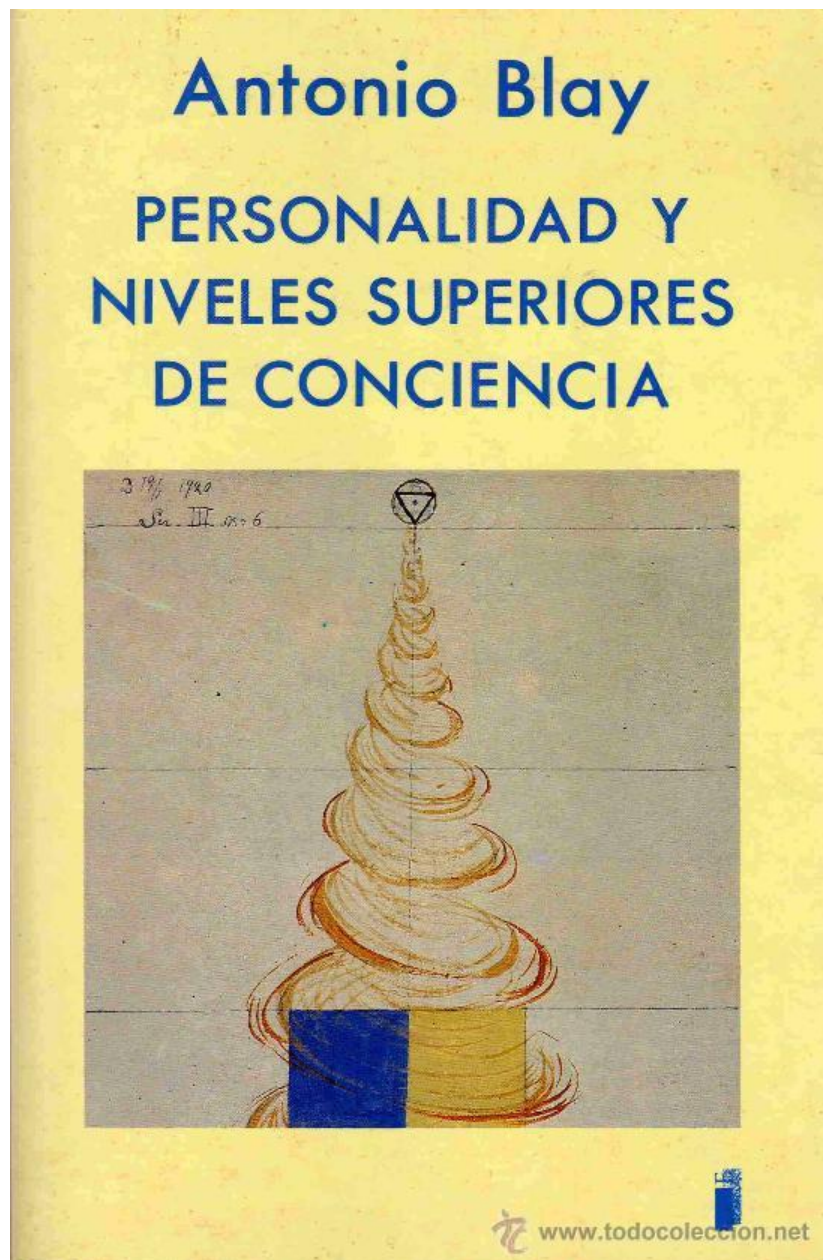


PERSONALIDAD Y NIVELES SUPERIORES DE CONCIENCIA

Antonio Blay



ÍNDICE

Prólogo

PRIMERA PARTE

1. DINÁMICA Y NIVELES DE LA PERSONALIDAD

La vida humana como contraste
Lo que nos sobra
La base está en lo interno
Los niveles de la personalidad
Los niveles superiores
Estabilidad de los niveles superiores
El sentido de la vida
Conciencia de sí

2. LA BASE DE NUESTROS PROBLEMAS

A modo de resumen del capítulo anterior
Los factores que condicionan nuestras experiencias
Análisis de nuestras experiencias
Varias clases de experiencias

3. ENERGÍAS, AUTOIMAGEN Y ESTADOS EMOCIONALES

La personalidad como sistema de energías
Energía en la noción del mundo
Energía en la noción del «yo»
Las actitudes
La valoración de las experiencias
La imagen-idea del yo
Las emociones

4. ESTRUCTURAS PSICOLÓGICAS BÁSICAS

El yo-experiencia y el yo-idea
Análisis de estos sectores
Inseguridad, tensión, miedo, angustia y depresión
Vivir en el yo-experiencia

5. NUESTRO ÁNGULO DE VISIÓN. ENFOQUE DEL TRABAJO

Nuestra reacción a las cosas
No podemos cambiar el modo de ser de los demás
La base de mi seguridad está en mí

Las tres vertientes del trabajo
Vivir la realidad inmediata del yo

6. TOMA DE CONCIENCIA Y DINAMIZACIÓN DE LAS ENERGÍAS

Expresión de las energías
La expresión en los tres niveles
Cómo hacer esta expresión
Medios de ejercitación. Técnica
Superación de la inseguridad, la tensión y los estados depresivos

7. ELIMINACIÓN DE LOS ESTADOS NEGATIVOS A TRAVÉS DE LA MENTE

Las ideas
El trabajo que hacer
El núcleo central y las tres vertientes de manifestación
No dependamos del exterior
Práctica

8. LA CONCIENCIA DEL EJE, MEDIO DE DESIDENTIFICACIÓN

La identificación
El eje vertical
Técnicas
Resumen de este ejercitamiento

9. LA AFECTIVIDAD Y LA AUTOEXPRESIÓN CON ESTÍMULO MUSICAL

Los problemas en el nivel afectivo
La afectividad debe ser activa
Autoexpresión con música

10. RECOMENDACIONES PARA EL EJERCITAMIENTO DE LA AUTOEXPRESIÓN INDUCIDA CON MÚSICA

Principales requisitos
Ejemplo de combinación de piezas para una sesión
Después del ejercicio
Ejemplo de sesión más profunda
Observaciones finales

11. LA INVESTIGACIÓN DEL YO

Resumiendo el tema de la identificación
Lo que no soy
Yo soy sujeto, no objeto
La pregunta ¿quién soy yo?
.Efectos del trabajo de autoinvestigación

12. LA RELACIÓN HUMANA

Conflictos en la relación humana
Las actitudes erróneas
Solución a las actitudes erróneas
Cada uno debe ser él mismo
Para que los demás nos entiendan
El contenido de la comunicación

SEGUNDA PARTE

13. REALIDAD, DIOS, EXISTENCIA

A modo de introducción y de resumen
Los tres aspectos de la realidad
Lo espiritual, algo experimentable
El Yo Absoluto, fuente de toda la existencia
Dios como Poder Absoluto
Es necesario un trabajo

14. NUESTRA NATURALEZA PROFUNDA

No conocemos nuestra naturaleza profunda
La idea de carencia
Los defectos y las cualidades
Dios se expresa en nosotros

15. LA PRESENCIA DE DIOS (I). MEDITACIÓN Y ORACIÓN

Meditación en nuestra naturaleza profunda
La práctica de la Presencia de Dios y la oración
Resumen de la práctica

16. LA PRESENCIA DE DIOS (II). EL SILENCIO

Fase receptiva: el Silencio
La respuesta
La Presencia está presente siempre
Receptividad, entrega, sinceridad
Práctica diaria
Ayuda a otros

17. LA PRESENCIA DE DIOS (III). LA FELICIDAD

Nuestra identidad profunda es Felicidad
Toda felicidad viene de Dios
El criterio acumulativo no conduce a la felicidad
Práctica liberadora
Examen de las actitudes en la vida cotidiana
El sentido de cada instante
Somos instrumentos de Dios

18. LA PRESENCIA DE DIOS (IV). LA VIDA COTIDIANA

La Presencia de Dios en lo exterior
La «ficha» que hacemos de los demás
Nos proyectamos en los demás
La vida es positividad
Multiplicidad
El Amor
Naturalidad

19. ADAPTACIÓN Y COMBATIVIDAD

Lo espiritual no es pasivo
El problema en sus elementos psicológicos
¿Qué actitud adoptar?
La actitud correcta
Vivir la adaptación
Vivir la combatividad
La respuesta auténtica
En relación con Dios

20. INTEGRACIÓN DE LOS SECTORES INTERNO Y EXTERNO DE LA MENTE

A modo de resumen de lo tratado
La realidad total
El valor que yo veo en el mundo es mío
La identificación con el cuerpo nos limita
Yo soy mi conciencia
Vivimos fragmentada la realidad
Técnicas de reintegración entre «yo» y «el mundo»

21. EL PROBLEMA DEL MAL (O LO NEGATIVO)

Planteamiento del problema
No se puede pedir a un nivel lo que es propio de otro
Soluciones mediante el trabajo
Dios es el Centro de todo
El giro radical en nuestra mente
Lo interno atrae las condiciones externas
Manejo eficiente de los problemas

22. PROFUNDIZANDO EN EL TEMA DE LA ORACIÓN

Dificultades en la oración
Dios es Personal e Impersonal
Leyes de la oración
Base técnica de la oración
Lo verdaderamente importante
Expresarse totalmente
Unión con Dios
Utilización de una imagen
La oración conduce a la recepción del Verdadero Ser
La oración nos transforma

23. PROFUNDIZANDO EN EL TEMA DEL SILENCIO

El Silencio, base de la acción
Silencio y lucidez
Desprendimiento
Conciencia de sí y polarización hacia lo Superior
Experiencias derivadas de esta práctica
Todo está en el Silencio
Ejercitamiento progresivo

24. ÚLTIMAS CONSIDERACIONES

La idea fundamental
Las dificultades del trabajo interior
Ante las dificultades de la vida
La Voluntad de Dios

PRÓLOGO

Esta obra inédita hasta hoy, está compuesta por el material de un curso de Psicología profunda que A. Blay impartió en varias ocasiones. Es el resultado de la transcripción de las grabaciones realizadas en directo durante las conferencias correspondientes a dicho curso y que luego se han conservado en cassettes. Esta transcripción ha sido realizada por uno de sus estudiantes con la autorización explícita de los herederos de Blay.

En la adaptación se ha procurado mantener el estilo directo y la espontaneidad propia de Blay en sus charlas. También se han respetado, en la mayoría de los casos, las repeticiones de las ideas básicas por su función didáctica. Blay cultivaba voluntariamente la repetición de conceptos presentándolos de distintas formas; así lo que no resultaba suficientemente claro expresado de un modo, podía ser entendido al cambiar la formulación del ejemplo. Esto también resultaba práctico por la diversidad de personas que formaban parte de su auditorio.

Constituía algo habitual en sus cursos -y un mérito en la forma en que desplegaba sus argumentaciones-, el que partiendo desde lo puramente psicológico y más inmediatamente evidente a la comprensión de su auditorio, basándose precisamente en esto comprensible, poco a poco los temas iban escalando altura hasta abordar los más abstractos, pero, incluso éstos, eran expresados siempre con su proverbial claridad, lúcidamente, y con una naturalidad tal que excluía cualquier impresión de una supuesta presunción por su parte.

Era un maestro de los juegos de palabras y su charla, en el fondo sencilla, llana, aunque discurriera frecuentemente por profundos cauces metafísicos, iba calando hondo en el auditorio. Naturalmente, este efecto no sólo era una consecuencia de las palabras sino también del modo y la intención con que eran pronunciadas, de la profundidad de su procedencia y, sin duda alguna, de *su presencia centrada y expandida*. Y esto, evidentemente, es imposible de trasladar a la imprenta; es ésta la diferencia capital entre «el espíritu y la letra». A pesar de esto, en la obra escrita (y transcrita) de Blay hay mucho, mucho «espíritu».

Éste es el único libro de Blay en el que se trata profundamente -además de otros temas más habituales en su enseñanza-, del uso de técnicas de autoexpresión, de descarga y de profundización, basadas en el estímulo musical, que desarrolló en sus grupos con grandes resultados psicológicos.

En la segunda parte de la obra se tratan los temas más profundos y metafísicos de su enseñanza, aunque siempre desde un punto de vista práctico, como de algo alcanzable, experimentable, como siempre él mismo aseguraba y confirmaba con su irradiante presencia, cálidamente humana.

Para el estudiante que siente en sí una verdadera aspiración hacia lo Superior, este libro puede constituir un verdadero instrumento de trabajo experimental hacia el conocimiento de sí mismo en todos los niveles, psicológicos y espirituales, y llegar así a una auténtica expansión de conciencia, a la liberación interior.

Finalmente, sirvan también estas líneas para destacar la encomiable labor emprendida por Ediciones Indigo en la recuperación de parte de la obra de A. Blay.

PRIMERA PARTE

1. DINÁMICA Y NIVELES DE LA PERSONALIDAD

La vida humana como contraste

La mayor parte de las personas vive su existencia como un contraste entre ilusiones y desilusiones, entre unas situaciones que son placenteras y otras de conflicto, de dolor. Si encuestáramos a un grupo numeroso de personas en relación a la idea que tienen de *su* vida, evaluada como positiva o negativa, agradable o desagradable, etc., probablemente encontraríamos a un mayor número de ellas que afirmarían que la balanza se inclina del lado negativo.

Esto es realmente decepcionante si, por otra parte, consideramos que la vida debiera ser algo completamente positivo, que la vida debiera constituir un crecimiento constante en relación a las propias facultades, a la conciencia clara de sí mismo, a la comprensión de las cosas, a la capacidad creativa, y este crecimiento conduciría progresivamente a una mayor vivencia de lo positivo.

Pues la vida está hecha, básicamente, de cosas positivas. El impulso extraordinario que nos hace vivir, que es nuestro impulso vital, es algo totalmente positivo, totalmente afirmativo. Y todas las facultades que van emergiendo de nuestro interior, también todas ellas son básicamente positivas. Si todos los componentes básicos de la vida son, en sí, positivos ¿por qué la vida, en lo personal, resulta frecuentemente tan negativa, tan amarga? Examinemos qué es lo que ocurre; pues al ser todos pacientes o víctimas en un grado u otro, es de la mayor importancia que entendamos qué es lo que nos pasa, qué es lo que trastorna este plan, podríamos decir, previo, inicial, de la vida, convirtiendo algo sumamente positivo en algo tan negativo.

Todos buscamos la felicidad, el bienestar; ¿por qué los buscamos? La respuesta inmediata sería: «porque no los tenemos». Pero examinándolo más a fondo veremos que la cosa no es tan simple, ya que la verdadera respuesta añade otro matiz. Efectivamente, buscamos la felicidad porque no la tenemos, pero *además*, porque de algún modo *sí la tenemos*. Cuando yo tengo en mí el deseo de felicidad, de plenitud, de paz, de bienestar, de inteligencia, de poder, etc., cuando yo siento esa ansia de *lo positivo*, ¿de dónde me viene sino de algo positivo *que está en mí*? ¿De dónde me viene la demanda, la intuición, el deseo, sino de algo que de algún modo está ya en mi interior? Si yo no tuviera en algún grado esa felicidad, esa plenitud, *yo no tendría ni noción* de esta posibilidad de plenitud.

Cuando registro en mí un malestar, es porque de algún modo existe en mi interior una noción profunda de bienestar. Y este contraste entre lo que hay profundamente en mí y lo que yo vivo en mi zona consciente periférica, es lo que *moviliza* mi aspiración. Es este contraste el que nos hace desear un modo más pleno, más completo, de vida -en la forma que se plantee cada uno. Así, el hecho de que exista en nosotros un malestar, es testigo de que hay en nosotros en algún sitio, un bienestar. Cuando hay en mí un dolor, hay

también en mí, de algún modo, una felicidad. Si *todo yo* fuera dolor, yo no podría aspirar a la felicidad. Aspiro a la felicidad, tiendo hacia ella, porque de algún modo la siento vivamente en mí, porque para mí tiene un «sabor» de algo conocido y deseable.

Es lo mismo en cuanto a la inteligencia. Si yo deseo desarrollar mi inteligencia, es porque de algún modo esa mayor inteligencia está en mí. Pues si yo llegase al término, al «completo» de mi propia inteligencia, en mí no habría la demanda de mayor inteligencia. Estaría saturado, para mí sería suficiente.

Cuando en nosotros aparece la aspiración, la demanda espontánea, natural, hacia algo, es porque *ese algo* está pidiendo desarrollarse, actualizarse. Por lo tanto, cuando nos lamentamos de las cosas desagradables o del modelo negativo que vivimos, hemos de aprender a intuir, detrás de la experiencia inmediata negativa, *la presencia de algo positivo*, que es lo que nos impulsa a buscar la solución.

Lo que nos sobra

Gran parte del trabajo de realización consiste, no en adquirir cosas que no tenemos, en adquirir una felicidad, una plenitud, una paz, una comprensión, una energía que no tenemos, sino en eliminar las cosas que entorpecen la toma de conciencia actual de lo que ya tenemos. Nuestro desarrollo siempre va de dentro hacia fuera; todas nuestras capacidades surgen siempre de un núcleo, y a partir de él se desarrollan centrífugamente, periféricamente. El núcleo primordial, básico, siempre es interno; lo exterior sirve como material para actualizar lo interior. Si una cualidad, una facultad, no está en lo interno, por más facilidades, información o ayudas que se presten desde lo externo, la persona no llegará a realizar o actualizar nada de dicha cualidad. La persona sólo puede desarrollar lo que de algún modo ya tiene dentro.

A través de un trabajo de limpieza y simplificación interior es posible llegar a la realización de sí mismo, a vivir en un estado de serenidad, de paz, plenitud, fuerza y eficiencia. Y el trabajo no consiste nunca en poner cosas dentro, sino más bien en soltar cosas de dentro, en eliminar cosas que estorban la actualización de estas cualidades.

La base está en lo interno

En el terreno de los problemas personales, para lograr entender qué es lo que ocurre, no basta que miremos (como solemos hacer) las circunstancias que nos rodean y protestar por aquello que nos parece negativo, desagradable, o *contrario* a nuestro deseo, y decir: «yo sería feliz sólo si mis circunstancias externas cambiaran, si las personas que me rodean fuesen de otro modo, si yo tuviera una situación económica distinta de la que tengo, etc.». Efectivamente, lo exterior está compuesto de cosas muy necesarias; pero lo exterior solamente lo podemos conseguir a través de lo interior. Mediante el ejercitamiento y la dinamización de nuestras capacidades podremos movilizar lo exterior; en su aspecto social, económico o incluso circunstancial (por lo menos hasta cierto punto). Lo externo está supeditado a lo interno en un 80 o un 90 %. Por otra parte, la experiencia demuestra que cuando a una persona, por un factor extraño a ella misma, le cambian las circunstancias, una vez pasado el período de novedad, alegría e

ilusión, al cabo de un tiempo la persona vuelve a encontrarse con problemas similares a los existentes antes del cambio. Porque los problemas no vienen dados por una determinada situación exterior sino por el *modo de vivir* las situaciones. Y si no cambia el *modo de vivir* no puede cambiar la situación de un modo estable. Estudiemos, pues, estos mecanismos, porque ello nos señalará el camino a recorrer.

Nuestra vida es una confrontación constante con el mundo, con el ambiente que nos rodea, y nuestra mente es el campo donde confluyen todos los factores de esta confrontación. Estos factores pueden dividirse en dos grandes grupos: a) factores internos y b) factores externos. Por a), nosotros nos proyectamos hacia el ambiente, tratamos de utilizar el ambiente para satisfacer nuestras necesidades, nos apoyamos en lo externo viviendo en una simbiosis con ello. Por b), el ambiente está penetrando en nosotros, nos obliga a ser de un modo y no de otro, nos impone unas normas que nosotros hemos de aprender a obedecer y a adaptarnos a ellas. Pero esta fórmula de apariencia tan sencilla, cuando se analiza con detalle, ya no lo es tanto. Para eso, hemos de examinar cuáles son los factores internos que confluyen en nuestra mente, pues constituyen la parte más importante de nuestro bien-vivir o de nuestro mal-estar.

Los niveles de la personalidad

Nuestra mente registra impulsos y necesidades, registra estímulos y respuestas de varios órdenes, pues nuestra personalidad presenta una gama muy compleja de vivencias. Para facilitar su comprensión podemos estudiarla en forma de estratos o niveles.

1. El primer estrato, el más evidente, es el del nivel físico. Mi mente, al registrar lo físico, tiene la noción de *yo como cuerpo*.

2. El segundo nivel es el de la fuerza que está animando el cuerpo. A esta fuerza la podemos llamar energía vital y corresponde al nivel vital-instintivo.

3. Este nivel es el de nuestro campo afectivo; comprende todo lo que corresponde a la afectividad en todos sus grados y matices.

4. Éste es el que corresponde a nuestro campo mental con todas sus facultades.

Por encima de estos niveles hay todavía tres más, que son los que constituyen la personalidad en su dimensión superior o espiritual, así como los que hemos enumerado constituyen la personalidad elemental. Estos tres niveles más sutiles son la contraparte superior de los elementales; así, hay un nivel mental-superior, un nivel afectivo-superior y un nivel de energía-superior. Examinaremos esto brevemente para tener unas nociones claras de cada uno de esos niveles, tratando de que nosotros reconozcamos a cada uno de ellos en nuestra propia experiencia.

