.

Pero aparte de este ritmo que se va viviendo y que es inevitable, la persona vive en otro nivel en el que luce siempre el sol, podríamos decir; y este nivel siempre es positivo, es estable de por sí. Sólo fundamentando nuestra vida en estos niveles superiores es posible tener una paz auténtica.

Meditación

Para conseguir estos objetivos existen formas de aprendizaje, de adiestramiento. Una de ellas consiste en aprender a meditar; pero meditar no a medias o de un modo cansado, sino meditar intensamente, con todo el interés, como aquel que está intentando descubrir un nuevo mundo. La meditación no es sólo para místicos o personas que viven en un convento, y no ha de ser necesariamente sobre motivos religiosos clásicos. La meditación puede dirigirse sobre todo a lo que es trascendente *de por sí*, a lo que es superior al hombre. La belleza puede ser un objetivo bueno para -meditar (o la contemplación de la belleza). Otro tema puede ser el de la inteligencia que se manifiesta en la creación. Pero aparte de los temas escogidos para la práctica de la meditación, el adiestramiento puede verse favorecido teniendo en cuenta dos principios que exponemos muy esquemáticamente:

1. Cuanto más completa sea mi entrega en todo lo que emprenda, el esfuerzo que haga en cualquier cosa que realice, de un modo más natural aparecerá luego el descanso, la tranquilidad, la paz. El primer factor es, pues, aprender a entregarse del todo en lo que se hace, sea importante o no, pues lo importante no es tanto la cosa que se hace sino *cómo* se hace.

2. Cultivar el hábito de sentir la tranquilidad interior en momentos de descanso. Todos nosotros alguna vez hemos percibido una tranquilidad, o una paz más o menos granele, pero no nos hemos dado cuenta de que este estado interior -al que hemos llegado en un momento determinado o en una situación especial- se

puede evocar y se puede reproducir *porque está dentro*. Si nosotros aprovecháramos los momentos de tranquilidad para evocar los estados (la paz que hemos vivido, iríamos reforzando, aumentando, la conciencia de paz y el hábito de vivir tranquilos interiormente.

Al evocar la felicidad o la paz interior que se ha experimentado en alguna ocasión, este estado volverá a surgir (aunque esto requiera algo de práctica). Con esto se consigue no sólo la vivencia de la paz (o la felicidad), sino el hábito de *ir al estado* a voluntad, o sea, la capacidad de manejar el propio nivel de positividad en todo momento.

Esto, al principio, sólo puede hacerse en momentos de descanso, en los momentos en que las cosas van bien; pero después es posible que este estado de paz, tranquilidad o felicidad exista conjuntamente con la actividad exterior y con las pequeñas tensiones que esta actividad lleva inherentes; pero es preciso que antes se hayan cultivado, alargándolos, estos estados interiores de paz. Cuando esto lo cultivo, dedicando todos los días 15-30 minutos a esta práctica, entonces será posible que yo vaya por la calle, piense, discuta, escriba, haga mi trabajo, etcétera, sintiendo interiormente aquella paz; del mismo modo que a veces estamos contentos por algún motivo y el estado de contento no nos ha impedido hacer las cosas concretas que debíamos hacer. Son dos planos diferentes que pueden coexistir simultáneamente.

Además de estos principios, me permito proponer una serie de pensamientos básicos, lemas o consignas, que considero de suma importancia para equilibrar nuestra vida.

1. Aprendamos a actuar (y hacer las cosas) por el mero placer de actuar.

Eso conduce a descubrir el placer de *hacer* aparte del resultado. Normalmente nosotros cuando hacemos una cosa existe todo un circuito funcionando en nuestro interior, que consta de un *estímulo*, unas *motivaciones*, los cuales provocan un *impulso* (o reacción) que induce a una *decisión* y a una *ejecución* de la acción (dirigidas a la *consecución* de la cosa). En todo este circuito, nosotros, normalmente, estamos situados en la cosa, y es esta cosa la que moviliza nuestra fuerza, nuestra decisión, nuestra voluntad.

Pero el secreto de mejorar en la acción y de vivir mejor uno mismo consiste en ir tomando conciencia de los elementos que hay antes de llegar al objeto final; previamente a la acción hay la decisión y antes de ella hay el impulso hacia el objetivo que se plantea como bueno. Pues bien, en el momento en que se puede llegar a tomar conciencia directamente del momento en que se desencadena la energía de la acción, entonces el estímulo surgirá por el mero hecho de hacer las cosas, independientemente de que las cosas vayan mejor o peor. Desde el punto de vista de mi tranquilidad -y también de mi eficiencia-, será importante el hecho de que yo disfrute en hacer las cosas por sí mismas; la eficiencia consiste en disfrutar por el simple hecho de hacer la cosa, siendo consciente del proceso implicado en la acción.