El nivel físico es evidente; es el primero del que tomamos conciencia porque es el que percibimos mediante nuestros sentidos: yo como cuerpo. Pero curiosamente, este cuerpo que consideramos tan importante, al que queremos tanto -la prueba de que nos interesa mucho es de que nos preocupamos cuando sufre una alteración; si está más flaco o más gordo, si hace más buena cara o más mala cara, si está más «algo» distinto de lo normal-, este cuerpo, que nos parece la base, el substrato de nuestra vida, de nuestra experiencia, este cuerpo, no tiene vida propia; este cuerpo es una cristalización, y su animación proviene del otro nivel, del nivel de la energía vital. O sea, que la *vida* de nuestro cuerpo está en el nivel vital, y el cuerpo, como forma, como materia, es sólo un producto de esta energía vital y de su modo de

funcionar. Por esto, si nosotros queremos «arreglar» cosas del cuerpo, podemos, sí, echar mano de procedimientos físicos, materiales, pero la verdadera base para modificar el funcionamiento del cuerpo está en trabajar desde el nivel de las energías vitales y no desde el nivel de la materia física en sí. La energía es la que está manteniendo a la materia. La materia es la cristalización de la energía que circula y funciona de un modo particular. La energía es la causa, el cuerpo es el efecto. Si necesitamos actuar sobre nuestra salud, no nos preocupemos del efecto y trabajemos al nivel de las causas, al nivel de las energías vitales. Sólo eso ya traslada la dirección de nuestro interés a otro nivel.

El nivel de la energía vital (o nivel instintivo-vital) es muy importante, no sólo porque es el fundamento de la vida y de la salud sino porque, desde el punto de vista del funcionamiento psicológico, es el que proporciona la *energía base* a nuestra personalidad elemental. Cuanto más y mejor funcione la energía a nuestro nivel vital, más la persona, en su vida cotidiana, se sentirá optimista, fuerte, con solidez, con empuje, en forma. Todos tenemos la experiencia de que en cuanto se presenta un malestar orgánico (aunque sea un simple estado febril), automáticamente disminuyen nuestras facultades. Es como si nuestro organismo se hundiera cuando existe una alteración intensa en el funcionamiento de la energía vital. Por eso, la energía vital es importantísima por ser el soporte de nuestra psicología cotidiana elemental. En la mayoría de las personas es el nivel que aporta más energía al psiquismo. En este aporte de energías le sigue en importancia el nivel afectivo (el siguiente).

El nivel afectivo es en el cual yo siento atracción o rechazo hacia algo. Es la sede del amor y del odio. Yo tiendo a amar aquello que es afín conmigo; aquello que tiende a completarme, a darme lo que me falta. Y tiendo a rechazar, porque en mí despierta odio (aunque ésta es una palabra muy fuerte), antipatía, etc., todo aquello que aparece como contrario a mi afirmación, mi satisfacción, mi plenitud. Así, vemos que nuestro amor o nuestro rechazo no están basados en un criterio esencialmente ético o moral sino que tienen una base psicológica de satisfacción personal. Lo que va a favor de mi afirmación despierta automáticamente mi simpatía, mi aprobación, es algo bueno, agradable; y yo tiendo a amar aquello. En cambio, las cosas (o situaciones, o personas) que van en contra o que a mí me parece que se oponen a mi satisfacción, a mi plenitud, despiertan automáticamente en mí un sentimiento de rechazo. Lo curioso es que este deseo de satisfacción personal, de afirmación, de bienestar, de plenitud, o la negación de ello, yo lo confundo frecuentemente con unos valores morales determinados. Así, digo de una persona que es *buen*a y de otra que es *mal*a; y si no lo digo, lo pienso. Y si no digo que es mala, digo otra palabra que en un grado u otro representa lo mismo. O sea, que yo vivo el mundo dividido en dos sectores: el sector que va a favor de lo que deseo, de lo que pido, de lo que anhelo, y éste es el mundo *buen*o; y el otro sector que es el que se opone, o me obstruye (o así lo creo), y a ese sector le llamo *mal*o. Pero eso no quiere decir que estos sectores sean *en sí* buenos o malos. Son buenos o malos sólo en relación con mi objetivo personal. El nivel afectivo es de gran importancia porque es ahí donde están la mayoría de los problemas de las personas. Es ahí donde sufrimos y donde, gozamos. Es el campo de batalla en el que luchamos para sentirnos felices o desgraciados.

La mente -aunque en el nivel de la personalidad elemental presenta muchos sub-niveles- es, en general, un instrumento maravilloso mediante el cual, por un lado percibimos el mundo que nos rodea y lo convertimos en datos y en símbolos, y por otro lado percibimos el mundo interno, el cual también nos lo formulamos en datos, en información. Luego, de los datos que hemos formulado del mundo exterior y del mundo interior, elaboramos relaciones y sistemas de relaciones entre ellos, estructuras. Como consecuencia de esta elaboración, disponemos de unos esquemas de valores que serán el patrón de nuestra conducta.

Es porque yo puedo retener en mí la idea de objeto, de tal objeto o tal otro, y que esta idea yo la puedo relacionar con mis deseos y necesidades, que se elabora el proceso de pensamiento por el cual yo puedo

manejar las cosas en mi mente sin necesidad de las cosas físicas. Esta capacidad representativa de *mi* mente es una maravilla, y es lo que permite que podamos tener una acción eficaz, productiva, que podamos ordenar nuestra vida y transformar hasta cierto punto las cosas exteriores. Es una facultad extraordinaria; mas esta facultad también está al servicio de mi afirmación personal, de mis necesidades personales; y es lógico que así sea, pues es gracias a mi mente que yo veo lo que me conviene, lo que es bueno y útil para mí. Pero fijémonos en que toda esa valoración de lo bueno, lo útil, está centrada alrededor de mi satisfacción, mis deseos, mis objetivos. O sea, es una mente *egocentrada*. Igual que el sentimiento, que también era egocentrado. Son facultades que están *al* servicio de la construcción, consistencia y desarrollo de nuestra personalidad individual.

Los niveles superiores

La mente superior es el nivel gracias al cual nosotros podemos percibir las verdades en sí, verdades universales, verdades de un orden abstracto; no la verdad inmediata de cada cosa referida a otro sistema de valores, sino los valores en sí, universales: la noción de verdad, de justicia, de orden, etc. Éstas son nociones que van más allá de las modalidades meramente individuales, que van más allá de nuestra convergencia hacia lo personal. Diríamos que son facultades que se extienden más allá de la persona, que la trascienden, pero facultades que están en nosotros.

El nivel afectivo superior es aquél en el cual sentimos el amor, el bien y la belleza, pero *como realidad en sí*; no como algo que va a favor de mi satisfacción o bienestar personal, sino como la capacidad que tengo para comprender, para intuir y sentir admiración ante lo que es la Belleza en sí, el Bien en sí, o el Amor en sí. El amor superior no me añade ni me quita nada personalmente, es supra-personal.

El nivel de energía superior es el de la voluntad espiritual, y viene a ser como el polo opuesto al de la energía vital. Así como la energía vital es la principal fuente de energía en el plano de la personalidad de la vida cotidiana, la energía del nivel superior de la voluntad espiritual -que es una energía *fabulosa*- es, de algún modo, la fuente de donde procede todo lo que llamamos personalidad superior o niveles superiores de la personalidad.

Estabilidad de los niveles superiores

La característica de los niveles superiores es que, una vez se establece contacto con ellos, una vez les abrimos paso, tienen una vigencia constante, permanente.

Como hemos visto antes, cuando mi energía vital está alterada, mi mente personal también sufre alteraciones, disminuye; también mi afectividad influye en mi modo de pensar, o en mi salud. Vemos que hay unas fluctuaciones habituales y que todos las tenemos. Podríamos decir que el ritmo de la personalidad elemental está acelerado y sujeto a los cambios, a las oscilaciones, de tono alto, de tono bajo, a estar bien, a estar mal, etc. En cambio, los niveles superiores tienen una estabilidad, una vigencia constante.

La persona que llega a establecer contacto, a abrirse al campo *mental superior*, mantiene siempre la claridad mental que corresponde a este nivel superior; aunque su salud esté resentida o sus facultades elementales mermadas.

El nivel *afectivo superior*, una vez se abre camino hacia él y se contacta, se mantiene siempre *brillando*, tanto si yo me encuentro bien como si me encuentro mal, tanto si las cosas me satisfacen como si no; es algo que brilla con una luz propia que no se altera nunca.

En el nivel de la *voluntad espiritual* ocurre exactamente lo mismo; es una energía que no sufre ninguna oscilación, es un potencial extraordinario que siempre está allí, y que cuando conseguimos contactarlo es para nosotros una fuente que nunca se agota ni disminuye, pase lo que pase.

De hecho, los niveles superiores son la fuente de lo que estamos buscando. La mente superior es la fuente de la verdad, de la evidencia; el nivel afectivo superior es la fuente de la felicidad, del bienestar y la paz; y el nivel de la energía superior es la fuente del poder, de la voluntad.

A través del contacto, de la sintonía con esa dimensión superior, nosotros podremos vivir eso que anhelamos. El problema está en que nosotros sentimos la demanda de esos niveles superiores -demanda de bienestar, de felicidad, de verdad, de inmortalidad- pero pretendemos vivir esta demanda mediante los niveles elementales. Ahí es donde se producen cortocircuitos, contradicciones, tensiones, conflictos. Esto lo veremos con detalle más adelante.

Puntalicemos que estos niveles no son estáticos, todos ellos son dinámicos; son energías que están fluyendo constantemente. Y este fluir, esta dinámica natural, espontánea, de estos niveles, es lo que hace funcionar a nuestra existencia. De hecho, nuestra vida es exactamente el resultado del *modo de funcionar* de esos niveles. De ahí podemos colegir cuál es el sentido real de nuestra existencia. ¿Para qué vivimos? ¿Qué buscamos tras las sucesivas acciones de nuestra vida? ¿Cuál es la razón, el objetivo que se busca, consciente o inconscientemente?

El sentido de la vida

El sentido de nuestra vida consiste en desarrollar las capacidades que están en nuestro interior; *desarrollarlas, consolidarlas y expandirlas*. Estas facultades se desarrollan hasta cierto límite. Luego, algunas de ellas cristalizan, otras se *expanden*, y otras disminuyen. Veamos, por ejemplo la curva de crecimiento del cuerpo; ésta tiene una trayectoria definida, llega a un punto en que se detiene, y después de un tiempo de un trazado, podríamos decir, en planicie, declina, regresa. En algunas personas, la mente declina paralelamente con la disminución de su energía vital, y llega un momento en que la persona ya no puede adaptarse a situaciones nuevas, tendiendo a repetir lo que ha aprendido, pues su mente está conectada a su energía vital porque no ha adquirido una independencia propia. En cambio, en otras personas observamos como a pesar de su declinación vital se produce una mayor expansión de su nivel mental.

En cuanto a los niveles superiores, si se llega a establecer un contacto estable con ellos, permanecen inalterables a través de todas las curvas o regresiones de la evolución e involución de lo elemental. Así, la persona que ha sido capaz de vivir el amor en su dimensión superior, ese amor no declina, no se oscurece, sino que cada vez brilla más. La persona que ha alcanzado el nivel intuitivo de la mente superior, el cual le permite comprender las cosas de un modo directo, esto no declina con su cuerpo, ni siquiera

con *su* cerebro físico, sino que la intuición se mantiene vigente y cada vez más lúcida. Y lo mismo cabe decir del nivel de energía espiritual.

Por lo tanto, vemos que en un sentido externo, objetivo, la demanda que hay en nuestra vida es la de desarrollar *todas* nuestras capacidades. En la medida en que las desarrollamos, vivimos nuestra vida afirmativamente; pero en la medida en que las facultades quedan por desarrollar, nos sentimos incompletos, frustrados, insatisfechos.

Conciencia de sí

Paralelamente al desarrollo de las facultades existe un desarrollo subjetivo: es el de la conciencia de uno mismo. Yo tomo conciencia de mí en la medida en que ejercito mis facultades, y cuanto más ejercito activamente mis facultades, más tomo conciencia de mí. Por lo tanto, la conciencia que tengo ahora de mí es exactamente la resultante de las facultades que yo he ejercitado. Cuanta más energía yo he ejercitado activamente, más sólida será la conciencia que tenga de mí; cuanto más inteligencia he ejercitado, más clara y luminosa será la intuición que tenga de mí como sujeto.

En la medida en que el desarrollo de las facultades adquiere un grado óptimo, también la conciencia de sí adquiere una condición de felicidad, de plenitud, de totalidad. Esto es lo que está detrás de nuestra existencia; y nosotros somos infelices cuando no desarrollamos nuestras facultades positivas, pero vivimos de un modo pleno, afirmativo, cuando hay un desarrollo real, completo, de nuestras capacidades positivas.

Todos estamos buscando siempre estas dimensiones profundas de Ser, de Plenitud, de Inteligencia clara, de Libertad. Esto es algo que necesitamos vivirlo, pues esta demanda se origina en nuestra naturaleza profunda, la cual está empujando para que desarrollemos más y más nuestras capacidades. En definitiva, la Plenitud está al término del desarrollo.

Para vivir la plenitud hay que vivir de un modo cumplido, pleno, las cosas de la vida; y a nosotros mismos, activamente, movilizándolo todo lo que está dentro y que no se ha vivido. Y en la medida que movilizemos, que ejercitemos, que tomemos conciencia de estos contenidos, se produce automáticamente una tranquilización, una satisfacción, un bienestar, una plenitud interior.

2. LA BASE DE NUESTROS PROBLEMAS

A modo de resumen del capítulo anterior

Decíamos que el sentido de la vida tenía una doble vertiente: *la objetiva*, que consiste en la necesidad de desarrollar nuestras capacidades latentes movilizándolo todo los niveles, tanto los elementales como los

superiores; y la *subjetiva*, la cual presenta la necesidad de una expansión y profundización de la conciencia, que se produce paralelamente al desarrollo objetivo de las facultades; así, yo voy tomando conciencia de mí, conciencia profunda de ser, de paz, de armonía, de plenitud. Si los niveles externos, objetivos, no se movilizan, no se puede llegar a esta realización interior como sujeto. Por lo tanto, podemos decir que todos los estados deficientes que la persona vive, todos los estados negativos de duda, de inseguridad, de tensión, de depresión, son debidos a que algo interior no se ha desarrollado plenamente y no se ha podido convertir en experiencia positiva y afirmativa de la realidad en sí mismo y de sí mismo.

Los factores que condicionan nuestras experiencias

Estando en nuestra naturaleza todo predispuesto hacia la Realización, hacia la Plenitud, ¿por qué, pues, vivimos alejados de esta plenitud? ¿por qué esa plenitud se considera incluso como algo utópico e imposible de alcanzar en esta vida?

Porque existen unos problemas fundamentales ligados a factores internos y externos, pues nuestra experiencia siempre es el resultado de estos dos factores: el *interno*, por el cual los niveles de la personalidad tienden a movilizarse a través de los propios impulsos, y el *externo*, elemento inseparable de toda experiencia ya que el mundo exterior es el lugar de contacto para la satisfacción de nuestras necesidades. Veámoslos.

1. Factor interno

Por el *factor interno* existen tres motivos básicos.

a) *Vivimos de una manera muy elemental.* Vivimos solamente a través de nuestro cuerpo, de nuestra energía vital, de nuestra afectividad y de nuestra mente. Y esto es lo que constituye, en la mayoría de los casos, la gama exclusiva de experiencias cotidianas. Existen en nosotros unas demandas de orden superior, pero no están suficientemente vivas y por ello no se les da una respuesta, una salida, y no se desarrollan. Y no obstante, nosotros *aspiramos* a una paz superior, a una armonía superior; mas, si aspiramos a lo superior pero sólo vivimos lo inferior, lo elemental, no hay duda de que estaremos en un callejón sin salida. Lo inferior es lo inferior y lo superior es lo superior; y sólo podemos recoger el fruto de la plenitud superior, viviendo, actualizando y movilizand las energías y las experiencias a un nivel superior.

b) *Vivimos de una manera muy superficial.* ¿Por qué? Porque la educación que recibimos no nos educa de un modo profundo, no nos ayuda a tomar conciencia profunda de nosotros; de tal manera que cuando a una persona se le pregunta qué piensa o qué siente respecto a tal cosa o a tal otra, muchas veces «se pierde» y no es capaz de descubrir cuáles son sus motivaciones, sus necesidades interiores. Todo eso le pasa completamente inadvertido, y tiene que ser quizá un extraño, un experto o un psicólogo (o alguien que desempeñe un rol similar) quien pueda intuir qué es lo que está ocurriendo dentro de la persona, pues ella vive con la sensibilidad encerrada en su propio interior.

Otra causa de la falta de profundidad la constituye el ritmo habitual de vida que llevamos, pues constantemente estamos solicitados por lo exterior. Tenemos que atender al trabajo, resolver asuntos, ver personas, desplazarnos, manejar factores externos, etc., y eso, con prisas, y en una gama compleja y

variada de situaciones. Esto hace que nuestra mente se desarrolle sólo de puertas hacia fuera y no hacia dentro. Vivimos «centrifugados»

c) *Nos hemos desarrollado de un modo desintegrado*, de un modo inconexo. Un sector se ha desarrollado al margen del otro, y así cada sector viene a tener su vida propia, su objetivo propio. Esto crea luchas, tensiones, contradicciones interiores. La persona desea, por su sentimiento y aspiración, una cosa, por su mente, otra cosa, y quizá por su fuerza instintiva, otra diferente; y estas cosas están en conflicto entre sí. *Y este conflicto interior le obliga a vivir en conflicto con lo exterior*. Porque cuando exteriormente trata de adaptarse a una situación que satisface a uno de los niveles de su personalidad, están los otros niveles en desacuerdo; realmente, es difícil encontrar una persona que esté toda ella integrada en lo interno y en lo externo.

Todas estas circunstancias impiden la realización de nuestras potencialidades, impiden que se llegue a esta vivencia afirmativa, positiva, plena. Por ello conviene estudiar qué podemos hacer por nuestra parte para compensar lo que la educación o las circunstancias no nos han proporcionado. Y conseguir así, gracias a una dirección, a una autoformación, suplir esta deficiencia en la formación y desarrollo de nuestra personalidad.

2. Factor externo

El mundo exterior no es algo pasivo, en el cual nosotros podamos expresar, exteriorizar, nuestros impulsos, nuestras necesidades, nuestros deseos, sin más, sino que es un mundo vivo, con una configuración, con una forma, con una fuerza y un dinamismo propios. Entonces, nuestro dinamismo y fuerza personales se ponen en contacto con el dinamismo y fuerza del ambiente que nos rodea, y esto trae como consecuencia el que nosotros lleguemos a una *adaptación* o a una *inadaptación* con el exterior.

El exterior me proporciona el material que necesito para crecer, para desarrollar mi cuerpo, mi afectividad y mi inteligencia. El ambiente me ofrece el medio para poder manifestar mi aportación, mis elaboraciones. Pero el ambiente también me está diciendo cómo he de ser yo, cómo me he de conducir y cómo no he de hacerlo. Así pues, es una doble corriente la que se establece, de exigencias y de necesidades, entre yo y el ambiente. Yo quisiera prescindir del ambiente porque me pone trabas o porque me obliga a cosas que no me gustan, pero, por otra parte, no puedo prescindir del ambiente porque él me da la materia prima con la cual nutrirme y crecer personalmente, y también el medio donde poder expresar y aplicar de un modo concreto mis elaboraciones.

De esto resulta que vivimos una especie de ambivalencia en relación con el mundo. Por un lado me es indispensable, me es útil; quiero a este ambiente, este entorno, porque gracias a él yo me desarrollo y subsisto, y a la vez me siento relativamente seguro, relativamente protegido, afirmado. Por otro lado, ese mismo ambiente provoca en mí un rechazo porque me obliga, me impone cosas y me frustra en muchos de mis deseos y demandas. Así, hay una constante dialéctica entre lo que yo pretendo ser y lo que el mundo pretende de mí.

Esto es una constante, no ya hablando de la sociedad en general, sino en el ejemplo más concreto como el que viene representado en toda relación entre dos personas. Yo necesito de la otra persona, sea para comunicar, sea para amar, para proteger o para ayudar; sea para ser amado, ser protegido o ser ayudado. Pero esa persona, a quien necesito y amo, tiene un modo propio de ser, quizá unas deficiencias, me falla en determinados momentos, o me pide unas cosas que no son las que yo quería darle, (o que no creía tener que darle). Éste es el habitual y constante juego, a veces dramático, de la interrelación.

Análisis de nuestras experiencias

Cada instante consciente de interacción entre yo y el mundo es lo que se llama *una experiencia*. La experiencia es el elemento base gracias al cual se desarrolla mi personalidad. Se desarrolla *mi cuerpo* cada vez que yo lo ejercito, que lo hago andar o correr, que practico un deporte, o cuando como, etc. Se ejercita y desarrolla *mi afectividad* cada vez que yo puedo expresar algo que siento o cuando recibo algo que los demás expresan afectivamente. Me permite desarrollar *mi mente* cada vez que yo estudio, conozco, recibo datos, informaciones, o cuando yo elaboro mis propias ideas y las comunico o las pongo en práctica.

Siempre es a través de un hacer, de una ejercitación, como se desarrollan mis capacidades y, consecuentemente, mi conciencia como *sujeto que está haciendo*, que está experimentando, que está viviendo. Podemos decir que somos *la suma* de nuestras experiencias. Nosotros hemos desarrollado, externa e internamente exactamente lo que hemos ejercitado a lo largo de nuestra vida. Cada experiencia viene a ser como un ladrillo en *la* construcción del edificio de nuestra personalidad.

Estudiemos estas experiencias porque son esenciales para entendernos a nosotros mismos y entender a los demás; y también para actuar constructivamente en la relación humana.

Varias clases de experiencias

Las experiencias pueden verse desde varios ángulos y cada uno de ellos tiene su propia importancia, y se pueden clasificar como:

1) positivas y negativas; 2) superficiales y profundas; 3) activas y pasivas.

1. Experiencias positivas y negativas

Una experiencia es *positiva* cuando gracias a ella se sigue el curso normal de mi proceso de desarrollo; es positiva cuando yo puedo desarrollar mis facultades o cuando recibo la afirmación de lo que yo soy. *Es la que apoya el crecimiento de mi ser y de mi hacer*. Eso ocurre cada vez que yo puedo ejercitar alguna de mis facultades positivas; y también cada vez que el ambiente me confirma que yo tengo esas capacidades o unos valores o cualidades positivas.

Una experiencia *negativa* es la que niega u obstruye el desarrollo de mis capacidades positivas. La experiencia negativa se produce cada vez que yo intento hacer algo o pretendo ser algo, y la experiencia se traduce en un fracaso, en una negación de ese algo. *La experiencia negativa es la que representa la negación de mi ser y de mi hacer*.

El niño que empieza a andar, siente el impulso de andar, lo intenta y se cae; ahí tenemos una experiencia sencilla de tipo negativo: el niño se cae. Es una experiencia negativa mientras está ejercitando

algo. También lo es cuando el niño trata de expresar algo a su madre, por ejemplo, y la madre, en aquel momento muy nerviosa, irritada y poco consciente de lo que dice, riñe al niño diciéndole que se calle, que se esté quieto, que es tonto, que no sirve para nada, etc. Es también un ejemplo de negación que, en este caso, se recibe del exterior. Todos, de pequeños, habremos sido objeto de crítica en alguna ocasión, que no servimos para tal cosa, que no valemos, que no llegaremos nunca a nada, que somos una desgracia, etc. Ahora, de mayores, seguramente nos reímos de esas cosas, pero en el momento en que se dijeron, en una mentalidad infantil y procedentes de una persona a quien se ama, esto representa un traumatismo, es una sentencia de negación.

La experiencia negativa es de dos tipos: completa e incompleta.

a) *La experiencia negativa completa* representa la expresión de algo que fracasa. Es cuando, como decíamos, el niño se pone en pie e intenta andar, pierde el equilibrio y cae. Cuando intentamos pasar un examen y nos suspenden. Cuando pretendemos hacer un negocio y fracasa. Cuando quiero hacer una amistad y soy rechazado.

Las experiencias negativas son inevitables en nuestra vida. Pero la experiencia negativa puede tener un resultado positivo, dependiendo de cómo nosotros reaccionemos ante ella. Si ante la experiencia negativa yo reacciono con mi capacidad de ver y de hacer, me habrá servido de aprendizaje previo; entonces, mi próxima gestión, mi próximo intento será más perfecto, más elaborado. De hecho, todo aprendizaje se hace de esta manera; todo aprendizaje se hace equivocándose, fallando, fracasando en los pequeños intentos. En la medida en que ante el fracaso nosotros reaccionamos con nuestra capacidad de hacer y con nuestra inteligencia activa, entonces el fracaso se convierte en un elemento constructivo porque moviliza más energía y más inteligencia (o con más datos). La experiencia negativa, sea cual sea el nivel en que se produzca -físico, afectivo, intelectual, profesional, etc.- se convierte en un elemento positivo cuando nosotros reaccionamos positivamente. Todas las grandes personas, en el terreno que sea, se han hecho grandes gracias a su reacción frente a lo negativo; nadie se ha hecho grande sólo con experiencias positivas. Crecemos apoyándonos sobre las lecciones amargas aprendidas.

b) *La experiencia negativa incompleta* se produce cuando, existiendo el impulso a hacer algo, se reprime este impulso para evitar una experiencia negativa. Yo estoy en una reunión y se me ocurre una idea, la voy a decir pero me callo por temor a quedar mal, a que no me interpreten correctamente, por miedo a equivocarme, a que me critiquen, etc. Era una experiencia que *iba a producirse*; y como toda experiencia era una energía que a través de mi mente, de mi cuerpo y de mi afectividad iba a formularse en una experiencia concreta, pero la idea de fracaso, el temor, me impiden dar salida a esta energía y completar la expresión que se estaba elaborando; entonces la experiencia queda reprimida, incompleta, y aquella energía queda inhibida, replegada, por falta de expresión. Con esta actitud pretendo evitar un mal, hacer el ridículo o fracasar; pretendo evitar una experiencia negativa, *pero eso mismo es ya una experiencia negativa*, pues la vivo negativamente. Pero además, con la gravedad de que la inhibición, al no liberarse la energía que estaba en curso, deja retenida aquella energía en lo interno. Una energía que estaba en marcha y destinada a convertirse en acción queda replegada, retenida. Una energía que tenía que transformarse en un modo de vivirme a mí mismo, en un crecimiento de la propia conciencia, al no producirse, no se traduce en una experiencia de mí, no fortalece mi yo; en su lugar hay una noción de fracaso de mí mismo ante la situación; no de fracaso en relación al exterior, *sino de mí ante mí*.

De esto, pues, se originan dos focos de tensión. Por un lado, la *energía retenida* produce una insatisfacción interior y una *inquietud*, porque busca una salida, expresarse de un modo u otro. Y por otro lado, *el juicio que se forma en mí*, de fracaso, de no estar a la altura de las circunstancias, me perseguirá empujándome a que yo trate de recuperar este prestigio, de mejorar mi «marca» para demostrar que valgo igual o más que los demás. Éste es el origen de *nuestro mundo de ensoñación*, del mundo *onírico* que

estamos constantemente elaborando; *soñando* en situaciones que me gustaría o que espero llegar a vivir, en las que yo podré demostrar mi capacidad, mi inteligencia, mi valor, y los demás tendrán que aceptar mi capacidad, mi prestigio, mi fuerza, etcétera. En mi sueño estoy jugando a ser la persona ideal que quiero llegar a ser, porque estoy tratando de compensar la imagen frustrada y el sentimiento carencial que tengo de mí.

Una experiencia negativa completa, o un fracaso rotundo, no me deja así en un término medio; me produce un hundimiento total o bien es causa de una reacción positiva; pero no es algo que perdura, que se interpone constantemente entre mi capacidad real y mi presente inmediato como en el caso de la experiencia incompleta. Las energías inhibidas se llevan constantemente dentro, empujando, buscando liberarse, realizarse.

Esto será objeto de estudio particular, pues precisamente en este tipo de experiencias está la base de casi todos los estados negativos de inseguridad, de tensión y de depresión.

2. Experiencia superficial y experiencia profunda

La mayor parte de experiencias o de situaciones de la vida diaria despiertan en nosotros un eco relativamente superficial; son las más corrientes en nuestra vida cotidiana, familiar, social, profesional.

Pero todos hemos tenido momentos en que la situación se vive de un modo que *despierta algo muy profundo* en nosotros, algo muy íntimo; aquella circunstancia se vive como algo muy especial, algo único. Puede tratarse de una situación exterior muy dramática o muy solemne, pero puede no serlo. Puede tratarse de una experiencia que en sí no tiene nada de particular, pero *algo hace que yo viva aquello profundamente*; y quizá se trata de algo que yo he estado haciendo diariamente, rutinariamente, y de repente, un día, aquello despierta una resonancia muy profunda *dentro de mi ser*.

No deben confundirse la experiencia *profunda* con la experiencia *intensa*. Una experiencia puede ser intensa y a la vez puede ser superficial. Si estoy leyendo tranquilamente en mi habitación y de repente oigo una explosión, aquello puede producir en mí un sobresalto, *una experiencia intensa*, incluso muy intensa, pero no necesariamente profunda. La intensidad depende de la *cantidad* de energía que se moviliza en mí, pero *la profundidad viene dada por el nivel en que se vive esta energía*.

La importancia de las experiencias que nosotros vivimos en momentos de una profunda resonancia, reside en que se convierten en los pilares de nuestra personalidad. Si las experiencias en sí eran como los ladrillos, las experiencias profundas constituyen los pilares básicos del edificio. Todo lo que estoy viviendo en el momento de una resonancia profunda, queda marcado como con fuego en mi interior porque *la profundidad* yo la vivo con un sentido de realidad e importancia muchísimo mayor que todo lo demás. En estos momentos es cuando *yo me siento más yo*; es cuando *yo* estoy más cerca de mi propia realidad. Y esto se vive con una fuerza y un sentido de importancia tan grandes, que hace que la situación externa (o incluso interna) que se vive en aquel momento quede asociada al sentido de profundidad. Entonces, el psiquismo queda condicionado por la situación concreta de aquel momento. O sea, que *son dos cosas diferentes* pero que se asocian: la *situación* que se produce y *mi respuesta más o menos profunda* a ella.

Hemos dicho que la situación puede derivar del *exterior* (a) o de mi propio *interior* (b).

a) Experiencia derivada del exterior

Yo puedo estar simplemente, mirando un jardín que he mirado ya muchas veces. Pero un día, al mirar el mismo jardín, siento una impresión más profunda y de repente aquel jardín se convierte para mí en algo

muy importante. De hecho, la importancia no está en el jardín sino en la resonancia profunda propia; pero como ésta se produce en el momento en que estoy viendo el jardín, yo, sin darme cuenta, *traslado la importancia al jardín*. A partir de aquel momento, aquel jardín, (y los jardines en general) tendrán una importancia preponderante en mis valores.

b) Experiencia interior

Yo puedo encontrarme pensando en un problema o imaginando una situación; o quizá esté temiendo una situación determinada, un castigo o una desgracia. En otros muchos momentos similares he estado pensando e imaginando sin que ocurriera nada de particular; pero un día, quizá en aquel momento en que estoy pendiente de un temor, *se abre* algo más profundo en mí, llego a un estrato más hondo de mi ser *experimentando la profundidad*; entonces, aquel temor que otras veces se había deslizado por mi psiquismo sin mayores consecuencias, de repente queda registrado en profundidad porque lo asocio a la hondura de la vivencia que tengo de mí. A partir de aquel momento, el tener miedo o el estar en una situación expectante se convertirá para mí en algo muy importante.

Yo tiendo frecuentemente, y casi siempre sin darme cuenta, a buscar la repetición de las experiencias profundas. Mediante la repetición de la situación (exterior o interior) yo intento renovar la experiencia. Esto hace que se forme en mí una gama de valores alrededor de unas situaciones determinadas.

Si queremos averiguar cuáles son las experiencias profundas que hemos tenido -por lo menos algunas de ellas- sólo tenemos que observar que es lo que más nos gusta; pero por afición, no por obligación, lo que nos gusta de veras. Generalmente es algo que en una ocasión despertó en nosotros una vivencia interior. Y aquello que me gustó, *no me gustó por sí mismo sino por lo que despertó en mí*. La vivencia fijó aquella cosa, aquel juego, aquel deporte, aquella situación, y la fijó de un modo tan intenso, que yo luego me he dedicado a girar alrededor de aquello, una y otra vez, intentando revivir la experiencia.

Así se forman las aficiones a los deportes, por ejemplo; pero también se forman así ciertas obsesiones de tipo sexual, ciertas preocupaciones de tipo económico, o profesional, etc.

Así se explica la situación paradójica de la persona que ha vivido en profundidad una experiencia de temor, o miedo. El resultado de esta experiencia será que la persona se sentirá obligada una y otra vez *a buscar situaciones de miedo* para revivir la resonancia profunda. Lo curioso del caso es que el miedo es algo desagradable, negativo; por lo tanto, la persona *conscientemente* rechaza el miedo, pero el condicionamiento profundo le obliga a buscar situaciones de miedo. Inconscientemente busca lo que conscientemente rechaza.

Se puede dar toda clase de combinaciones. Pero lo importante para nosotros es darnos cuenta de la causa de nuestras motivaciones profundas.

3. Experiencias activas y pasivas

Experiencia activa es cuando yo me siento yo, haciendo; yo me siento ser *según hago*. Experiencia pasiva es cuando yo me siento yo al percibir, al recibir; yo me siento ser *según me hacen*.

Ahí está la clave del problema tan general de la dependencia del exterior. ¿Por qué dependemos tanto de la opinión de los demás? ¿De lo que los demás piensan o dicen de mí, o de lo que me hacen? ¿Por qué para mí es tan importante esto? Porque yo no me vivo de un modo directo sino que he aprendido a vivirme en función de los otros.

Cuando el otro me alaba, despierta en mí un sentimiento positivo de valor y entonces me siento afirmado; pero me siento afirmado sólo como reacción a lo exterior, no porque yo sea realmente más, no porque yo haya desarrollado algo o crecido en algo, sino simplemente porque el exterior se muestra favorable y me dice que yo valgo, que soy más, etc. Y, naturalmente, cuando el ambiente me critica, cuando no me es favorable, entonces, como yo no he aprendido a apoyarme en una conciencia directa de mi ser, me siento negado, desgraciado.

Estoy pendiente siempre de la opinión de los demás. Estoy necesitando constantemente que los demás piensen bien de mí y no puedo soportar la crítica ni siquiera la indiferencia. Y eso es así porque yo no he aprendido a vivir una conciencia independiente de mí; porque yo he crecido en una conciencia de mí que *de hecho es una relación con el ambiente*. No es una conciencia de «yo» sólo, sino que es una conciencia de yo-tú o de tú-yo.

Por eso, las personas que han desarrollado solamente este nivel de experiencia horizontal, de contacto con, de relación con -lo mismo si es activa que si es pasiva-, cuando se encuentran solas, después de pasado un tiempo pensando, teorizando y poniendo en orden sus problemas, se aburren, se sienten solas; porque están añorando una vez más esa constante relación, ese hacer hacia el otro o recibir del otro. Y una vez más se juega con el mismo juego de sentirse afirmado o de sentirse negado, el mismo juego de tratar de afirmarse haciendo unas cosas determinadas para provocar en el otro una respuesta afirmativa.

Hemos de aprender a ver cómo está constituida nuestra vida y qué es lo que predomina en ella mediante un análisis de los puntos estudiados:

1) ¿Cuáles son mis experiencias negativas más intensas, las que condicionan negativamente mi vida? ¿Cuáles son mis miedos?

2) ¿Cuáles son mis experiencias profundas más importantes? Esto lo descubriré observando cuáles son mis principales valores.

3) ¿De qué modo he construido yo *mi conciencia de relación* con el mundo? Cuanto más la haya constituido de un modo activo y radiante, más relativamente independiente será. Cuanto más se haya formado de un modo pasivo, recibiendo, resultará mucho más dependiente de las situaciones y tenderé a sentirme víctima de los demás o del mundo.

Es importante ver esto, pues así tendremos los elementos para poder empezar a dirigir a voluntad las experiencias y encauzarlas en la dirección que sea más conveniente, más positiva.

3. ENERGÍA, AUTOIMAGEN Y ESTADOS EMOCIONALES

La personalidad como sistema de energías

Decíamos que mediante las experiencias hemos ido desarrollando nuestra personalidad, nuestras capacidades y también nuestra conciencia. Por lo tanto, nuestro funcionamiento actual es el resultado de la

suma de nuestras experiencias. Pero toda experiencia tiene varias facetas; en este capítulo las trataremos desde el punto de vista de la energía.

La personalidad total es *un sistema de energías*. Todos los niveles de la personalidad son energía cualificada que se manifiesta en forma de energía vital, afectiva, mental, intuitiva, ética, estética, etc., pero siempre se trata de energías. Es interesante aprender a estudiar nuestro modo personal de ser en razón de las energías porque toda experiencia es (y ha sido) una dinamización de energías. Este estudio nos hará ver un sentido más dinámico, más operativo, de las experiencias y el porqué se producen en nosotros determinados estados.

Energía en la noción del mundo

En relación a las experiencias activas y pasivas, se ve claramente que si yo he desarrollado en mi vida una actitud de espectador más bien que de actor, en mi mente se han ido registrando más imágenes del mundo, de los demás, de lo que ocurre en mi vida, de lo que me hacen, que no de mí mismo en acción. En consecuencia, la imagen que tengo del mundo se ha ido cargando de energía y yo vivo la energía de los otros, en lo que me rodea; no la vivo en primera persona.

Son los demás que hacen, que dicen, que me imponen, que me obligan, que me quieren, que no me quieren. Esta acción que yo veo constantemente en los demás, en todo lo demás, va cargando el sector de *mi* mente en el que *yo registro el mundo exterior* con más energía. En cambio, el sector que yo vivo como propio, el que vivo con el nombre de *yo*, no recibe energía porque *no actúa*. El resultado de esto es que para mí, la imagen del mundo tiene más fuerza que mi propia imagen; el valor que veo en los demás tiene más fuerza que mi propio valor. Así, yo siempre me sentiré disminuido en relación con los demás, siempre creeré que los demás son más importantes, más fuertes, más reales, porque habré desarrollado más la energía en el sector de la mente que registra el mundo objetivo.

Energía en la noción del «yo»

En cambio, si yo desarrollo más experiencias de tipo activo, estoy dinamizando mi capacidad de acción, sea física, mental o afectiva. Esta energía que se expresa activamente se registra en mi interior como algo que yo hago, o que yo soy, o que yo expreso. Entonces, la noción que yo tengo de mí mismo se va cargando con más energía, con toda la energía que voy exteriorizando, y esta energía es la que hace que yo me viva con fuerza, con realidad, con seguridad.

Intentemos ver en qué proporción están cargados los sectores de nuestra mente, si con más fuerza en la noción de nosotros mismos o en la noción de los demás.

Yo ¿me siento igual que los demás? A la hora de actuar, de convivir, de tratar con las personas, de manejar los asuntos ¿me siento, en general, *igual* que los demás, o me siento *menos* que los demás? La respuesta a estas preguntas depende de cómo se hayan vivido las experiencias, si de un modo activo o de

un modo pasivo. La energía es lo que nos da conciencia de realidad, de seguridad; no existe seguridad si no hay una gran cantidad de energía inmediatamente disponible para el yo personal. Cuando dispongo de energía yo me siento fuerte, seguro; y cuanta más energía sienta disponible en mí, más sólido, fuerte y seguro me sentiré. Si dispongo de poca energía en mí, me sentiré débil; y cuanta más energía yo sienta en los demás, no sólo me sentiré más débil sino *inferior* a los demás. Vemos, pues, que el tema de las energías es fundamental porque nos explica la noción tan importante de la seguridad y la decisión, de la fuerza y de la realidad con que uno vive frente a los demás.

Las personas que tienen problemas de inferioridad -aparte de otros mecanismos que estudiaremos- son personas que han vivido más en plan de espectadores que de actores. Posiblemente ellas ampliarían este comentario diciendo: «no en plan de espectadores sino de víctimas». Porque seguramente han vivido las situaciones como víctimas, estando debajo de, y sufriendo la fuerza de los demás.

Poder dinamizar energías, actualizarlas y conectarlas con el yo consciente es recuperar la fuerza de sí mismo, la seguridad; no una seguridad ficticia basada en ideas o en sueños sino una seguridad real basada en la materia prima de nuestro ser: la energía.

Las actitudes

El problema de las energías conlleva el de *las actitudes*. Cuando yo me siento fuerte, estoy tranquilo ante las situaciones; cuando yo me siento débil, tiendo a eludir las situaciones, tiendo a protegerme. Esta protección adopta dos actitudes: huyendo o encerrándome dentro de mí mismo (que es otro modo de huir). Depende de la energía que la persona ha actualizado en nombre propio el que se viva a la defensiva o que se viva en un estado de apertura serena, tranquila. Nadie puede abrirse si tiene miedo, si se siente amenazado. Existe un instinto básico de autodefensa cuando uno es débil; y éste conduce a protegerse. En el reino animal, ante un enfrentamiento, el más débil o inferior, huye, y si no puede huir, se encierra dentro de sí y queda inerte (como muerto).

Hemos aprendido a adoptar distintas actitudes según sean las situaciones. Ante *los* amigos, *por* ejemplo, solemos sentirnos tranquilos porque los amigos son personas que nos aceptan -por eso son amigos-; con ellos notenemos que defendernos ni ocultarnos, nos sentimos libres, sueltos. Pero ante los padres -por ejemplo, en el caso de personas jóvenes que conviven con los padres- muchas veces lo que existe, o persiste, es un mecanismo defensivo, de cierre; aunque existan una buena voluntad y un afecto, frecuentemente existe también como un aislamiento, un sentimiento de autoprotección o cerrazón, quizá porque uno ha vivido más de una vez situaciones de amenaza, de incompreensión, de rechazo o de impotencia.

La actitud ante los superiores, por ejemplo, en el trabajo, o ante las autoridades, etc. ¿cuál es? Puede ser la misma: de protección, de huida; o también, de protesta, (lo cual es otro modo de huir, de protegerse). Siempre que por parte de la persona existe un ataque sistemático, significa que la persona necesita defenderse atacando, lo que es otro modo de defenderse. Así, vemos varias actitudes: la huida, el replegarse y el ataque. Pero el ataque sólo se produce si la persona *de algún modo* se siente fuerte, aunque sea *sólo en parte*, pues si se sintiera fuerte del todo no necesitaría atacar. Lo que ocurre es que la persona a veces se siente débil en un sentido y se siente fuerte en otro; entonces ante la situación la persona siente miedo, pero a la vez surge su protesta, y la energía que la persona moviliza se manifiesta en forma de

agresividad «en contra de». Por eso es tan general en todo el mundo la actitud de protesta ante los que gobiernan, sean de la ideología que sean; se trata de un mecanismo natural.