2. No exijamos nada de los demás ni los queramos cambiar aunque sea para su bien.

Naturalmente, siempre que queremos cambiar a alguien nosotros creemos que es para su bien. Pero hemos de aprender a aceptar a las personas tal como son; esto es algo fundamental. Si hay esta aceptación esencial, entonces dejará de ser urgente para mí el que la otra persona cambie; y si realmente es conveniente un cambio para ella y el cambio es posible -y entra en mi misión ayudarle a cambiar-, el cambio surgirá de un modo natural; pero sin necesidad de sermones al estilo de «tú has de hacer esto o lo otro», ni me enfadaré cuando deje de hacerlo, porque mi yo no estará metido en lo que haga o deje de hacer el otro.

Normalmente, cuando digo a alguien -a mi hijo, por ejemplo- que haga una cosa determinada y no la hace, siento que está negando mi yo de padre, mi autoridad; interpreto aquello como una lesión a mi yo, entonces no puedo transigir y necesito exigir que haga aquello. Sin embargo, si yo vivo la realidad interna de mí mismo, yo me siento amigo de mi hijo, incluso cuando le digo que haga aquello y no lo hace. Naturalmente, podré obligarle a que lo haga, porque realmente es necesario aprender a obedecer, pero aquello no me quitará la paz interior, haré lo que sea necesario, lo que convenga, pero aquello no me alejará interiormente del niño ni de mí mismo, sino que se traducirá en algo, sea en acción, unos consejos, etcétera; pero eso no perturbará mi paz y además eso será lo más eficiente en relación al otro porque tampoco perjudicará a su yo. Si no pongo en acción a mi yo, no lesionaré el yo del otro; al seguir estando yo en un nivel más central, más estable, estímulo la seguridad y estabilidad del otro. Y esto no sólo con los niños sino también con las personas adultas (y especialmente con los familiares).

No queramos cambiar a la gente, no nos pasemos el tiempo criticando los defectos de los demás (lo cual es un modo de querer cambiar a la gente), ni protestando del modo que son. Aprendamos a ver lo bueno que tienen -porque lo tienen-, no como un recurso forzado, sino porque es justo que yo lo vea así; y si no veo *nada* bueno es que soy miope desde el punto de vista interior.

3. Aprendamos a situar los hechos concretos que nos ocurren en la vida -y por lo tanto, nuestras reacciones ante estos hechos-, dentro de una visión general, de una perspectiva total de la vida.

Debemos mantener una visión amplia de nuestra vida, y encuadrar cada cosa que ocurre (y las reacciones que provoca) dentro de esta visión amplia. Si no lo hacemos así, entonces empiezan a adquirir mucha importancia cosas que tienen poca; entonces empiezo a desvirtuar, a descentrar las cosas, y eso es enormemente perjudicial para mi tranquilidad y para la justicia de las cosas. Nunca debemos perder la visión de conjunto.

Es curioso el hecho de que cuando la persona pasa unas determinadas dificultades tiende a exagerarlas y a definir su vida como una dificultad continua; es decir, su mente se centra totalmente en las cosas negativas (sea mala suerte, fracaso, injusticia, etcétera). No digo que estas cosas negativas no sean importantes, sino que esto no es su vida, pues *su vida es mucho más amplia*, pero se cierra a esta percepción amplia de todas las dimensiones de su vida, limitándose sólo a algunas determinadas; entonces éstas adquieren unas proporciones totales, absolutas. Eso no debe ser así; aunque lo que se viva pueda ser desagradable, si la persona es consciente de su propia vida interior, mucho más amplia, no se dejará nunca absorber totalmente por la situación (aunque sea negativa).

4. Debemos apoyarnos en la realidad de la propia vivencia interior.

Debo aprender a sentir mi realidad interior, mi riqueza interior, mediante la capacidad de comprender, amar y querer. Debo aprender a disfrutarme a mí mismo, a sentirme como *potencia*. Habitualmente nos despertamos por la mañana y hasta que volvemos a dormimos estamos 16 o 18 horas despiertos; pero durante estas horas no estamos dentro de nosotros ni cinco minutos. No hemos aprendido *a estar dentro de nosotros*.