¿Tenemos una actitud de autoprotección, de encerrarnos, de vivir como detrás de una trinchera? ¿O tenemos una actitud abierta, de sintonía, de aceptación? Si lo observamos, esto nos dará una indicación clara de la seguridad o inseguridad en que vivimos. Las actitudes que hemos desarrollado funcionan de un modo automático, y suelen ser diferentes según sea el ámbito de nuestras relaciones. Para los amigos tenemos un tipo de actitud; para los familiares, otro; para el jefe (o jefes), otro; para los subordinados, otro. Examinando cuáles son nuestras actitudes habituales ante los distintos sectores de la vida, descubriremos en qué nos sentimos fuertes y en qué tenemos miedo.

La valoración de las experiencias

Otro aspecto de toda experiencia es que siempre existe una *idea* de la situación y en consecuencia, una *valoración* de lo que ocurre.

Cada vez que yo entro en contacto con el mundo, éste, o bien se muestra favorable o propicio hacia mí, o bien se muestra hostil, difícil. Entonces, yo, no solamente tengo la imagen de la persona o de la situación que me hace fácil o difícil una cosa, sino que inmediatamente *añado una valoración* del mundo, de aquel pequeño sector del mundo, de aquella persona, de aquel ambiente, y digo: ese ambiente, esa persona, ese «mundo», es *malo* para mí. Además, existe una reciprocidad entre la imagen que yo me formo del mundo y la imagen que yo me formo de mí en relación con este mismo mundo (o ambiente, o situación). Porque *no son dos valoraciones distintas*; se trata de *una misma valoración* a la que por un extremo llamo «mundo» y por el otro llamo «yo».

Cada vez que yo estoy con una persona compartiendo con ella una situación determinada, yo vivo aquella situación «bien» o «mal». Si la vivo «mal», este sentido del «mal» *abarca al otro y a mí*. Si la vivo «bien» abarca a mí y al otro.

Esto es muy importante porque nos demuestra que cuando nosotros nos sentimos mal, vemos todo mal, y cuando nos sentimos bien, vemos todo bien. ¿Por qué? Porque no hay separación real entre nuestro modo de valorarnos a nosotros y nuestro modo de valorar el mundo. En cada instante, en cada experiencia, se hace una valoración conjunta. Toda experiencia de contacto con el entorno es una relación que se establece; una relación que *tiene dos polos*, pero que *es una sola experiencia*. La valoración que me hago de mí y del mundo es importantísima pues es lo que *da sentido o no* a mis experiencias.

La imagen-idea del yo

Hemos visto que el sentido real de nuestra vida consiste en que desarrollemos todo nuestro potencial interno y a la vez lleguemos a una conciencia de plenitud, de felicidad de realidad, ya que eso es *lo que está detrás* de todas nuestras motivaciones.

Ésta es la necesidad primordial que existe en nosotros. Pero ocurre que hay experiencias que resultan ser negativas. Hay experiencias en que yo trato de conseguir esta afirmación, esta plenitud, pero el mundo no me la ofrece, me rechaza, me niega algo, o por lo menos yo lo vivo así. En lugar de la afirmación que busco, me encuentro con un rechazo, un vacío, un malestar. Pero la demanda de plenitud, de felicidad, subsiste, es una constante; ¿qué ocurre, entonces? Pues ocurre que yo trato de elaborar a través de mi mente una imagen de mí. Esta yo-imagen es muy importante porque la estoy viviendo en cada momento. Esta imagen de mí se va formando poco a poco mediante mis experiencias. Si yo tengo experiencias felices con las personas o las situaciones, yo me hago una imagen-idea de mí, positiva, armonizada con el mundo. Yo sintonizo armónicamente con el mundo, el mundo está en armonía conmigo. Pero ante experiencias negativas -desengaños, rechazos, fracasos-, yo me siento *negado* por el mundo, me siento disminuido. Y esa necesidad que tengo de felicidad y de plenitud, al chocar con la negación o el fracaso, me obliga entonces *a desear, a querer, a pensar, a imaginar* una felicidad. *Y esto lo hago a través de mi mente. Y así se va formando una idea, una imagen idealizada de mí mismo, que yo mismo me fabrico.*

Yo ya poseo una idea de mí, pero esta idea de mí, como vive facetas negativas, entonces yo la utilizo para *perfeccionarla idealmente*. Entonces me digo: «a mí me gustaría llegar a ser una persona muy inteligente, muy hábil, muy fuerte, etcétera» (una serie de cualidades). Hasta que esta imagen idealizada llega a constituir el objetivo máximo. Se trata de la misma plenitud-felicidad que busco, pero revestida con un lenguaje de imágenes e ideas a través de mi mente. Entonces, este yo-idealizado es el que estoy tomando como referencia para medir y valorar las cosas, y como objetivo a lograr para mi felicidad; esto es una constante. Tanto si me doy cuenta de ello como sino me doy cuenta, cada situación que vivo la comparo con este objetivo: ¿me ayuda o me acerca esto, a esta afirmación ideal de mí? ¿Eso va a favor de este valor, de esta fortaleza, de esta perfección? En la medida que la experiencia me afirma en esa dirección, yo la viviré como afirmativa, positiva. Pero si la entiendo como opuesta a esta valoración, la viviré como negativa. Así, esta idea que yo me he hecho de mí (y la consecuente idealización) se convierte en el punto central que me sirve para medir todas las cosas y situaciones; es esta medida la que utilizo para decidir si me he de sentir feliz o desgraciado. Cuanto más exigente sea este yo-idealizado más difícil será que en mi vida real yo encuentre condiciones que satisfagan esta exigencia; cuanto menos exigente sea yo en esta idealización, menos problemas tendré con las personas porque no estaré comparando mi situación con algo tan «ideal».

Si yo pudiera vivir sin ninguna idealización, simplemente en *mi realidad presente*, sin ningún proyecto *ideal* para mi futuro, yo no tendría ningún conflicto ni con las personas ni con las situaciones. *Yo me siento negado* por una situación *porque espero ser afirmado*. Y cuanto más espero ser afirmado más corro el peligro de sentirme negado. Cuanto más estoy pendiente de lo que deseo, cuanto más identificado o más «colgado» estoy con *lo* que yo sueño, deseo y espero, con lo que yo creo que debo llegar a ser, más *lejos estaré de la realidad inmediata*; más la realidad presente estará chocando, contrastando con este ideal, y yo estaré teniendo más dificultades con las personas y las situaciones.

Si yo formo una *imagen* de mí mismo como siendo un personaje con muchos derechos, mucho prestigio e inteligencia, mucha habilidad -nos referimos a la imagen-idea, no a la habilidad o inteligencia reales-, entonces cada vez que alguien no reconozca esta habilidad, o el prestigio, o los derechos, etcétera, yo me sentiré frustrado, y estaré en conflicto con aquella persona que no acepta o no reconoce estos valores.

En cambio, si yo vivo en la simplicidad de mi ser, sin preocuparme de teorizar, de idealizar, sino viviendo mi habilidad, mi inteligencia, mi capacidad *tal como es*; sin estar pendiente de la idea ni del ideal sino viviendo la *realidad* inmediata del presente, yo estoy pendiente de la *idea* de mí, mas también estoy pendiente de los demás respecto a mí. Cuanto más yo esté viviendo la realidad de mí, más podré prescindir de mis propias ideas de mí y de las de los demás.

Las emociones

La valoración que yo hago de mí y que hago del mundo es lo que me induce eso que llamamos *emociones o estados*. Cada vez que yo pueda vivir situaciones que van a favor de lo que deseo, me sentiré feliz, afirmado, satisfecho, ilusionado; siempre que mi experiencia va en dirección a esta afirmación -real o ideal- yo vivo un estado positivo. Cuando la experiencia parece que va en contra de lo que yo pretendo real o idealmente, entonces siento una reacción interior negativa. En definitiva, las emociones no son nada más que *el contraste entre lo que yo deseo y lo que el mundo me da*.

Cuanto más cosas deseo más difícil es que el mundo me dé lo que deseo; en consecuencia, soy más vulnerable emocionalmente, más cosas pueden ir en contra del deseo. Cuanto menos deseo, menos vulnerable soy porque *no hay nada que se oponga*. Por esto, un estado emocional intenso, muy sostenido, indica que la persona está excesivamente pendiente de lo que desea, y que está constantemente comparando, contrastando este deseo con lo exterior; está esperando de lo exterior la confirmación, la ayuda, la realización de lo que ella desea. Indica que la persona no se vive ella misma en presente sino que se vive en sus deseos, en su *proyecto* de llegar a ser; no vive su capacidad real, actual, no dinamiza su energía aquí y ahora sino que está pendiente de sus logros o demostraciones futuras. Es un mundo psicológico de fantasía -que todos conocemos por haberlo vivido en un grado u otro- que denota que la persona no vive su realidad, su fuerza, su inteligencia, su capacidad de amar, *en presente*; está pendiente de una idea-deseo que se expresa a través de la imaginación de un futuro, y eso hace vulnerable a la persona. No encontraremos a ninguna persona con tensión, con angustia o inseguridad, que no esté pendiente de un deseo de futuro y que no lo sienta amenazado. Toda inseguridad, o tensión, o depresión - lo veremos en detalle más adelante- no es más que la negación, real o supuesta, de este deseo de afirmación futura.

Esto deriva del hecho de que nuestras ideas y valoraciones son injustas o erróneas (por lo menos, parcialmente), pues estamos juzgando no objetivamente sino en relación a nuestros deseos, aspiraciones o exigencias. Esto, que resulta cómico viéndolo en una competición-espectáculo como el fútbol, por ejemplo donde al señalarse una falta, ésta es inevitablemente protestada por los jugadores del equipo culpable y sus partidarios, puede llegar a ser trágico cuando estamos juzgando a personas, a familiares, a colaboradores y les estamos aplicando inconscientemente este criterio de comparación o contrastación con nuestros deseos personales de afirmación.

El juicio objetivo sólo es posible cuando uno no depende para nada de la otra persona ni de *la* situación, cuando uno se da cuenta de que no le será quitado ni añadido nada sea cual sea el resultado de la situación. Pero mientras yo esté involucrado (o crea estarlo) en una situación, es muy difícil que exista una objetividad real. Esto lo vemos también frecuentemente en las discusiones entre amigos, o familiares, donde *cada persona tiene razón*. Si uno logra situarse bien dentro de la perspectiva de cada uno por separado, se ve que cada uno tiene razón, mejor dicho, *su razón*; y desde esta razón particular, es natural y justificable que la persona esté molesta. Pero la misma situación vivida por la otra persona desde *su razón*, origina su enfado o molestia también perfectamente justificable. ¿Por qué?, porque cada uno está viviendo la situación no por lo que es en sí, sino en virtud de unas valoraciones personales y esto produce una inevitable tendenciosidad. Por eso hemos de ser precavidos al emitir juicios sobre personas. A no ser que estemos estrictamente obligados -a causa de nuestra función de padres o de superiores en el trabajo- a

tomar decisiones, hemos de ser sumamente cautos en emitir juicios, pues no basta con ver unos hechos como ciertos; para poder juzgar correctamente una situación hay que ver *todos* los aspectos, incluido *el modo de ser y de sentir* de la persona involucrada. Juzgar a una persona por unos pocos datos, por ciertos que sean, es incorrecto; a veces es inevitable hacerlo, pero existe el riesgo de ser injusto.

Lo curioso es que este mismo problema existe con nosotros mismos, pues nos estamos juzgando siempre. Tenemos la misma actitud frente a nosotros que frente a los demás. Yo tengo la exigencia de llegar a ser de un modo X; yo me exijo ser una persona lista, que no se equivoca, que tiene habilidad y una serie de cualidades. Entonces, cuando descubro que tengo fallos, que me equivoco, esto representa una negación de mi valor ante mí mismo, representa una depreciación (una disminución de precio) de mí mismo, y me enfada, me deprime. Constantemente nos juzgamos: ¿He hecho bien esto? ¿He quedado bien? ¿He demostrado mi inteligencia? Y eso es *funesto*, porque cuanto más yo formule juicios sobre mí mismo, más me alejaré de mi capacidad de funcionar tal como soy; cada vez que interpongo la pantalla del juicio en lo que hago, estoy poniendo un muro a la espontaneidad, a la capacidad real de hacer, de entregarse, de movilizar los recursos interiores, las capacidades profundas, ante una situación. Esto se ve claramente en los exámenes; cuando uno ha de examinarse de algo, pasa grandes apuros. ¿Por qué?; pues no sólo porque el suspenso de una asignatura pueda representar una pérdida de tiempo y dinero, o se quede mal ante los padres o tutores, o ante los demás, sino porque se trata de un *examen del yo*; no es simplemente un examen de matemáticas o de economía, sino que se vive la situación como si examinaran al yo. Porque el yo se atribuye esa inteligencia, esa capacidad que desea llegar a poseer, entonces se vive la situación como una prueba en relación a «si soy tan listo o no lo soy». Y la tristeza por un suspenso se origina en el hecho de que «yo he quedado mal» ante mí mismo y ante los demás. He quedado mal ante mi propio pedestal, ante mi yo-idealizado. Si no existiera esta amenaza del «prestigio» ante mí mismo, de que yo valgo o no valgo ante mí, entonces las angustias de los exámenes quedarían reducidas al mínimo.

Vemos pues que el deseo expectante de desear una afirmación, una revalorización de mí, y la sensación de sentirme constantemente amenazado eso ya no es simplemente una *emoción* de miedo, temor o protesta, sino que se convierte en un *estado emocional*.

La emoción es una reacción de descarga ante una situación, es algo que se produce en un momento determinado, pero si lo que produce la reacción es algo que permanece (o se vive como si permaneciera), entonces lo que se crea es un estado de malestar, de angustia, un estado negativo que, como todos ellos, está basado en la constante comparación o contrastación entre lo que yo quiero o pretendo imaginativamente llegar a ser y lo que el mundo me está concediendo, o del modo en que me valora. Siempre se trata de una valoración de presente-futuro.

Hay que resolver el problema de los estados negativos. Y no es distrayéndose, no es huyendo de la situación, aunque pueda ser correcto «distraerse» en un momento de gran ansiedad o gran preocupación (para dar descanso a la tensión interior), pero eso nunca ha solucionado nada, eso es simplemente un alivio momentáneo.

Tampoco la medicina puede solucionar a fondo el problema, pues aunque proceda a anestesiarse las vías a través de las cuales registramos la ansiedad, esto no resuelve nada; simplemente soluciona el malestar, pero no el problema. La solución está en *eliminar las causas*. ¿Por qué vivo la situación de un modo negativo? Porque no me siento fuerte, sólido, no me siento con un valor real, y *espero llegar* a ser fuerte, a tener este valor. Y porque estoy «colgado» de este futuro, vivo el presente como una especie de denuncia constante a mi inseguridad, a mi debilidad. Sólo desarrollando y reforzando mi capacidad de ser, desarrollando mis energías a partir de mi valoración real, *en presente*, de mí, sólo así eliminaré las causas de toda comparación, -dualidad que es el elemento básico de toda debilidad-, sólo así eliminaré todo lo que sean estados negativos y esa vulnerabilidad que tanto hace sufrir.

4. ESTRUCTURAS PSICOLÓGICAS BÁSICAS

El Yo-experiencia y el Yo-idea

Examinemos los elementos estructurales básicos de nuestra personalidad ya que ellos son la clave de la comprensión de nuestros estados internos en lo que tienen de negativo y de positivo. Hemos visto que estos elementos son:

1. El Yo-experiencia (lo real)

Es el resultado de todo lo que vivimos de un modo activo. Gracias a las experiencias, dijimos, movilizamos las energías, desarrollamos nuestros niveles, actualizamos nuestra inteligencia y adquirimos unos modos de reacción ante las situaciones. Esta respuesta que damos una y otra vez va desarrollando en nosotros *un eje que es la base de nosotros mismos* en el mundo de los fenómenos, en lo existencial. Yo realmente *soy lo que he desarrollado*: en inteligencia, en energía, en afectividad, en capacidad de adaptación, etc.; ésta es *mi verdad objetiva*, yo soy exactamente esto.

2. El Yo-idea (mecánica mental fantasiosa)

A través de las experiencias incompletas, insatisfactorias, la idea que tenemos de nosotros mismos va adquiriendo una fuerza especial porque se utiliza esta idea imagen para verse a sí mismo en una situación distinta, realizando imaginativamente lo que, de hecho, no se ha podido desarrollar. Es un modo de vivir la satisfacción que no se ha podido tener en la vida real a causa de unas experiencias frustrantes. Así, yo voy utilizando mi imagen y mi idea de mí en un sentido imaginativo orientado a los deseos internos y que se va alejando poco a poco de lo que es el yo-experiencia real. Entonces yo tiendo *a ser en mi mente* distinto de lo que soy en mi realidad. Por esto existe tanta diferencia entre mis propósitos y mis realizaciones; por ejemplo, cuando me hago un programa de trabajo, lo hago con mi mente y por lo tanto está *en juego el yo-idea*, pero la realización del programa *debe hacerla el yo-experiencia*, y éste siempre presenta un desfase con el yo-idea. Este desfase puede ser en más o en menos, pero lo frecuente es que uno crea que puede hacer mucho más; y compone un programa magnífico en el que hay tiempo para todo, se cumplen los objetivos, todo es excelente, pero luego, un día por una circunstancia, otro día por otra circunstancia, otro día porque uno lo pospone para el día siguiente, etcétera, el hecho es que hay una reducción notable en la realización de los objetivos, y cuando la persona al cabo de un tiempo vuelve a hacer un nuevo programa suele suceder lo mismo. Esto indica que están en juego mecanismos distintos, los de planificación y los de ejecución: el yo-idea y el yo-experiencia.

Este yo-idea es muy importante porque es el que usamos para pensar en nosotros, es el que tomamos como referencia para valorarnos y para medir las cosas que los demás dicen o hacen. Así, por ejemplo alguien puede manifestar una idea *que me lesiona*; ¿por qué me lesiona? Porque implica una valoración de mi prestigio. Yo me siento ofendido porque alguien me ha dejado de lado o porque no se me tiene la consideración que creo merecer. Entonces este yo-idea pasa a ser el centro de mi vida intelectual, mi vida *vivida como mente*, como idea.

O sea que *vivimos dos planos distintos*. El plano de la idea en el cual soy vulnerable a toda idea negativa y en el que me siento atraído por toda idea afirmativa. Y el plano de mi experiencia real, de mi yo-experiencia, en el que soy capaz de hacer unas cosas determinadas o no soy capaz de hacerlas. Cuanto más se separe el yo-idea del yo-experiencia -cuanto más yo vaya hinchando o deformando la idea que tengo de mí- más estaré en conflicto con la vida real porque estaré viviendo en mi mente con la presunción de hacer y de valorar unas cosas, y de que me valoren a mí de una manera determinada, y la realidad cotidiana no estará de acuerdo con esta planificación mental. Cuanto más yo choque con la realidad, más frustrado me sentiré y mayor necesidad tendré de desear futuras realizaciones, futuras grandezas; iré hinchando más y más este yo-idea.

Análisis de estos sectores

Es importante ver claro el mecanismo del yo-idea y el valor real de nuestro yo-experiencia. Para calibrar el valor real de éste, hemos de mirar lo que nosotros hacemos *realmente*. Si hago un examen retrospectivo de las experiencias de mi vida, lo que he hecho en una ocasión y en otra ocasión, y en otra, aparte de las motivaciones, simplemente *los hechos*, aquello me dará una visión clara, innegable, del yo-experiencia.

Para apreciar la importancia que para mí tiene el yo-idea he de observar cuáles son las cosas que me molestan, que me enfadan o que me deprimen. Las cosas me disgustan en la medida que van en contra de los contenidos del yo-idea cuando este yo-idea es fuerte en mí y yo dependo de él. Cuando yo no vivo sólidamente el yo-experiencia es cuando yo estoy *más colgado a mi representación*; entonces, más me duelen las ideas negativas de mí. Este dolor, al vivirse como una ofensa o una negación, puede llegar a producir resultados fisiológicos funestos. Hay personas que han padecido un colapso cardíaco a causa de un disgusto. Y ¿qué es un disgusto? Simplemente *la negación de una idea*; la negación de un valor que hay en la mente alrededor del yo-idea.

Es importante que uno aprenda a distinguir en su vida práctica esos dos niveles de su realidad. El yo-idea *lo* vivimos cuando estamos pensando; el yo-experiencia cuando actuamos. Cuanto más débil es el yo-experiencia más fuerte es el yo-idea. Cuanto más uno necesita refugiarse en la idea y en las interpretaciones de sí mismo es que vive con poca fuerza la positividad de su yo-experiencia en su vida inmediata.