Estamos todo el día pendientes del exterior y nuestra vida interior la vivimos condicionada a las situaciones exteriores. Resultado: para nosotros sólo existe *como realidad* el mundo exterior. Es lástima, porque existe un mundo interior de mayor (o por lo menos tanta) realidad que el mundo exterior; pero como yo no le presto atención, como no cultivo esta percepción, resulta que tengo el concepto de que sólo es real el mundo, las cosas, y que mi bienestar o malestar depende de las cosas; eso me impide tomar conciencia de la sustantividad de mis estados, de la realidad de mis contenidos interiores, y vivo mis contenidos a través de las cosas, por lo que me parece que sin *cosas* sería imposible vivir. Por eso cuando estamos solos nos aburrimos, cuando no tenemos nada en qué pensar ni nada que leer, necesitamos buscar estímulos nuevos (una película, una reunión) porque si no nos parece que no vivimos. No nos sentimos vivir a nosotros mismos por nosotros mismos, sólo nos sentimos vivir a través de los demás, lo que nos conduce a vivir erróneamente, ya que así no aprendemos a conocer (manejar) nuestro mundo interior.

Estamos constantemente proyectando vivencias interiores a las cosas externas y creemos que son las cosas externas las que tienen aquello que sentimos. Es como si viviéramos de prestado, viviendo lo que es nuestro a través de lo otro; vivimos nuestra realidad a través de la realidad que vemos en los otros, sin detenernos a descubrir nuestra propia realidad interna.

Es necesario aprender a descubrirse a sí mismo como energía, como capacidad de sentir, de querer, de amar, de comprender; y cultivando esto, sintiéndolo, esto conducirá a que uno se convierta en algo sólido e independiente.

5. Debemos comprender que la vida en su sentido profundo es una realidad positiva que se manifiesta a través de un proceso energético (que lo mismo es creativo que destructivo), en forma de cambio constante, de renovación constante.

Nosotros sólo apreciamos el aspecto constructivo de la vida, pero si sabemos ver este aspecto de energía que hay detrás de las apariencias, y que tanto se manifiesta en las cosas que se crean como en las cosas que se destruyen (formando un ciclo completo de renovación), entonces desarrollaremos la capacidad de vivir positivamente porque ya no estaremos condicionados a sólo una parte de la realidad. Si yo sé admirar la fuerza, la realidad de la vida a través de todas sus manifestaciones, descubriré que esta energía es constante y que es *la misma energía que está en mí*.

Aprendamos a descubrir el valor de la vida como impulso, como energía, y no como formas concretas. Las formas son algo que está en constante renovación, han de desaparecer, han de dejar lugar a otras formas; si nosotros ponemos nuestra felicidad, nuestro objetivo, en las formas, sean las que sean, sean físicas, mentales o afectivas, estamos condenados al disgusto, a la desilusión. Sólo cuando se vive la vida en este aspecto energético, volcánico, entonces se está por encima de esta percepción superficial. Participaremos del dolor del cambio o de la destrucción, pero también viviremos *algo* en nosotros que está por encima y aparte del drama de una situación dolorosa o de una limitación; viviremos la grandeza permanente de la vida.

Entonces descubriré que no es diferente la vida que veo de *la vida que soy*. Y ya no será para mí tan importante resistir a los cambios de la vida, sino al contrario, podré seguir con mayor facilidad el ritmo de estos caminos, porque habré descubierto el aspecto vivo, radiante, de la vida; su sentido profundo, de totalidad.

También descubriré que este proceso energético y de cambio es además un proceso constante de todo el universo inteligente, que hay una inteligencia que se está expresando continuamente en todas las cosas y que yo mismo soy una expresión de esta inteligencia.

Cuando me doy cuenta de que existe esta mente, esta inteligencia -que es voluntad-, que está creando, conservando y transformando las cosas, entonces descubro que yo también soy una de esas cosas creadas, conservadas y transformadas, y que precisamente en esta ley que me está empujando está *mi realidad*; entonces, en lugar de oponerme al cambio o a las transformaciones, veo que mi fuerza está en seguir este ritmo, en abrirme a esta inteligencia que actúa en la vida, en aceptarla y adaptarme a ella; entonces, de una manera natural, me convierto en un ser auténticamente religioso y *acepto la voluntad de Dios*. Pero no la acepto de un modo pasivo, resignado o paciente, sino de un modo triunfante, total, con todo mi ser, porque todo mi ser es expresión de esta Voluntad de Dios. Sólo cuando consigo *actualizar mi ser* estoy cumpliendo el objetivo que Dios ha creado a través de mí: expresar toda una potencialidad. Una flor consigue su objetivo cuando abre sus pétalos, entonces alcanza su plenitud. Nosotros alcanzamos nuestra plenitud en el momento en que desarrollamos conscientemente toda nuestra capacidad interior y de un modo natural pasamos a ser *religiosos*.

La paz ya existe

Hemos de darnos cuenta de que la *paz* es algo que siempre ha estado en nuestro interior, de que es algo inherente al reino del espíritu, que siempre existe, pero que sólo es posible percibir, comprender y vivir cuando uno sabe desprender la mente de los aspectos parciales, personales, transitorios. Cuando se puede vivir simultáneamente este aspecto interior y permanente de la vida y a la vez participar en el aspecto cambiante, mutable, de lucha externa, entonces la vida se convierte -aun en los momentos más difíciles- en una verdadera, en una auténtica *acción*.

Entonces estoy *actuando* y estoy siendo un buen *actor*, porque tengo conciencia no sólo del personaje sino también de algo *superior* al personaje. Entonces tomo conciencia de esta voluntad, energía e inteligencia que actúa detrás de todo, y por lo tanto a través de mí; y aprendo a colaborar, a seguir haciendo mi papel estando por encima de la situación. Así, cada cosa que hago es para mí una verdadera creación dos veces creada: una re-creación; tanto en el sentido de una segunda creación como en el sentido de un verdadero placer; entonces es perfectamente compatible el que existan simultáneamente la paz y la lucha. Pero para poder llegar a esto es preciso haber pasado por esta capacidad de entrega total, por este deshacer todos los nulos gordianos que hay dentro de nosotros -del egocentrismo, de los miedos, de buscar demasiadas seguridades, de no dar lo mejor de nosotros a los demás-. Y lo mejor de nosotros no es nuestro dinero, sino nuestro *afecto* y nuestra *voluntad*; al no dar esto -lo mejor de nosotros- a los demás, nos aislamos del ritmo de la vida, que siempre cambia, siempre fluye.

Comprendamos que no podemos retener nada, que en la *vida* todo es mutación, transformación, recreación. Si nosotros vamos reteniendo cosas, ideas, en nuestro interior, estamos obstruyendo este ciclo natural, y toda obstrucción a lo que es una ley natural produce dolor.

Aprender a vivir con plenitud es lo mismo que aprender a vivir con sencillez; y si nosotros no podemos vivir con sencillez es porque somos complicados. Esta complicación nos viene porque queremos retener, conservar, porque nos falta *generosidad interior*. Sólo cuando se pierde la seguridad, cuando uno entrega las cosas que le parece que le dan seguridad, sólo entonces pasa a un nivel donde la seguridad *es de otro orden*; entonces puede manejar las situaciones mucho mejor, con un enorme espíritu de independencia, de completa aventura.

OBRAS DE ANTONIO BLAY

La personalidad creadora, Ediciones Indigo.

Energía personal, Ediciones Indigo.

Relajación y energía, Ediciones Indigo.

Personalidad y niveles superiores de conciencia, Ediciones Indigo.

Palabras de un maestro (Recopilación de frases a cargo de Miquel Martí), Ediciones Indigo.

Ser. Curso de psicología de la autorrealización, Ediciones Indigo.

Trabajo interior. Técnicas de psicología trascendente, Ediciones Indigo.

Lectura rápida, Iberia.

Hatha yoga. Su técnica y funcionamiento, Iberia. - *Tantra yoga*, Iberia.

Creatividad y plenitud de vida, Iberia.

Caminos de autorrealización (Yoga superior), 3 tomos, Cedel.

T. 1, La realización del Yo central.

T. II, La integración vertical o realización trascendente.

T. III, Integración con la realidad exterior.

Plenitud en la vida cotidiana, Cedel.

Raja yoga (Control mental, realidad espiritual), Cedel.

Maha yoga (Investigación mediante la meditación), Cedel.

Dyana yoga (Transformación mediante la meditación), Cedel.

Hatha yoga (Técnica y aplicaciones a la vida práctica), Cedel.

Yoga integral, Cedel.

¿Qué es el yoga?, Cedel.

Karma yoga (Realización espiritual activa), Cedel.

Bhakti yoga (Desarrollo superior de la afectividad), Cedel.

La relación humana medio de desarrollo de la personalidad, Cedel.

Zen. El camino abrupto, Cedel.

La tensión nerviosa y mental, Cedel.

Desarrollo de la voluntad y la perseverancia, Cedel. - Tensión, miedo y liberación interior, Cymys.

Curs de psicologia de l'autorealització (en catalán), Llar del llibre.

FIN