Observando nuestra vulnerabilidad -respecto a las personas o al ambiente- mirando qué es lo que con mayor facilidad me enfada, me molesta, me irrita, me deprime, tendré una medida aproximada de la fuerza que tiene en mí el yo-idea. Este yo-idea está a medio camino entre lo que soy (el yo-experiencia) y lo que desearía llegar a ser (el yo-idealizado), y funciona siempre en dirección hacia *el* yo-idealizado. Llega un momento en que es muy difícil diferenciar entre yo-idea y yo-idealizado, pues forman un continuo. Eso es muy importante porque la mayor parte de estados negativos afectan al yo-idea o al yo-idealizado pero no al yo-experiencia; y la verdadera solución para los estados negativos no consiste en hacer nada con el yo-idea o el yo-idealizado, sino en hacer algo con el yo-experiencia, porque éste es *la única base real*. Precisamente porque esta base real no está plenamente desarrollada, por eso tienen tanta fuerza el yo-idea y el yo-idealizado. En la medida en que aprendamos a desarrollar el yo-experiencia, fortaleceremos nuestra noción directa de nosotros mismos, nos viviremos con mayor seguridad y plenitud y no necesitaremos depender de unas interpretaciones de nosotros ni de unos proyectos de futuro. Estaré viviendo cada vez más mi presente de un modo pleno, intenso, profundamente afirmativo

Inseguridad, tensión, miedo, angustia, depresión

A partir de la base psicológica conocida podremos entender esos estados negativos.

La inseguridad

El estado de inseguridad se produce cada vez que hay en mí la amenaza, real o supuesta, contra la plenitud o la afirmación de mi yo-experiencia, mi yo-idea o mi yo-idealizado.

Supongamos un ejemplo de amenaza a mi yo-experiencia derivada de una situación de peligro real. Yo voy en avión y el aparato empieza a hacer movimientos bruscos o ruidos extraños. En aquel momento yo vivo una situación de posible peligro o amenaza para mi yo-experiencia, para mi vida real. Entonces me siento inseguro; pero ésta es una inseguridad natural, es una inseguridad que no se puede valorar como un estado negativo sino como una reacción propia positiva, de la mente y del organismo. Es un mecanismo normal que tiende a buscar soluciones para alejar el peligro.

Ahora bien, existen otras situaciones en que se producen los mismos efectos y en cambio el peligro no es del mismo orden. Cada vez que yo siento amenazado mi yo-idea se produce exactamente esta sensación de inseguridad; y siento esta amenaza cada vez que alguien o algo parece que va a demostrar o a decir que yo no valgo, que yo no soy lo que yo creo ser; no lo que soy en mi experiencia sino lo que «creo», lo que está inscrito en mi yo-idea. Y cada vez que yo me enfrente a una situación en la que exista el peligro de que se contradiga la afirmación que yo busco de mí, que deseo o pienso de mí, yo viviré un estado de inseguridad equivalente a un peligro parami yo físico.

También se producirá un estado de inseguridad no ya cuando alguien ataque mi yo-idea sino cuando se ataque al yo-idealizado, o sea, *la posibilidad* de que yo llegue a esa meta ideal que se fabrica en mí. Todo lo que vaya en contra de esta idealización yo lo viviré como algo que me produce un malestar, una inseguridad.

Lo importante aquí es ver cómo vivimos de un modo muy real algo que sólo tiene valor en el orden de las ideas, y porque se parte de la idea, de la representación de uno mismo y *no de la realidad de uno mismo*.

Observemos, además, que esta posible amenaza que produce inseguridad, lo mismo puede proceder del exterior que del interior. Puede llegar del exterior cada vez que alguien me critique, me rechace o me menosprecie; o cuando una circunstancia me haga quedar mal, o mi negocio fracase, o me suspendan en un examen. Pero también puede venir del interior, pues yo tengo muchas cosas en mi interior; puntos débiles, defectos, etcétera, pero especialmente tengo *impulsos reprimidos*; y estos impulsos se refieren, básicamente, a la sexualidad y a la agresividad. Naturalmente, si salen de mi interior, entonces deterioran la idea amable, bonita, educada, civilizada, evolucionada, que tengo de mí mismo; entonces yo dejo de ser esa persona buena y aceptable que yo pensaba y me siento una persona primitiva, una persona *que ha bajado de nivel*. Para evitarlo, he de estar vigilando de que no salgan estos impulsos reprimidos, esas tentaciones, esas debilidades interiores. Cuando existen estos factores interiores, entonces la inseguridad ya no depende de una situación externa sino que es un estado permanente. Mientras haya en mí fuertes impulsos que amenacen, que empujen por salir, siempre estaré en peligro. Este peligro interior se manifestará más intenso, se hará más patente, en el momento en que una situación externa provoca la salida de lo interno; cuando esté frente a una injusticia, o frente a una situación violenta, entonces estos

hechos estimulan a mis propios impulsos a que salgan. O sea que la inseguridad habitual que hay en mi interior queda actualizada por una situación exterior y entonces yo creo que la inseguridad me viene dada por lo que es externo a mí; pero la situación exterior no me produce la inseguridad sino que simplemente agudiza, pone de manifiesto, despierta la inseguridad que ya existe dentro de mí. Si yo interiormente no tuviera esta represión, podría afrontar la situación externa de un modo tranquilo, sin problema. Esto se ve muy claro cuando la persona ha hecho un trabajo de limpieza y de actualización de sí mismo, pues entonces puede asistir a situaciones de violencia, a situaciones intensas, con una gran tranquilidad interior.

Resumiendo, la *inseguridad* deriva de toda amenaza real o teórica, efectiva o supuesta, que recibe la persona respecto a su yo-experiencia, su yo-idea o su yo-idealizado; y esta amenaza lo mismo puede venir del exterior que del interior.

La tensión

¿Qué es la tensión? La tensión es el resultado de vivir en medio de dos fuerzas de dirección contraria y que afectan a la valoración del yo.

Nuestro organismo está acostumbrado a la alternancia entre esfuerzo y descanso (o tensión y reposo). Cuando la persona tiene un motivo que le invita o le obliga a seguir el esfuerzo, por ejemplo el cumplimiento de un deber, el hacer una obra útil para alguien, etcétera, se encuentra por un lado con este factor exterior que le empuja a hacer, y por otro lado está toda su tendencia instintiva y de costumbre que le invita a desinteresarse de aquello y a descansar. El «encuentro» entre estas dos tendencias produce una tensión, que en este caso será orgánica al estar relacionada con un esfuerzo físico. Pero las tensiones afectan también al yo-idea y al yo-idealizado. El yo-idea vive en tensión constantemente. ¿Por qué? *porque ya nace de una tensión. El yo-idea se origina del hecho de reprimir dentro de sí cosas que están empujando por salir. Pueden ser impulsos de protesta o de desagrado que yo he de retener, mientras por otra parte estoy obligado a hacer otras cosas, o a ser amable, y hacer buena cara cuando de hecho lo que yo desearía es explotar.*

O sea, que el yo-idea, ya por definición, es una tensión. Por esto, cuando la persona llega a normalizar su vida interior, a madurar, a actualizar sus energías, la primera experiencia notable es la de gran descanso, la de una relajación interior. Toda persona psicológicamente madura nos producirá siempre la impresión de una serenidad, de una calma, aunque esté trabajando intensamente. Y ello es debido a que sus esfuerzos, si los realiza, son externos, no internos. Los peores esfuerzos son los que resultan de la división interior, de la división de sí mismo; porque esa dualidad conflictiva interna, uno la está viviendo en todo momento y situación. O sea, que no existe nada que uno pueda hacer en paz.

Las personas que viven de esta manera conflictiva -y son muchas-, utilizan mucho más esfuerzo del necesario para su trabajo y tampoco descansan realmente a la hora de descansar. Es frecuente el caso de la persona que dice que se levanta más cansada que al acostarse. Ello es debido a que hay una constante tensión interior, y esa tensión se lleva siempre sobre uno mismo; si además se le añade una tensión externa, eso no hace más que aumentar la tensión total.

Otras veces la tensión se produce, por ejemplo, cuando la persona quiere vivir tranquila y aislarse, retirarse, evitando todo lo que sea esfuerzo o lo que sea riesgo, para refugiarse en el aislamiento, en el abandono, podríamos decir, de la vida de lucha; pero por otra parte hay otro sector suyo que le obliga a luchar, porque si no lucha no se sentirá afirmado, no sentirá que triunfa, *no demostrará que*

vale (independientemente de necesidades objetivas, como el trabajo para vivir, para mantenerla familia, etcétera).

Cuando la persona se encuentra entre estas dos líneas de acción vive un estado de tensión.

¿Cómo sabemos cuándo hay tensión en nosotros? Se puede ver claramente que hay tensión cuando, no teniendo una obligación expresa de hacer algo, no obstante no podemos descansar. También hay tensión cuando ante un estímulo determinado mi respuesta es desproporcionada al mismo. Cuando me dicen algo y yo contesto a voz en grito o en unos términos exagerados. Siempre que no hay una adecuación entre estímulo y respuesta, eso indica que la respuesta está influida por algo interior: la tensión.

La tensión también puede ser debida a factores internos o externos. Cuando yo estoy en circunstancias difíciles en que se me exige un rendimiento superior al habitual, yo estoy en tensión porque he de aumentar mi capacidad de esfuerzo; existe una demanda superior y yo he de incrementar mi capacidad de respuesta. También es causa de tensión una época de crisis, por ejemplo, en que el dinero va perdiendo valor, o disminuyen las ventas, etc. Éste es un caso donde lo exterior reduce sus posibilidades de satisfacer; entonces yo he de aumentar mi rendimiento para compensar estas insuficiencias.

En otras ocasiones la tensión no es debida a factores materiales sino emocionales. Un ejemplo: yo estoy pendiente de mi lucha para abrirme paso en la vida, para afirmarme, para triunfar; pero resulta que mi esposa tiene sus propios problemas, sus dificultades, y en lugar de ser una persona que colabora en mi esfuerzo para abrirnos paso, me plantea nuevas exigencias, nuevas demandas de afectividad o de atención extra. Éste es un aumento de demanda exterior, pero de tipo emocional. Si además resulta que he de atender a mi mamá política o al papá político y existen divergencias de opinión, entonces se crea una lucha familiar, y por consiguiente aumenta la tensión emocional. Cuando yo sufro un desengaño afectivo o una desilusión, entonces yo, para mantener el ritmo habitual de trabajo he de hacer un sobreesfuerzo, estando también en este caso sometido a presión, a tensión.

Pero hay tensiones que son satisfactorias. Son aquéllas que nos planteamos por entretenimiento -que no afectan a nuestro yo ni a cuestiones fundamentales- y que pueden ser fácilmente resueltas, por ejemplo, el hecho de leer una novela. Leer una novela consiste en entrar dentro de un mundo de problemas artificiales, nuevos, que antes no teníamos, y que por el hecho de leerla participamos de los conflictos, de las incidencias, de los misterios en que nos va sumergiendo el relato. Y es satisfactorio porque *yo sé que no arriesgo nada fundamental* en ello y porque después se resuelve. O sea que la persona obtiene un placer al manejar tensiones que no sean básicas y que sabe que tendrán una solución. La persona que hace crucigramas y que se pasa tiempo tratando de encontrar la palabra que reúna los requisitos de aquella regla convencional, que no resolverá nada en sí pues no tiene la menor trascendencia, pero que la persona busca con interés, con tesón, preocupándose, y encontrando después una satisfacción al resolver el crucigrama, o la partida de ajedrez, o lo que sea.

Vemos pues, que las tensiones, si bien son el resultado de unas fuerzas opuestas y la base de la mayor parte de los conflictos, a veces pueden ser una fuente de placer, especialmente cuando sabemos que podemos resolverlas fácilmente a corto plazo.

El miedo y la angustia

Tanto el miedo como la angustia se basan en el estado de inseguridad cuando éste se encuentra acentuado y sostenido.

Cuando un estado de alarma o de peligro es muy intenso o deviene persistente, produce el *miedo*. Cuando la alarma o el peligro no tienen ya una base externa sino una base interna -como es el caso de los impulsos reprimidos que amenazan con salir y desarticular el yo-idea- entonces esos estados de amenaza y de inseguridad se denominan *angustia*. Aquí está la clave de *todos los* estados negativos, pues todos ellos son variaciones de estos factores que estamos estudiando, sea en su modo de presentarse, en su intensidad o en su duración.

La depresión

Existe la depresión orgánica como resultado de una disminución de las energías físicas, de un cambio metabólico, un cambio en la circulación o en la presión sanguínea, etc. Todo esto puede producir una depresión basada en lo fisiológico con unas consecuencias psíquicas derivadas de aquélla.

Y también existe la depresión a nivel del yo-idea, cuando una experiencia se vive como negativa del propio valor. Cada vez que alguien de importancia para nosotros nos niega nuestro valor como persona, el valor de nuestras posibilidades o de algo que hemos realizado, de algo que vivimos como el yo, aquello nos produce una irritación violenta o una reacción depresiva. La depresión se produce en el momento en que yo vivo la situación como una imposibilidad de llegar a la afirmación o a la plenitud que busco.

Un caso más extremo ocurre cuando se muere una persona querida. Entonces, yo tengo una depresión. ¿Por qué? Se puede justificar muy bonitamente diciendo que es el cariño, el amor, la ausencia de la persona amada, etc. pero mirándolo *desde un punto de vista de causas y efectos*, de mecanismos psicológicos, veremos que se estaba viviendo una faceta afectiva, positiva, en contacto con aquella persona. Era mi afecto, era mi ilusión, era lo que yo recibía de la persona o lo que yo podía dar a aquella persona, era el intercambio con la persona; el hecho es que esta situación me hacía vivir algo de valor, algo positivo. En el momento en que aquella persona desaparece de mi vida, también desaparece, como arrancada de cuajo, esa faceta positiva, afectiva, plena, que yo vivía. Entonces yo me siento *sin fuerza*. Al no poder vivir la afectividad positiva producto de aquella relación, que me nutría, que me fortalecía, en la que yo me apoyaba; al fallarme aquello, yo me siento sin fuerza, me siento des-animado, deprimido.

También es típico el hecho de que, al fracasar un negocio propio, la persona afectada padezca una gran depresión. Pero lo común, lo normal de la situación no ha de impedir el interesarnos en buscar, en mirar el porqué se produce la depresión. Y se produce porque la persona vivía su actividad, no como una actividad natural de sí mismo, sino como un medio para reafirmar su *idea de sí mismo*. Y cuando el negocio fracasa es como si fracasara la pretendida y buscada afirmación de sí mismo. Entonces es como si él no valiera, como si fracasara él (no el negocio); entonces, *automáticamente* se produce esta de-precación de sí mismo, este descenso de tono afectivo y vital que se llama depresión.

La depresión, cuando no es producto de un deficiente funcionamiento orgánico, siempre es consecuencia de algo que obstruye la libre circulación de energías, vitales y afectivas, y lo que obstruye las energías es *la idea de negación*: «yo ya no puedo», «yo ya no valgo», «yo ya, no sirvo», «no tiene remedio». La idea de negación bloquea la energía vital que por otra parte está toda entera dentro o la capacidad afectiva que también sigue toda entera dentro. La idea de negación bloquea todas las fuerzas aunque las fuerzas estén todas allí. Y si de repente surgiera una situación de emergencia, un peligro grave, un incendio, un cataclismo, veríamos a aquella persona olvidarse de su depresión, la veríamos correr, saltar y actuar con una energía insospechada; pues estaba toda entera y no ha quedado afectada para nada; tampoco ha

quedado afectado el sentimiento ni la felicidad interior. Pero la idea que cae como una losa encima de la mente y da la noción de No, de negación, «ya no soy», «ya no puedo», «ya no vivo», etc. lo bloquea todo.

Es la tragedia del «valor» de las ideas. Así, vemos a veces a una persona llena de vida y de facultades, de recursos, incluso con realizaciones notables y con un ambiente fantástico pero que vive como si no tuviera absolutamente nada, como si su vida fuera una negación, un fracaso rotundo, debido a la idea que la persona tenía de un valor determinado que le ha sido negado. Estas son las consecuencias de vivir enajenados, ausentes del yo-experiencia, de vivir hipnotizados con el yo-idea.

Resumen de definiciones

La *inseguridad* se vive como consecuencia de un peligro para la seguridad (o la realización) y puede afectar al yo-experiencia, al yo-idea o al yo-idealizado.

La *tensión* es un conflicto entre dos fuerzas opuestas que también puede afectar al yo-experiencia, al yo-idea o al yo-idealizado.

El *miedo* y la *angustia* no son más que la inseguridad convertida en algo agudo e intenso. Cuando existe una situación externa, que yo asocio con el peligro, es el miedo; pero cuando el peligro no está en lo exterior sino en mi interior, se trata de angustia.

La *depresión* es el resultado de vivir la experiencia real o supuesta (pero que uno vive como real), de que la total o parcial realización de la plenitud y el valor de uno mismo quedan negados.

Vivir en el yo-experiencia

Repetiremos lo dicho en el capítulo anterior sobre la importancia de vivir centrados en el yo-experiencia. El yo-experiencia sólo se puede vivir en presente: yo soy lo que soy aquí y ahora. Es mi capacidad de hacer *ahora*, mi capacidad de vivir cada instante en la conciencia clara y total de mí mismo, mental, afectiva, intuitiva, sin olvidar la física, por ser la que más nos sitúa en el yo-experiencia, por lo prosaico e inmediato de lo material. Viviendo todas las situaciones de la vida centrados en el yo-experiencia, resolveremos eficientemente nuestros problemas, porque desarrollaremos energías, capacidades y la conciencia de nosotros mismos que es conciencia de realidad. Al crecer la conciencia clara de sí, al hacer, al actuar, en el nivel que sea, la persona crecerá en seguridad, vivirá más la evidencia profunda de sí mismo, y automáticamente se aflojará su crispación, su dependencia respecto al yo-idea, respecto a la imaginación y la idealización. Y por lo tanto, respecto a las opiniones de los demás. Irá adquiriendo una independencia de las ideas y opiniones de la gente, de las circunstancias. Vivirá de un modo inteligente su «presente» atendiendo a lo inmediato, con toda capacidad, sin divagar, sin teorizar, sin soñar, sin correr, sin huir, y cuanto más viva el presente, el yo-idea y el yo-idealizado recuperarán su posición correcta, armónica, en correspondencia con el yo-experiencia; y la persona, al dejar de depender de ideas y opiniones, también deja de depender del pasado y del futuro, ya que cuanto más la persona se proyecta en el pasado y en el futuro menos vive el presente. Cuando yo estoy todo yo viviendo mi capacidad de ser aquí y ahora, eso desarrolla una conciencia de realidad tan grande del presente, que las nociones de pasado y futuro que yo arrastraba, quedan absorbidas, disueltas.

5. NUESTRO ÁNGULO DE VISIÓN. ENFOQUE DEL TRABAJO

Nuestra reacción a las cosas

Después de estudiar lo que determina que se produzcan los estados de inseguridad, de tensión y de depresión, conviene enfocar el trabajo en busca de los medios de actuación sobre las causas de estos estados negativos. El primer paso en esta dirección, paso fundamental, es el comprender que el problema reside en *nuestra reacción* a las situaciones.

Nosotros creemos siempre que el problema consiste en que la situación externa es muy distinta a la que nos sería favorable o conveniente. Estamos convencidos de que tenemos el problema debido a... (la situación X); quizá se trata de un problema económico, o de salud, o social, o familiar, o de lo que sea. En la medida en que yo crea que mi problema, que mi inseguridad, mi angustia, mi tensión o mi depresión, son consecuencia de la situación exterior, yo no podré resolver el problema. Es cierto que existen unas situaciones externas que *despiertan* en mí el conflicto; pero mirándolo con más exigencia veremos que este factor externo es problema según como yo lo valoro y lo vivo, lo es en la medida en que yo reacciono ante él de una manera determinada. Nunca es la situación exterior *en sí* la que provoca mi estado negativo interior, sino el modo en que vivo la situación, según sea mi reacción ante ella.

En el trabajo interno es necesario darnos cuenta de que no nos enfrentamos realmente con problemas exteriores sino con problemas *que del exterior se han instalado en el interior*.

Hay una parte de mi mente que registra las cosas externas y *es con esta parte de la mente con la que yo tengo el conflicto*. No es con el exterior en sí mismo, no es con la persona A (o B, o C) en sí misma; *es con mi imagen mental*, con la valoración y significación que para mí tiene esa imagen, de la persona o la situación.

¿Cómo puedo yo influir en el problema? Si creo que el problema se resolverá sólo si la otra persona o la situación exterior cambian, estoy en un camino equivocado. Y esto es lo más frecuente; estamos tan hipnotizados con las imágenes y situaciones que percibimos del exterior, que creemos que solamente el cambio de las circunstancias externas podría ser la solución efectiva.

No podemos cambiar el modo de ser de los demás

Todo problema presenta dos polos: *el otro (o lo otro)* y *yo*. Y al otro, *yo* no puedo modificarlo en sí mismo; ésta es una pretensión que debo alejar de mí. Porque la experiencia enseña que no se puede cambiar a las personas, que uno no puede hacer que *los* demás sean del modo *que* uno cree que deberían ser. Es imposible. Pero a pesar de esta imposibilidad de hecho *yo puedo modificar* este factor del problema; pero no en su aspecto objetivo exterior *sino en el registro que yo tengo en mí* de la persona o situación. Porque el problema *depende de mi valoración*. Cuanto más yo esté exigiendo a una persona o situación que

sean de un modo determinado, más problema tendré si no son de ese modo. Pero *si* yo puedo modificar mi exigencia, o mi modo de ver o valorar a la persona o a la situación, entonces el factor problema se modificará. No cambiará la persona, pero cambiará *mi visión* de la persona, cambiará mi valoración del factor externo del problema.

Es necesario que yo aprenda a vivir con las personas y en todas las situaciones sin estar pendiente de que se ajusten a un modelo, sin pedir que sean de un modo o de otro.

En la medida en que yo concedo en mi interior mayor libertad al modo de ser y de hacer del otro, en la medida en que yo no le impongo un reglamento o un modo particular de ser o un molde de mi gusto, en esa misma medida esta persona irá aflojando en su papel de oposición y de conflicto. Las personas son como son; las circunstancias son como son. Una de dos: o yo *puedo* aceptar o *no puedo* aceptar a las personas tal como son. Si puedo aceptarlas, he de hacerlo sin más (y eso no implica que me parezca bien lo que creo que está mal); y si no puedo aceptarlas, he de hacer lo posible para cambiar o bien alejarme de la persona. Lo que no se puede hacer es estar rechazando a la persona pero tratar de vivir como si se aceptara a la persona; porque eso está creando un conflicto permanente. Si yo me decido a aceptar plenamente el derecho del otro a vivir como puede o como sabe y no trato de imponerle un modelo, gran parte del problema se afloja, y en algunas ocasiones el problema entero se disuelve.

Muchos problemas existen porque yo estoy criticando o protestando constantemente por el modo de ser de la otra persona. Es posible que la protesta esté justificada, es posible que la otra persona esté haciendo cosas desagradables, perjudiciales o molestas. Pero es evidente que yo sólo tengo dos opciones: o acepto a la persona o me alejo de la persona; si no puedo alejarme no tengo otra opción que aceptarla. *Pero lo que no se puede hacer es permanecer y rechazar.*

Muchas veces el otro es problema porque yo soy débil; porque yo no vivo mi propia fuerza, mi propio equilibrio, mi propia paz; y estoy esperando que el otro contribuya a mi equilibrio, a mi energía, a mi satisfacción y bienestar. Y cuando el otro no satisface este deseo, esta esperanza, entonces se convierte para mí en una persona irritante, desagradable y estoy en constante protesta contra ella.

Todo esto lo mismo es aplicable a personas que a situaciones. Gran parte de estos problemas dependen de que nosotros nos sentimos débiles, insatisfechos, y deseamos sentirnos fuertes y dichosos; y nos apoyamos en la otra persona, o en una situación o unas circunstancias determinadas. Pero el caso es que si la otra persona se adaptara de un modo mágico a mis deseos, esto tampoco me produciría la felicidad; me aportaría una satisfacción pasajera, pero a la larga se convertiría en un malestar, *porque no me desarrollaría, no me fortalecería, no me permitiría crecer.*

La base de mi seguridad está en mí

Yo he de aprender a descubrir la vida que yo soy, he de aprender a actualizar en mi interior mi propia energía, que es la base de mi seguridad y de mi noción de realidad. He de desarrollar mi capacidad de amar, no de ser amado. He de desarrollar la capacidad de comprender las cosas objetivamente y con amplitud, y no de un modo tendencioso e infantil. Y eso lo he de desarrollar por mí mismo y en mí mismo; eso no puedo recibirlo del exterior. En cambio, yo estoy constantemente buscando que los demás me den seguridad, satisfacción, me den todo lo que deseo. Pero nada puede sustituir a la necesidad fundamental de vivir y crecer por uno mismo. Sólo en la medida en que yo viva y desarrolle *mi propia* energía, *mi*

propia capacidad de amar, *mi propia* capacidad de ver, de comprender, de discernir, sólo en esta medida yo alcanzaré una plenitud interior. Nunca alcanzaré la felicidad y la plenitud por el modo de ser de los demás o por las circunstancias favorables que me rodeen. La paz, la felicidad, la seguridad y el amor sólo pueden manifestarse de dentro hacia fuera. Como todo desarrollo es algo que nace en nuestro interior y que crece, y entonces inunda toda nuestra personalidad. Pero yo debo darle salida, debo impulsarle a crecer desde mi centro, si no, nada podrá producir este desarrollo.

Cuando la persona aprende a vivir esta conciencia de seguridad, de fuerza interior, de alegría, de positividad, apoyándose en sí misma, entonces descubre que los problemas que achacaba a los demás han perdido prácticamente toda su fuerza, que no le afecta que la otra persona sea así o asá, porque no se apoya en la otra persona, no depende de ella. No espera, no desea. Solamente confía en su evidencia interior, en su capacidad de ser y de expresar; porque ésta es la única base, el único fundamento de la realización humana.

Aprendamos a hacer esta transposición, dejemos de creer que el problema está en el exterior, que mis dificultades dependen de tal situación o tal persona. Es evidente que si las circunstancias fuesen mejores, yo, de un modo inmediato, me sentiría mejor. Pero, aun así, a la larga surgirá de nuevo el problema *porque yo sigo siendo el mismo*.

Lo único que puede dar la felicidad es el crecimiento interior, la actualización, el desarrollo de lo más profundo y auténtico, de la fuerza, de la inteligencia y del amor que nos hace vivir. Toda persona, aun en las circunstancias más desagradables, puede contactar con su plenitud y felicidad interiores. En cambio, todas las condiciones externas más favorables no pueden asegurar que uno vivirá con plenitud y felicidad. Esto es algo que merece profunda reflexión. Porque es evidente que si yo creo que mi descontento o mi malestar dependen de una persona o de una circunstancia externa, *yo no me sentiré obligado a trabajar yo*; estaré esperando que *lo exterior* cambie. Es sólo cuando me doy cuenta de que el problema depende de mí, que veré que si quiero solucionar este problema *-y todos los problemas interiores-*, no tengo otra alternativa que trabajar yo y llegar *a ser yo* por mí mismo.

Las tres vertientes del trabajo

A partir de esa evidencia es cuando se puede enfocar el trabajo en busca de la solución para todos esos estados negativos. El trabajo puede orientarse desde tres vertientes distintas, las cuales no son más que tres facetas de una sola realidad: *mi conciencia*.

Los problemas pueden solucionarse desde la vertiente de las energías y actitudes, desde la vertiente de los sentimientos y estados afectivos, y desde la vertiente de las ideas y valoraciones. Porque nuestro problema es, a la vez, un desequilibrio o conflicto de energías, una negación de nuestra afectividad y un problema planteado a nivel de valores; y es porque vivimos el problema en esas tres dimensiones por lo que se hace posible manejarlo desde tres niveles diferentes. Naturalmente, hay problemas que se resolverán más directamente desde uno de esos niveles; pero siempre, inevitablemente, cada uno implica los demás, porque los tres forman una unidad indisoluble.

Al nivel de las energías

Cuando actuamos sobre nuestras energías consiguiendo vivir más nuestra propia capacidad de hacer y *por lo tanto nuestra conciencia de ser*, automáticamente muchos problemas afectivos desaparecen, dependemos menos del afecto de los demás. Igualmente, cuanto más yo viva centrado en esta conciencia de realidad y energía, más claridad tendrá mi mente para poder ver y valorar mejor las cosas, pues vivirá con menos tensión. Así, el trabajar sobre el nivel de las energías creando más y más esta conciencia profunda de fortaleza, de realidad, de solidez interior, de seguridad, produce automáticamente un cambio en nuestra afectividad y en nuestra mente.

En el nivel afectivo

Cuando actuamos sobre el nivel afectivo, no dependiendo de los sentimientos de los demás, sino aprendiendo a sentirnos fuertes expresando nuestros sentimientos positivos, al cambiar esa polaridad de nuestra afectividad, esto igualmente produce: a) una intensificación de mi conciencia de realidad; de mi sentimiento de ser, dinamiza mis energías y me siento más positivo frente a mí y frente al mundo; b) un ensanchamiento de mi mente.

Lo afectivo puede ser el factor más obstructivo de nuestra vida, incidiendo en lo mental e incluso en lo físico; es el verdadero campo de batalla, es donde las personas tienen planteados sus problemas dramáticos, fundamentales. Y será ahí donde tendrán que trabajar más directamente; y como consecuencia de este trabajo saldrán beneficiados los demás niveles.

En el nivel de las ideas

También es cierto que muchos problemas dependen de nuestras ideas. Eso es algo que ya hemos explicado en el anterior capítulo. Yo me hago una idea de mí mismo y entonces estoy comparando esta idea con el valor que me otorgan los demás; estoy constantemente juzgando, evaluando la conducta de los demás. Porque tengo un aprecio natural hacia mí mismo y a la idea de mí mismo, espero que los demás reconozcan este valor, incluso espero que «la vida» reconozca este valor. Y «siento» que tengo derecho a que las circunstancias me sean propicias. Y cuando estas expectativas resultan frustradas, entonces aparece la irritación, la tensión o la depresión. Cuando aprendamos a tener una visión correcta de nosotros mismos, entonces tendremos progresivamente una idea más correcta de las demás personas y de sus acciones. Pero mientras yo tenga como punto de partida una idea distorsionada sobre mí mismo, se estará distorsionando todo juicio que yo haga sobre las demás personas y sus acciones, sobre las circunstancias y sobre el sentido de la vida; mi filosofía de la vida y todas mis reacciones estarán influidas por esta idea primaria que tengo de mí. Al tener una idea distorsionada de los demás y de las circunstancias, entonces «tropiezo» con la realidad tal como es, pues estoy pretendiendo ser distinto de lo que soy o bien que los demás sean distintos a como son; y creo que existe una base objetiva, justificada, para mis reivindicaciones o mis protestas, cuando de hecho todo ello se origina en esta idea equivocada que desde el principio tengo de mí. El gran error consiste en que estoy pendiente de mi interpretación de los demás y de mí mismo. Estoy «interpretando» mi vida; estoy haciendo una traducción constante, una evaluación intelectual. Y esto es funesto si la persona no vive por encima de todo la realidad de su experiencia. Yo soy lo que soy y debo

vivir eso que soy y tal como lo soy de un modo directo, inmediato; y eso es lo que me dará mi base auténtica, lo que me dará confianza y un criterio efectivo real, lo que me dará la experiencia de mi propia capacidad de vivir, de sentir, de hacer y de arriesgarme. Pero mientras yo viva mi importancia, mis derechos, etc. sólo en mi mente, estaré comparando esta importancia con mi éxito profesional, con la consideración que recibo de los demás o de las circunstancias, y mi vida será un drama constante.

Vivir la realidad inmediata del yo

Cuando yo vivo apoyado en mi experiencia inmediata, en mi capacidad real de vivir, a nivel físico, afectivo, intelectual y espiritual, entonces no hay comparaciones. Entonces hay una expresión constante de esa energía, de esa afectividad y de esa inteligencia *que yo soy*. Vivo de un modo directo e inmediato *eso que Es*; y eso es totalmente positivo, totalmente afirmativo, siempre, sin depender del exterior. Cuanto más ejercito mi *realidad* inmediata, más profundamente *real, positivo y afirmativo* me siento; y es entonces cuando los hechos exteriores no me afectan. Y cuando los hechos exteriores son contrarios a mis objetivos, esto no hace más que estimular mi capacidad de lucha y mi inteligencia para entender o adaptarme a la situación, esto provoca *la* reacción de mis recursos básicos, todos ellos positivos.

Es cuando lo exterior no lo vivo de un modo inmediato sino que lo vivo a través de mi mente, como una negación de la idea de mi valor, cuando entonces se produce el drama en mi mente y en mi corazón. Entonces esa vida espontánea, natural, se apaga porque un muro desde la mente y desde la afectividad está bloqueando el libre fluir de mi energía y mis capacidades. Hemos de aprender a pasar del nivel de las ideas representativas y de las valoraciones teóricas al nivel de las experiencias inmediatas. He de aprender *a vivir* mi energía y mi capacidad de amar; a vivir mi capacidad de ver *por* mí mismo, mi capacidad de crear, de *hacer*. Y vivir apoyado en esa capacidad que *soy yo*; vivirla integralmente, apoyándome en ella, *sin dejar de ser yo* en ningún momento. Sólo viviendo así seré independiente y no estaré buscando el apoyo y la alabanza de los demás, o la ayuda mágica de las circunstancias. Aprenderé a sentirme más y más positivo en la medida en que yo exprese mi capacidad de amar, de crear, de vencer obstáculos. El sentido positivo de mi vivir no consiste en que todo me sea otorgado mágicamente, en que todo me vaya tan a la medida que yo pueda descansar apaciblemente durante toda mi vida, gozando de las cosas que se me dan. Estamos viviendo para desarrollar *capacidades y conciencia*, para desarrollar la vida que se expresa en nosotros en sus dos vertientes: externa, objetiva, en cuanto a capacidades, instrumentos y expresión exterior; y en cuanto a la realización interna, con una conciencia cada vez más sólida, más plena, amplia y profunda, más auténtica de nosotros mismos.

Este es el sentido de los problemas; no el vivir fácil, cómodo, y que los demás me eviten los problemas. El sentido de los problemas es el de fortalecerme. Viendo esto claro, entonces podremos emprender la práctica de medios concretos para desarrollar nuestras energías, para desarrollar la polaridad positiva de nuestros entendimientos, y para desarrollar una capacidad de visión realmente objetiva, amplia, universal.

6. TOMA DE CONCIENCIA Y DINAMIZACIÓN DE LAS ENERGÍAS

Expresión de las energías

Entre los medios de que disponemos para poder normalizar los estados interiores, mencionaremos en primer lugar el basado en la dinamización de las energías. Expresar energías es el medio más rápido para desarrollar la voluntad y un auténtico estado de seguridad y decisión.

Nuestro problema en relación a la expresión de energías es que siempre hemos estado motivados por causas ajenas a nuestra voluntad. O bien nos hemos encontrado con un estímulo interno que nos sobreviene, que nos impulsa, nos dinamiza -casi a pesar nuestro-, a hacer cosas, a lanzarnos, a luchar, o bien hemos experimentado estímulos externos, posibilidades exteriores que nos han invitado a responder con entusiasmo, con nuestra capacidad de acción.

Digo que éste es nuestro problema porque nunca nos hemos acostumbrado a ser nosotros mismos los dueños reales de nuestras energías. No nos hemos acostumbrado a vivir en nombre propio nuestras energías. Y esto es así de tal manera, que siempre estamos pendientes de algo que nos estimule, estamos «colgados» del exterior, de las circunstancias, del ambiente; estamos yendo a remolque de los demás y de las cosas.

Nuestras energías son nuestras y las tenemos siempre. Y el que las expresemos o no, no debe depender de razones especiales, sino que debe depender de *un acto nuestro*, libre, autodeterminado. Yo he de motivarme a mí mismo, he de obligarme a expresar mi capacidad de energía simplemente porque *yo soy yo*, y porque la expresión de la energía es el modo de expresar *este yo que soy*. Es por mí mismo que he de expresar la energía y no por ninguna otra razón. Hemos de aprender a hacer este cambio de motivación; hemos de dejar de apoyarnos en las cosas externas y hacerlo en nosotros mismos. Esta es la primera lección a aprender: autodeterminarnos a dinamizar la energía interior; a vivirla dentro, como estado de potencia, de fuerza; y a exteriorizarla, aunque siempre de un modo inteligente, adecuado a la situación.

Es por mera rutina por lo que nos hemos acostumbrado a vivir siempre con el mínimo esfuerzo; una rutina perniciosa, porque el ahorrar esfuerzo solamente produce anemia, decaimiento. Expresar las energías es el modo más directo que existe para acrecentar las energías. Las energías no se acrecientan guardándolas indefinidamente; las energías se acrecientan utilizándolas, dándolas, como todo lo que es básico en nosotros. Así, el amor no crece guardándolo, sino haciéndolo trabajar, expresándolo; y la inteligencia no crece guardándola, sino ejercitándola, haciéndola producir. Con la energía, igual. Estamos en contacto con una fuente infinita de energía. La cuestión está en el caudal que permitimos pasar a través nuestro. Cuanto más obligamos o permitimos pasar a la energía, más se renueva y más crece la capacidad de expresión de esa energía, de ese caudal infinito que es la *vida básica* que nos está dando nuestra propia vida personal.

La expresión en los tres niveles

Esta energía nosotros la hemos de expresar a tres niveles diferentes.

1º: Energía a nivel físico-vital, la cual es la base de la salud y de la energía aplicada a la vida cotidiana.

2º: Energía del nivel afectivo. Ahí es donde está el fallo de muchas personas; son las personas que tienen problemas de inseguridad en el trato de los demás, las que tienen el problema de no haber desarrollado su capacidad expresiva en el nivel afectivo. Y como no la han desarrollado, no han adquirido una seguridad de sí mismas en relación con lo afectivo. Y así puede ocurrir que una persona tenga una seguridad en el plano físico -porque ha ejercitado este nivel, este tipo de energías-, y que, en cambio, en el momento en que se encuentra ante personas desconocidas o ante personas superiores, o simplemente ante un grupo de personas, se encuentre inhibida, se sienta amenazada, disminuida. Toda persona que está acostumbrada a una expresión consciente, continua, intensa, de energía afectiva, disfruta en toda situación humana, en todo contacto, en toda relación y comunicación humana.

Hay muchas personas que confunden el *sentir* emociones y sentimientos con el *expresarlos*; y lo que fortalece *no es el sentir sino el expresar* de un modo consciente y deliberado. Se trata de expresar mis sentimientos porque quiero hacerlo y soy consciente de que lo estoy haciendo, de *que soy yo quien se expresa*. Esto es lo que fortalece el nivel afectivo y no el sentir interiormente; el *sentir interiormente sólo desarrolla la sensibilidad interior*, pero no se desarrolla el resto del circuito -o sea, la expresión-, y el yo-experiencia no se fortalece en este nivel.

3º: Hemos de aprender también a expresar energía a nivel mental; y ahí vemos también el fallo de algunas personas, y aunque no es tan frecuente como en el nivel afectivo, en algunas es muy evidente.

Hay personas que tienen una inseguridad en expresar sus ideas, sus opiniones, y justifican esta inseguridad diciendo que son ignorantes, que no tienen una formación cultural, que temen decir cosas incorrectas, inoportunas. Y éstos son factores que pueden ser ciertos, pero generalmente y en gran parte son sólo una justificación. El verdadero problema consiste en que la persona no vive con convicción sus propias ideas frente a los demás. Y no las vive con convicción porque no está acostumbrada a expresarlas y a discutir las, a trabajar las, a hacer circular dinámicamente la energía a través de su mente y de su vía de expresión verbal. Y esto es algo que es absolutamente necesario hacer. Esas personas son las que suelen estar siempre calladas en las reuniones, en cualquier circunstancia en que hay la posibilidad de comunicación; están sólo en plan de espectadores: yo escucho, yo aprendo, yo tengo tan pocas cosas que decir, etcétera. El problema está en que falta un ejercitamiento activo en ese nivel concreto de la mente y de la expresión verbal.

Por lo tanto, todos podemos mirarnos y determinar ¿cuál es mi grado de seguridad en esos niveles? A nivel físico, a nivel afectivo y a nivel mental.

¿Cómo nos expresamos a nivel físico-vital? ¿Cómo uno puede comprobar si en este nivel está desarrollada su capacidad expresiva o no lo está? El nivel vital no sólo es el que regula nuestra capacidad de movimiento físico; es también la base de nuestro instinto de conservación, de nuestro instinto combativo y del instinto sexual. Y es sobre todo en los aspectos combativo y sexual donde podremos ver si vivimos o no de un modo actual nuestra propia capacidad. Siempre que hay problemas de miedo ante la experiencia sexual -no por otros motivos, sino por la experiencia en sí-, ello indica que hay algo allí que hay que aclarar, que hay que resolver. Pero como en el factor sexual intervienen tantos factores distintos, no es éste el más específico para indicar si existe o no problema. Porque a veces una persona en el aspecto vital puede

funcionar bien, pero en cambio este funcionamiento queda inhibido, no por lo vital en sí, sino por influencias de otro sector, sea el mental o el afectivo.

En cambio, donde se ve claramente si uno ha desarrollado o no el aspecto energía, es en su disposición, en su comportamiento y actitud ante las situaciones de violencia. Siempre que la persona tiene miedo y *tiende a huir* de estas situaciones, siempre que prefiere ceder aun sacrificando la razón y los principios para no presentar batalla en el terreno de la discusión, es decir, siempre que el motivo para no discutir o pelear es el miedo, eso indica que el aspecto vital no está suficientemente actualizado.

En el aspecto afectivo reconoceremos si hemos desarrollado nuestra capacidad de expresar sentimiento, cuando nos sintamos fuertes, positivos, sólidos frente a los demás. Cuando mi actitud afectiva dependa sólo de mí mismo, cuando yo pueda seguir amando y teniendo una *actitud interior cordial* (aunque exteriormente a veces tenga que callármelo) pase lo que pase, sea como sea y haga lo que haga la otra persona. Cuando hay una susceptibilidad, una vulnerabilidad, cuando fácilmente se pasa de la alegría y de la cordialidad a la tirantez, a la tensión y al resentimiento, ello indica que falta un gran desarrollo en esta capacidad de expresión afectiva.

En lo mental hemos de desarrollar también nuestra capacidad de razonamiento, de argumentación, de discusión, y si hace falta, de protesta. Y hasta que la persona no desarrolle esta capacidad, hasta que no tome conciencia clara de que es capaz de enfrentarse a una situación y de que en este enfrentamiento utiliza todos sus recursos -independientemente de que gane o pierda-, hasta entonces no vivirá su propia energía de un modo afirmativo.

Cuando las personas se sienten frustradas o angustiadas por situaciones de discusión, es porque existen impulsos combativos, agresivos, que están fuertemente reprimidos. Y hasta que estas fuerzas no se actualicen y se incorporen en el yo-experiencia como un aspecto más de nuestro patrimonio de energía, hasta ese momento la persona no descubrirá lo que es vivir con seguridad, con tranquilidad y aplomo.

Sé que esto que expongo es pedir mucho más de lo que se vive normalmente. Pero lo que pretendemos aquí es precisamente ir mucho más allá de lo que se vive normalmente. Pretendemos solucionar, eliminar *de veras*, los estados negativos; no disimularlos, equilibrándolos más o menos, sino eliminarlos. Y el camino de su eliminación pasa por la plena expresión de nuestra capacidad positiva; y la capacidad de lucha es una capacidad positiva.

Es cuando esta lucha se hace sin discriminación, oponiéndose y negando al otro por sistema, cuando adquiere un carácter negativo. Es el uso de mi combatividad, rechazando al otro, lo que convierte mi combatividad en negativa. Pero la combatividad en sí es fundamentalmente positiva. La persona que no desarrolla su capacidad combativa es una persona débil; por mucho éxito que pueda tener en algunas facetas de su vida, se sentirá interiormente vulnerable y a merced de las circunstancias. Estará viviendo constantemente con el temor de que ocurra lo malo y deseando lo bueno; y estos *bueno y malo* son el índice exacto de su debilidad y seguridad interior.

Cómo hacer esta expresión

Uno de los requisitos que ya se han apuntado para que la expresión de la energía tenga un efecto totalmente positivo es que se haga en una actitud de plena lucidez; que no me pelee yo porque llego al límite de mi resistencia, de mi aguante, de mi paciencia, sino que yo pueda expresar toda mi capacidad

combativa simplemente porque considero que debo expresarla, sea como ejercicio, sea como respuesta ante una situación exterior real. Y que yo *me dé cuenta* de lo que estoy haciendo, y que lo estoy haciendo *porque quiero hacerlo*. Que exista esta lucidez y esta clara *autoconciencia*.

Esto es fundamental para que la expresión intensa de energía se integre en nuestro yo consciente, se incorpore a una auténtica solidez, ya para siempre, de nuestro yo consciente.

Siempre que hemos tenido experiencias de explosión de energía han sido seguidas de un estado de malestar, de inquietud, de depresión, de autocrítica. ¿Por qué? Precisamente porque hemos expresado una energía que no estaba prevista dentro del yo-idea. Entonces yo desbordo la configuración del yo-idea, yo hago algo que no está permitido dentro del programa del yo-idea y entonces el yo-idea se siente contrariado, negado, y por eso se produce esta irritación contra uno mismo. En cambio, cuando se hace como ejercitamiento consciente, deliberado, con la clara *autoconciencia del yo que está haciendo*, que está expresando, entonces se va fortaleciendo el yo consciente y se va rectificando paralelamente el yo-idea por sí solo. O sea, que la actitud de clara autoconciencia es la que transforma, y al transformarse el yo-experiencia se transforma el yo-idea. Tanto es así, que cuando la persona ha expresado toda su capacidad combativa, cuando la ha vivido varias veces (con unas tres veces basta), la persona ya no le teme más a las situaciones violentas o tensas entre las personas. Y curiosamente, cuando la persona ha desarrollado su capacidad combativa, *es cuando se vuelve más tranquila, es cuando vive más pacífica, realmente pacífica*.

Tengamos en cuenta que la mayor parte de personas que se apuntan, se afilian, a un determinado pacifismo, de hecho lo hacen como huida, como reacción de miedo ante la violencia. Esas personas dicen que prefieren una solución pacífica porque están temiendo en su interior la solución violenta. No porque sea más justa sino porque es menos peligrosa para su estabilidad interior.

La expresión de las energías hay que hacerla una y otra vez, hay que ejercitarse en ella, porque al llevar muchos atrasos en este sentido, la persona siempre tiene la impresión de que ya está expresando toda su energía y le parece que ya no puede ir más allá, que ya está todo expresado; y no es así. La persona tiene que perseverar en la actitud de expresar intensamente sus energías, siempre de un modo adecuado, inteligente, pero con reiteración, día tras día, sin creer que ya está todo hecho porque un día se ha sido capaz de vivir algo más intenso.

Dos fases complementarias: expresión y descanso

El circuito de las energías tiene un ritmo y el crecimiento interno de la energía se produce a través de este ritmo. Por un lado la expresión (como hemos dicho) intensa, sostenida. Por otro lado, mediante el reposo, el descanso, el silencio. Y es necesario seguir este ritmo. Todo nivel que se expresa intensamente necesita a continuación pasar por una fase de descanso, de silencio.

Se equivoca la persona que pretende estar en todo momento expresando una gran intensidad de energía en el mismo nivel, sea mental, afectivo o físico. Nuestra naturaleza sigue un ritmo y éste es fundamental para su crecimiento y estabilidad. Este ritmo es compensatorio: a mayor consumo, mayor reposición, pero pasando por la fase de descanso; pues durante el descanso se reponen y se acumulan interiormente las energías. Esta expresión, seguida del correspondiente descanso o silencio del nivel expresado, es algo que hemos de motivar momento tras momento.

A) *Fase expresiva*. Durante el día hemos de estar siempre en una actitud positiva. Y eso quiere decir *sentirnos conectados* con nuestras fuerzas positivas, *estar instalados* en nuestra realidad positiva, y

por lo tanto, *poder actuar desde ahí*, desde mi energía vital, desde mi energía afectiva y desde mi energía mental. En un momento se expresará una, en otro momento otra, pero *en todo momento yo estoy centrado en lo que yo me siento ser: ESA ENERGÍA QUE YO SOY* (la exprese o no).

Es preciso que hagamos un esfuerzo en los momentos en que menos ganas tenemos de expresarla o en los momentos en que menos razones existen para expresar estas energías positivas; incluso cuando la situación exterior es difícil o desagradable. Cuando en estos momentos aprendemos a reaccionar positivamente, es entonces cuando realmente estamos reeducando nuestra capacidad de autodeterminación. Siempre que me dejo llevar por la reacción fácil no desarrollo nada; es cuando estoy ejercitando algo con esfuerzo cuando desarrollo algo. Por esto, el desarrollo de la expresión de energías requiere una actitud de sobre-esfuerzo, de sobre-esfuerzos pequeños pero continuados. No importa que al principio el resultado no sea brillante; lo que importa es que yo no me haya dejado llevar por la corriente, por la inercia de los hábitos adquiridos, que yo empiece a reaccionar, que yo empiece *a ser yo* quien determine mi estado, *a ser yo* quien ejercite en todo momento mi derecho a ser yo mismo, a expresarme, tanto si me siento en forma como si no. Para esto no es necesario andar expansionándose o gritando por la calle; para esto es necesario que yo viva siempre en mi interior *la noción de mí mismo* como fuerza, como potencia. Si yo estoy conectado en mi interior con mi propia energía, con la energía que yo soy, estaré disponible ante cada situación.

B) Fase de descanso-silencio. Es importante que la toma de conciencia de energía no se limite sólo a la fase expansiva o de exteriorización, sino que, incluso cuando estoy en la fase de descanso o de silencio, también en mi ser interior yo esté viviendo la energía en el centro, en lo más profundo de mí; energía que en aquel momento está en una fase estática y que en cualquier momento puede transformarse a mi voluntad en energía dinámica.

Medios de ejercitación. Técnica

¿Cómo ejercitar sistemáticamente la expresión de estas energías? Hay el ejercitamiento hecho como ejercicio especial y luego el ejercitamiento en la vida diaria.

A nivel físico. En primer lugar cabe hablar del deporte, preferentemente competitivo. Que yo pueda luchar contra alguien, y que este luchar sea utilizando energías físicas y habilidades. Que yo utilice la competición como medio para tomar conciencia y expresar más y más mi capacidad, mi energía combativa. Que yo me lance con mayor intensidad al combate, pero *manteniendo una actitud amistosa y cordial hacia el contrario*. Mi energía combativa debe ser *en relación al ejercicio* que estoy haciendo como expresión de mí, no contra alguien. *Esta distinción es fundamental.* Es mi expresión porque es una energía mía; no porque vaya dirigida contra nadie. Cuando la dirijo contra alguien *es la mente* quien la dirige. Pero en sí la energía no tiene dirección; por eso debe ser sólo expresión de mí en la acción del juego o la lucha, pero sin dirigirla contra el adversario ni contra nadie.

En segundo lugar es bueno tener un medio apropiado que permita ejercitar la capacidad de discutir, de gritar, de exclamar vitalmente. Aquí, el ejercicio de la música como expresión, cumple en parte esta función de poder expresarse vitalmente. Pero recordemos que la eficacia está en la expresión *con plena lucidez y autoconciencia*.

A nivel afectivo. La expresión a través de la música es un medio muy eficaz. Pero no se trata de sentir interiormente grandes cosas al escuchar cierta música, sino que yo dé salida a esto que siento; que yo enriquezca todo mi circuito expresivo con esto que siento, pues todo lo que siento y se queda dentro no me enriquece; o me enriquece sólo un poco, sólo la mitad de lo que podría enriquecerme. Toda persona que practique la expresión por medio de la música descubrirá que, al expresarla, vive la música con una mayor intensidad y riqueza, con una mayor profundidad y plenitud.

Y lo mismo ocurre en el amor. Yo puedo sentir interiormente un gran amor, pero cuando yo puedo expresar este amor, entonces el modo de sentir y vivir este amor se ensancha, se ahonda y crece; porque los sentimientos son de naturaleza esencialmente dinámica, están hechos para ser expresados, y cuando nosotros los guardamos dentro, nos quedamos con la mitad de la experiencia. Nos fortalece lo que expresamos, la energía que exteriorizamos conscientemente, no lo que sentimos sólo por dentro.

En el aspecto afectivo hay que mencionar también la oración -faceta espiritual de la que hablaremos más adelante- como medio para poder exteriorizar también el sentimiento sin limitación alguna.

A nivel mental. Para la expresión mental hay que buscar un medio adecuado, como puede ser el de un grupo de amigos en el que sea posible expresar las propias ideas, inquietudes, elaboraciones interiores. Interesarse por el modo de pensar de los demás, intercambiar y defender puntos de vista, discutir si es necesario, ejercitar activamente la capacidad de exteriorizar, de explicitar. No basta con pensar, hay que formular; y cuanto más aprendo yo a formular, más se fortalece y aclara mi capacidad de pensar y de expresar, y más crece mi seguridad en ese nivel.

En la vida diaria

Luego, en la dinámica de la vida diaria, en lo cotidiano, hay que mantener una actitud constante de conexión con esta conciencia clara de *yo como energía*, y aprovechar las incidencias del día para ejercitar los diferentes tipos de energía. La vida diaria presenta las condiciones ideales para el ejercitamiento de las facultades humanas porque es donde se producen situaciones más variadas. Naturalmente, si la persona puede vivir una vida de cierta amplitud; la persona que está completamente monopolizada por una rutina estrecha, limitada, cerrada, puede ejercitar muy poco.

Cuando estemos inmersos en una actividad de tipo físico, aprovechémosla para expresarnos vitalmente, disfrutemos haciendo lo que tengamos que hacer a nivel físico. En lo afectivo, al tratar con las personas, no desaprovechemos esa oportunidad de poder sentir y expresar el calor humano, el interés, la cordialidad, el afecto, el buen humor (ese buen humor que puede curar todas las cosas). Y en la fase de comunicación a nivel mental, he de ejercitar deliberadamente mi capacidad de pensar cada vez que deba resolver problemas, o tomar decisiones, o defender mis puntos de vista articulándolos con los de los demás.

Y luego, descansar. Cuando estoy esperando que me reciba alguien, o cuando llego a casa y puedo sentarme por un momento, debo aprovechar aquel momento para *descansar conscientemente*. Y eso quiere decir que yo dejo de estar dinamizado, paralizado, detengo toda mi actividad mental, física e incluso afectiva para tomar conciencia de mí mismo como realidad, como energía estática, central, como energía en el fondo del todo de mí mismo. Una energía que está quieta, que es profunda, pero que es enorme; que es una fuente de paz, una fuente de estabilidad, de tranquilidad. Debo ejercitarme en este descanso integral, consciente, deliberado, sin que se interfieran unos niveles con otros, viviendo la realidad de mi ser en el descanso.

Entonces nuestra vida diaria se enriquecerá y veremos como situaciones que antes eran desagradables dejan de serlo. Porque las situaciones nunca son desagradables por sí mismas; son desagradables sólo en relación con lo que provocan en mí como reacción, y si yo vivo centrado en esta actitud de energía expansiva a nivel vital, afectivo y mental, toda situación provocará en mí una respuesta positiva.

Tenemos ya la experiencia de esto en los días en que, sin saber *por* qué, nos encontramos muy eufóricos. En esos días las cosas se resuelven solas; lo que no habíamos sido capaces de hacer durante días o semanas, en un momento se decide y se resuelve. Esto que ya hemos constatado en determinadas ocasiones, es *un* anticipo de lo que nosotros podemos vivir constantemente si nos obligamos a esta práctica, a esta disciplina, *la disciplina de ser uno mismo*; la disciplina de «descolgarnos» del exterior, de vivir hacia el exterior, pero *desde nuestro interior*; de no permitir que yo me confunda con las cosas que me ocurren, con las ideas que me llegan, con las opiniones de los demás... con nada. *Que yo sea yo*, porque siempre soy el mismo. Mis energías están siempre presentes; sólo depende de mí el que me obligue a conectarme con ellas y abrirles paso para que *se expresen*.

Superación de la inseguridad, la tensión y los estados depresivos

Viviendo esto día tras día, se eliminan en breve tiempo los problemas de inseguridad porque se desarrolla intensivamente el *yo* experiencia. Y permite descargar la tensión, porque a través de la energía que estoy invirtiendo en mi hacer, estoy derivando la energía que estaba retenida en el interior y que era causa de tensión.

Y esto, a su vez, elimina los estados depresivos. En la depresión es cuando resulta más difícil practicar, porque no solamente existe un desplome de las energías -aunque están todas enteras, incólumes, dentro-, sino porque hay una idea de negación, de desilusión o de fracaso, y esta idea es la que impide adoptar la decisión de la actitud positiva. Pero incluso en un estado de depresión, si la persona ha trabajado antes, o puede determinarse a hacer ejercicio físico y mantenerse en este ritmo de ejercicio (aunque sea suave), el nivel físico-vital le irá poniendo en marcha todo el resto de sus energías. Y poco a poco se irá animando más, y se irá abriendo a lo exterior recuperando su propia capacidad de vivir, *pues la ha tenido siempre*.

De hecho, la disciplina de la actitud positiva elimina la posibilidad de caer en depresiones (naturalmente, a condición de que se haya practicado). Cuando la persona ya es víctima de la depresión, tiene que remontar esto mediante pequeños esfuerzos de movilización de energía allí donde esa energía sea más fácil de expresar y generalmente suele ser mediante una actividad física. Pero, según en qué casos, lo será a través de una actividad afectiva, sea con el ejercicio de expresión con música, con la oración o a través de una buena amistad a quien pueda expresar lo que siente y dar salida a su tensión, a su represión emocional.

Así, pues, tenemos ya, desde ahora, este medio a nuestra disposición. Sólo falta nuestra decisión para aprovecharlo como es debido.

7. ELIMINACIÓN DE LOS ESTADOS NEGATIVOS A TRAVÉS DE LA MENTE

Las ideas

¿Qué son las ideas? ¿Por qué las ideas son tan importantes en relación a los estados internos negativos?

Digamos primero que las ideas son *formas de la substancia mental* que tienen significado para nosotros. El significado está en las «formas de la mente» (o «substancia» mental). La mente tiene como función, a través de estas formas, «conformar» las energías, las actitudes, las acciones, los estados; en definitiva, la vida total de la persona.

Si la persona tiene un caudal potencial de energía, éste se actualizará en la medida que las ideas lo permitan. Las ideas hacen una función de compuerta que -según su significación sea afirmativa o negativa- abre o cierra el paso a las energías. Aquí está la gran importancia de las ideas; ellas son las que determinan *los modos* de ser, de hacer, de sentir, de vivir.

En nosotros existe una gran capacidad, pero de hecho sólo vivimos lo que nuestras ideas nos permiten manifestar de esta capacidad inmensa que hay dentro. Las ideas son las que dan un contorno, una forma, las que delimitan el modo de actualización y de expresión de las energías interiores. Por esto, si la persona, en sus ideas profundas, tiene una valoración pequeña, minúscula, de sí mismo, circulará poca energía y esto se traducirá en una personalidad débil; y aunque se esfuerce en desarrollar cosas, en cambiar actitudes, mientras el núcleo de su mente mantenga esta idea pequeña básica de sí mismo, seguirá siendo una persona débil.

Es importante ver clara esta función de la mente profunda: *las ideas son lo que da paso a las cosas*. Dan paso en la medida que son afirmativas y cierran en la medida que son negativas; todo gira alrededor de la idea que uno tiene de sí mismo.

Aquí conviene distinguir entre lo que es la *idea profunda* de sí mismo y lo que es el *campo* o estructura del yo-idea. Porque a veces podemos encontrarnos con personas que tienen una idea muy grande de sí mismas; y no obstante nos damos cuenta de que son personas débiles, inseguras. Y es que hay que distinguir entre la idea central de la mente, que corresponde al *núcleo mental* del yo-experiencia, y lo que es el yo-idea en su configuración. Una cosa es este núcleo central y otra es el campo general de la mente alrededor de la idea de sí mismo. Cuanto más pequeño sea el núcleo, más necesidad habrá de hinchar toda la periferia (el campo). Cuanto más sólido sea el núcleo, menos necesidad habrá de hinchar nada, porque se vivirá ya en la evidencia clara de sí mismo.

El trabajo que hacer

La clave de la eliminación de los estados de inseguridad a través de la mente consiste, pues, en conseguir que el núcleo interior de la mente en el cual *yo tomo conciencia mental de mí mismo* sea un núcleo abierto al máximo, totalmente afirmativo. Y esto debe ser en una dimensión honda, profunda, central, de nuestra mente; no en las ideas que flotan alrededor del núcleo. Porque si solamente pensamos - como lo hacemos habitualmente alrededor del núcleo, esto no modifica el núcleo. Llegamos al núcleo cada vez que nosotros tenemos una conciencia clara de sujeto, una conciencia clara de ser nosotros mismos.

Cada vez que nosotros decimos *yo* y sentimos una *resonancia en nuestro interior*, en el momento en que estoy viviendo este *yo*, esta noción clara de mí mismo como centro, es cuando tengo *acceso al núcleo de la mente*. Y serán las ideas que *yo* pueda instaurar en aquel momento las que tendrán eficacia para modificar este núcleo central.

Cuanto más sólidamente la persona llega a vivir su núcleo, menos necesita proyectarse hacia el futuro y menos pendiente está del pasado. La apertura del núcleo (la conciencia clara de sí mismo) da como consecuencia la vivencia plena del presente; entonces, el presente absorbe el pasado y el futuro, y todas las energías de la persona, toda su capacidad lúcida, se centra en vivir intensamente la realidad del presente. En cambio, cuanto más ahogada o restringida está esa capacidad de vivirse en presente, más se proyecta la persona hacia el futuro y está pendiente de su pasado; más está girando alrededor de la dualidad temor-deseo.

El núcleo central y las tres vertientes de manifestación

Nuestra realidad profunda como sujetos, como individuos, está constituida por esta triple vertiente que estamos explicando desde diversos ángulos. El *yo*, la parte más profunda de nosotros mismos es en *sí*, por una parte, esencialmente energía, por otra, es inteligencia, y por otra, es felicidad. El *Yo*, este *yo* profundo, *no es algo que se hace a través de las experiencias*. No es algo que se va estructurando y que puede resultar positivo o negativo. Esto se refiere a nuestra parte externa, a nuestro *yo* externo. El sector profundo, el que nos hace decir *yo*, este sector o Sujeto central, éste ya posee su naturaleza intrínseca; es lo que en lenguaje religioso diríamos «la naturaleza esencial del alma», la naturaleza espiritual. Después, resultará que esta naturaleza podrá exteriorizarse, expresarse o no a través de nuestras experiencias. Pero *en sí*, nuestra identidad profunda está constituida esencialmente por estas tres cualidades o atributos, todos ellos *totalmente positivos*. En mi identidad profunda *yo* soy básicamente Energía. *Toda la energía* que *yo* pueda llegar a desarrollar en mi vida, en las condiciones más favorables, sale de este núcleo central: *Yo* como Energía. Y lo mismo con las demás vertientes. Toda la capacidad de inteligencia que *yo* pueda llegar a desarrollar, a través de condiciones ideales de educación, de ambiente, de facilidades, de todo lo que podamos imaginar como más favorable, es expresión de lo que *ya es* esta identidad profunda nuestra, esta inteligencia natural. Luego, viene el trabajo de actualizar esa inteligencia a través del estudio, la reflexión, la experiencia y el ejercitamiento activos. Pero todo esto no podría desarrollarse si no hubiera dentro esta inteligencia básica; todo desarrollo surge siempre de dentro hacia fuera. Por lo tanto, todo lo que *yo* pueda llegar a desarrollar de algún modo está ya dentro; pero no está explicitado, no está particularizado; y esto me lo dará la experiencia del contacto con el mundo exterior.

Igualmente ocurre con la gama afectiva, con lo que llamamos nuestra capacidad de vivir el amor, la belleza, la felicidad. *Yo* soy consciente de que en determinadas situaciones puedo vivir estados de felicidad, de paz, de amor, o de sensibilidad estética. Pero todo estado que *yo* soy capaz de vivir -o que sería capaz de

vivir si las condiciones externas fueran totalmente favorables-, todas estas capacidades están ya dentro y surgen sólo de dentro.

Por lo tanto, este yo profundo, esta identidad profunda que es *mí mismo*, es intrínsecamente energía, inteligencia, amor-felicidad. Se trata de que yo pueda ver, intuir y afirmar profundamente esa identidad mía de un modo mental. Como mi mente se ha ido estructurando a partir de las experiencias, y como las experiencias han sido parciales y a veces contradictorias, yo he ido formándome *una noción de mí mismo parcial y contradictoria*. Y no he llegado a tomar contacto con este núcleo, esta *identidad central* de mí mismo. Pero todos cuanto han trabajado en esta vertiente interior -aparte, al margen de toda ideología- los que se han tomado el trabajo de ahondar en sí mismos, todos sin excepción han descubierto lo mismo. Tanto si pertenecen a una cultura oriental como a una cultura occidental, con total independencia de las condiciones de ambiente, de educación o formación, de circunstancias externas, todos, en un grado u otro, han descubierto esta grandeza extraordinaria que hay dentro de nosotros, *eso que somos* en el fondo de nosotros mismos. Luego esto se ha expresado de formas muy diferentes -según la formación intelectual de la persona- pero la experiencia es siempre la misma.

Yo soy energía

Se trata, pues, de que yo aprenda a ver, a intuir claramente, que *yo soy energía*; no que soy sólo lo que he ejercitado hasta ahora, mitad positivo y mitad negativo, y parcial respecto a todo lo, que yo aspiro y deseo. Que yo vea clara e intuitivamente que el yo está hecho esencialmente de energía, y que se trata de un potencial de energía que toda mi vida no llegará a agotar. Cuando yo pueda instaurar en el fondo de mi mente esta evidencia clara de que yo soy energía, y de que toda mi vida no es más que una expresión de esta energía inagotable que es mi identidad, entonces se abrirá la mente y permitirá que esa energía real, permanente, que hay en nosotros, se exprese. Pero mientras en mí subsista la idea de que yo soy algo relativo, algo pequeño, es decir, mientras yo tome como mí mismo la idea que tengo de mis experiencias vividas hasta ahora, yo estaré a merced de las circunstancias y de lo exterior.

Es preciso dar un salto que convierta la intuición que todos tenemos de nuestra identidad *en una idea clara* que se instaure en el núcleo de nuestra mente; y que yo pueda afirmar: yo soy energía. No he de confundir esta energía que yo soy con la energía que yo tengo; la energía que tengo es sólo una parte de la energía que soy, es la parte que se va expresando, que se va dinamizando sobre la demanda del momento. Pero yo soy más, muchísimo más que la energía que tengo, porque yo soy intrínsecamente energía. Y seguiré siendo energía, porque *es mi naturaleza central* y nada puede cambiar esto. Y esta energía central que soy, que está en contacto con la fuente infinita de energía -llamémosle Dios, o Absoluto, o el nombre que queramos-, está totalmente a disposición de la mente que es capaz de aceptarla, de afirmarla, que es capaz de meter en el núcleo profundo esta verdad profunda: Yo soy intrínsecamente energía. Cuando la persona llega a poder afirmar esta idea, automáticamente *libera* todas las ideas de parcialidad, de negación, de duda que uno tiene sobre sí mismo.

La famosa pregunta de Hamlet «¿Ser o no ser? ¡éste es el problema!» es, en cierto modo, ese mismo problema. O yo llego a la evidencia de que yo soy esencialmente energía -aparte de cómo me encuentre, o de lo que tengao no tenga ahora-, de que en mi centro soy energía, y de que todo yo pueda afirmarlo, y entonces se abren para mí las puertas de la energía sin límites, o bien yo sigo viviendo sólo como el resultado de las experiencias vividas hasta ahora, y por lo tanto con una conciencia fragmentaria y contradictoria de la energía y de mí mismo.

Yo soy inteligencia

Lo mismo que hemos dicho de la energía podemos verlo en relación a la inteligencia. Al decir «Yo soy inteligencia», *no quiero decir que tengo una inteligencia, sino que la soy*; mi yo, mi realidad profunda, intrínsecamente, *es* inteligencia. Esa inteligencia que soy se ha desarrollado (en un grado u otro) en función de las circunstancias. Pero aparte de lo que se haya desarrollado, mi naturaleza básica es inteligencia (y energía). Y todo conocimiento que yo pueda llegar a tener, toda comprensión que yo pueda llegar a desarrollar, a adquirir, no será nada más que otra expresión -y otra, y otra- de esa inteligencia inagotable que yo soy en mi yo profundo.

La persona tiende a valorarse en función de su *modo de ser*, y de ahí surgen muchos problemas porque el modo de ser se define en relación con los modos de ser de los demás. Cuando yo digo *como soy yo*, siempre estoy comparándome con *los* demás. ¿Soy inteligente?; sí, no, mucho, poco, a medias...; la noción que yo tenga de mi inteligencia siempre estará en relación con la inteligencia de los demás. Yo me sentiré muy inteligente si los demás están por debajo de mi inteligencia, y me sentiré limitado si descubro que los demás tienen más inteligencia que yo. Pero, fijémonos; estamos valorándonos sólo por comparación, *sin conocer lo que somos por nosotros mismos*.

Hemos de aprender a afirmar no lo que somos por comparación, sino lo que somos por nosotros mismos, en nosotros mismos, lo que somos intrínsecamente. O sea, lo que yo soy por mí, en mí mismo, que no depende de nadie más. Y yo soy inteligencia, mi yo está hecho de inteligencia; y aparte del desarrollo que yo haya actualizado hasta ahora de esta inteligencia, el yo, todo él, es inteligencia.

Yo soy amor-felicidad

Lo mismo ocurre en esta otra vertiente. El yo, intrínsecamente, es amor-felicidad; y toda capacidad afectiva que yo pueda desarrollar, todo gusto, toda alegría, toda satisfacción o felicidad que pueda llegar a sentir en las condiciones más ideales, no será nada más que una expresión de ese amor-felicidad que es mi naturaleza esencial.

No dependamos del exterior

Pero como hasta ahora yo estoy pendiente de las situaciones exteriores, como mi valoración la hago *en relación* con el mundo, con la gente, con las situaciones, entonces mis emociones dependen del acontecer, de la valoración que yo hago de las situaciones. Así, yo no vivo lo que soy en mí, sino que vivo sólo mi transacción con el mundo; y este modo particular de relación lo vivo como si fuera mi realidad, fuera mi inteligencia, mi felicidad. O sea, que estamos viviendo *fuera* de nosotros mismos. Estamos viviendo lo que *es* sólo una expresión nuestra como si fuera nuestra identidad. Y hasta que no descubramos que nuestra identidad está detrás de toda relación, y que ninguna relación puede afectar *esencialmente*

a nuestra identidad -pues desde el principio al fin es siempre la misma-, estaremos pendientes de lo exterior, estaremos sobre un terreno completamente falso.

Sólo cuando llegamos a intuir clara y profundamente, y sacamos las consecuencias prácticas, inevitables, de esta intuición de que el yo profundo es energía, es inteligencia y amor-felicidad, entonces es cuando en nuestra personalidad se irá expresando esto mismo. Al aceptar y afirmar el núcleo, se abre la puerta, y entonces esta energía-inteligencia-felicidad puede exteriorizarse. Y se exterioriza siempre desde el centro, con total independencia de lo que pase, de lo que me ocurra, pues ya no es mi cotización externa la que valoro, ya que he aprendido a centrarme en mi naturaleza profunda, esencial, mía; tan mía que nada ni nadie la puede alterar. Es el centro que es la Fuente de toda mi personalidad. Y este centro es inalterable porque está anclado en la eternidad, está anclado en la naturaleza absoluta del Ser que es Dios. Por lo tanto, al afirmar esto estamos afirmando algo Real; no algo que podría llegar a ser, sino algo que ya Es, lo sepamos o no, lo reconozcamos o no. Pero que al no aceptarlo, al no verlo, y creer que yo no soy eso, sino que soy sólo unas experiencias relativas, pequeñas, contrapuestas, solamente permito que mi realidad profunda se manifieste de un modo relativo, pequeño y contrapuesto, y eso me hace vivir en la incertidumbre.

Aquí, pues, tenemos un campo extraordinario de trabajo para la mente, pero *en su nivel profundo*. No para añadir unas cuantas ideas más a las muchas que ya tenemos; no para aumentar el contenido del campo mental, sino para descubrir, identificar y *realizar* de un modo real nuestro verdadero núcleo de identidad personal: el Yo Soy.

Decir Yo Soy, es decir que soy lo que son atributos básicos del Ser: Energía, Inteligencia y Felicidad. Cuanto más yo pueda ver y aceptar claramente esta afirmación en mi interior, más esta energía encontrará el camino abierto. Pero si yo dudo o niego lo que soy básicamente, cierro el paso, y entonces quedo pendiente del exterior, de cómo me relaciono con el mundo y de cómo el mundo se relaciona conmigo. *Dejo de ser yo mismo* para convertirme en una relación; una relación siempre variable, incierta y cambiante.

Este trabajo, que comporta *el cambio* desde mi modo de sentirme pendiente de la relación con el mundo (y de valorarme del mismo modo), hacia sentirme directamente a mí mismo y a valorarme por lo que soy, es un trabajo esencialmente de la mente; es el trabajo de Realización central de uno mismo. Porque esto que yo soy he de aprender a serlo conscientemente en todo momento; he de aprender a vivir con este reconocimiento que abre el camino, abre la compuerta, y permite que lo que ya está dentro se manifieste, dentro y fuera de mí. Entonces mis modos de sentirme, de ser y de hacer, no están «colgados» del exterior sino que estaré constantemente autodeterminado; empezaré a ser Yo mismo. Me ajustaré inteligentemente a la situación exterior, me adaptaré a lo que convenga hacer, pero sin dejar de ser en ningún momento esto que soy: este Yo-energía, este Yo-inteligencia, este Yo-amor-felicidad.

Práctica

Para hacer este trabajo fundamental de realización a través de la mente, es preciso que la persona reflexione profundamente sobre esta intuición que tiene del Ser íntimo de sí mismo, y que dedique todos los días de 15 a 20 minutos a ver esto claro: la naturaleza profunda de uno mismo. Y luego, hacer la afirmación de «Yo soy energía»; y que al decir «yo» se viva la resonancia clara, real, de sí mismo; no una idea teórica, alejada, representativa, sino que «yo» sea una resonancia profunda. La resonancia profunda

que siento de mí mismo en los momentos de mayor importancia de mi vida, en los momentos más solemnes, este «yo» (o mí mismo) es lo que debe sentirse; y sintiéndolo, afirmar «Yo soy energía», energía básica que me viene de la Fuente infinita. Y este Yo siempre será energía y nunca podrá dejar de serlo.

Repetimos: no debe confundirse la energía que yo soy con la energía que tengo. La energía que yo tengo en un momento dado puede fallar; en un momento de debilidad orgánica mi energía vital disminuye, pero yo sigo siendo energía. Es importante mantener esta noción clara de «soy energía», y entonces este «ser» se convertirá en «tener». Pero mientras me apoye en el «tener», éste puede vaciarse o alterarse y entonces no encuentro la manera de reponer este tener. Es sólo instaurándose en la Fuente, afirmando la naturaleza en sí de esta Fuente del Yo -Fuente de energía-inteligencia-amor-, como se mantiene la idea abierta, la idea positiva que permite que la energía, la inteligencia y la felicidad interiores se expresen. Entonces podremos vivir todas las situaciones desde esto que somos. No con lo que el exterior nos dé. No tendremos que ir mendigando alabanzas, seguridad y protección del exterior. Entonces *podremos dar*. Y descubriremos que cuanto más demos y expresemos energía, comprensión-inteligencia y amor-felicidad desde este centro del Yo, más va creciendo y nos va llenando todo esto, y más se convierte en una irradiación efectiva, eficaz, constructiva, en todo el ambiente que nos rodea.

8. LA CONCIENCIA DEL EJE, MEDIO DE DESIDENTIFICACIÓN

Hemos explicado una técnica basada en la dimensión y expresión de la energía (cap. 6) y otra apoyada en el poder de la afirmación en el nivel profundo de la mente (cap. 7). Ahora describiremos la combinación de los dos elementos: energía y mente.

La identificación

Un gran problema que existe en todos nosotros y que está en la raíz de las preocupaciones y de los estados negativos es el fenómeno de la identificación.

¿Qué quiere decir identificación? Quiere decir que nosotros en un momento dado vivimos una situación con tal realidad que absorbe toda nuestra capacidad de atención y de valoración; es decir, que vivimos aquella situación *confundiendo nuestra propia identidad* con lo que está ocurriendo en la situación. Me confundo con la idea de ofensa o de fracaso; con el sentimiento de hostilidad, con el estado de depresión, etc. Yo me confundo con ello, *yo creo ser aquello*; y esto ocurre tanto con las cosas negativas como con las positivas. Es preciso que pase un tiempo para que yo me dé cuenta de que yo sigo siendo yo y que aquello ha pasado; y que *yo no era aquello*. Pero lo curioso es que de nuevo volvemos a

caer en una nueva identificación; y así, en nuestras experiencias vamos pasando de una identificación a otra.

Hay identificaciones placenteras; cuando yo hago o vivo algo positivo, me identifico con lo que hago o con lo que me hacen, y entonces me siento feliz. O me identifico con situaciones negativas y entonces me siento desgraciado, me siento disminuido o hundido. Y el fenómeno siempre es el mismo: el *confundir* mi propia identidad con lo que en aquel momento se está experimentando. O sea, que yo no conservo mi identidad aparte de lo que ocurre, yo no soy un sujeto que vive su propia realidad aparte de lo accidental, de lo que está pasando en un momento dado. En cada momento vivo la situación como si yo fuera aquello que siento. Esto me hace funcionar en altibajos, porque es evidente que las cosas a veces van bien y otras veces van mal, y que pasamos constantemente de tratar personas agradables a tratar personas desagradables, o de unas circunstancias favorables a otras desfavorables. Entonces, al quedar cogido dentro de esta trama de los hechos, viviéndolos como mi propia realidad, yo voy viviendo las mismas sacudidas que los hechos, el vaivén de las personas o de las circunstancias.

Ahora bien, toda identificación se produce siempre en mi mente. Y se produce precisamente en el *plano anterior* de mi mente, o sea, en la parte *frontal*, delantera. Si uno se fija, cuando se está preocupado por algo, se dará cuenta que siempre hay como una presión en la frente. Cuando uno está claro, despejado o alegre, entonces *no* existe ninguna presión en la frente; esta zona frontal está relajada, despejada.

Cuando se observan los momentos en que uno está en forma o se siente eufórico -momentos que a veces aparecen espontáneamente-, uno se da cuenta de que es como si estuviera viviendo «desde más atrás» y con la mente, el tórax, el cuerpo, abiertos; es como si su centro, el centro de gravedad donde se apoya normalmente, se trasladara *hacia atrás*. Éste es un dato muy importante y muy práctico, porque si nosotros aprendemos a situarnos en la parte posterior de nuestra mente, de nuestra afectividad e incluso de nuestra sensación del cuerpo, entonces nos trasladamos a un plano en que se viven más las energías puras y menos las formas concretas. Si uno se mantiene en este plano posterior, entonces no se puede producir la identificación. Allí es donde la persona puede vivir más su propia realidad con independencia de las cosas que están ocurriendo, o sea, *sin dependencia*, sin identificarse, manejando la situación pero sin quedar prendido en ella.

El eje vertical

Hay que descubrir este eje posterior que va de arriba abajo y que, en líneas generales, corresponde al eje de nuestra columna vertebral. Desde un punto de vista neurológico nuestro cuerpo funciona -en lo que se refiere a la actividad voluntaria- mediante el sistema nervioso central, el cual parte de la columna vertebral, o sea que realmente todo movimiento voluntario se hace a partir de la columna vertebral aunque no nos demos cuenta.

Alrededor de la columna vertebral no solamente está el sistema nervioso central (la médula espinal de la que parten los nervios) sino que también están los ganglios del sistema nervioso simpático. Así pues, hay *un eje* en el que se está originando constantemente el impulso al movimiento, al sentimiento, a la elaboración, y que se expresa hacia fuera. Pero nosotros, psicológicamente, estamos habitualmente en la zona externa, la zona de los productos elaborados, no la zona de la fuerza elaboradora. Este eje, de hecho, se prolonga no sólo a lo largo de la columna vertebral sino incluso hacia la parte posterior de la cabeza, la

parte que corresponde a la médula oblonga, al bulbo raquídeo, al cerebelo, e incluso más arriba, o sea toda la parte posterior, llegando hasta la base de la columna vertebral.

No se trata sólo de una localización anatómica, pues estamos hablando no sólo de impulsos físicos sino también de sentimientos, de voluntad, de pensamientos; pero analógicamente puede situarse en esta misma zona el punto o la serie de puntos desde los cuales se inicia el movimiento, y en los que está la energía.

No olvidemos que, en todo ser vivo, la vida tiene un movimiento centrífugo. En la célula, el movimiento se origina a partir del núcleo. Toda la vida se va desarrollando porque hay una fuerza central que se proyecta al exterior, y gracias a ella asimila del exterior lo que necesita para su propio crecimiento, pero esta fuerza interior, central, siempre es centrífuga (de dentro hacia fuera).

Cuanto más en este «dentro» podamos estar instalados, cuanto más desde este «dentro» podamos vivir, más estaremos en nuestra propia sede, en nuestra propia realidad. Hay que aprender a encontrar este eje, a situarse en él y a vivir desde él. Este eje debe descubrirse a nivel físico, a nivel afectivo y a nivel mental. Más adelante, cuando tratemos la parte superior de la personalidad, veremos que también hay una zona que va más allá, a lo que llamamos las zonas de la vida espiritual. Pero ahora nos limitamos a lo que venimos estudiando desde el primer capítulo: la persona como cuerpo, vitalidad, afectividad y mente.

¿Cómo conseguir descubrir este eje, o mejor, el punto de este eje desde donde surge nuestra actividad física, el punto de donde surge la actividad afectiva y el punto de donde surge la actividad mental? Esto no es exactamente así, pues nuestra actividad física surge de varios puntos, e igualmente nuestra actividad afectiva y nuestra actividad mental. Pero el origen de esta actividad tiende a situarse en esta parte posterior.

Técnicas

En lo físico

a) Movimiento voluntario consciente.

Para descubrir este punto central (en el eje) en lo que se refiere a lo físico, uno de los medios más útiles consiste en el movimiento que se hace voluntaria y conscientemente. Si yo hago una serie de movimientos muy lentamente, pero controlando el proceso por el cual yo estoy poniendo en marcha mis músculos y mi cuerpo, yo descubriré que todo este movimiento se va centrando en la columna vertebral; y que es en la columna vertebral donde se inician los movimientos, el impulso, la sensación y la «voluntad» de los movimientos.

En Oriente, una de las prácticas que se hacen en el grupo llamado Satipathana (dentro de la escuela budista Hinayana que se practica especialmente en Ceilán), consiste en que la persona ande, pero que ande sólo *por su movimiento voluntario*. O sea, que se dé cuenta de (y queriéndolo) cada movimiento que está haciendo al andar. Esto obliga a andar muy, muy despacio, porque en todo momento se ha de *estar presente* en el querer y el hacer del movimiento. Así como ahora nos conformamos con que los movimientos salgan automáticamente, en esta práctica se trata de que se produzcan conscientemente, estando presentes y activos detrás de cada instante del movimiento. Este ejercicio conduce -cuando uno lo

hace con la intencionalidad requerida- a la toma de conciencia del punto desde donde uno inicia y dirige el movimiento.

b) Respiración consciente.

La respiración consciente, practicada con la máxima atención, conduce igualmente a la toma de conciencia de que el punto de donde surge el impulso a respirar está detrás. La respiración nace de detrás aunque se manifieste delante, a través del movimiento del vientre y del tórax, pero nace detrás.

En lo afectivo

De lo afectivo trataremos profundamente más adelante al hablar de las técnicas de expresión con estímulo musical en las que se ejercita especialmente la parte afectiva; y también cuando tratemos de las zonas superiores, espirituales.

Pero también podemos indicar ahora la utilidad de cultivar la actitud positiva afectiva. Si yo ejercito el querer activamente a las personas, no el esperar que las personas despierten en mí el afecto, sino cultivar por mi voluntad el acto de querer, el acto de tener cordialidad y afecto, iré descubriendo que esta afectividad positiva, voluntaria, está también surgiendo desde más adentro. Y cuanto más yo pueda mantener esta actitud de querer y cuanto más pueda yo ensanchar el «campo» (o radio de acción) -hacia la persona, o el número de personas, o las circunstancias-, o sea, *la amplitud* con la que se vive y a la que se dirige mi afectividad, más iré descubriendo esa dimensión en profundidad de donde surge lo afectivo.

En lo mental

También aquí tenemos varias maneras de llegar a esta zona posterior. Lo mental es muy importante, pues ya sabemos que es en esta zona donde tenemos todas las preocupaciones y las ideas negativas que no podemos quitarnos de la cabeza y que llegan a veces a adquirir un carácter obsesivo. Pero también aquí tenemos varias maneras de llegar a esta zona posterior.

Aprender a cultivar la toma de conciencia de este eje es aprender a salirse de las ideas cuando uno quiera. No obstante, en las preocupaciones no basta con trabajar el nivel de la mente, porque la raíz de las preocupaciones siempre está en el sentimiento; y si no se desarraiga primero el mal de la zona afectiva no se podrá solucionar en el nivel mental. Aunque la preocupación, la tensión, se manifieste en forma de ideas u obsesiones, lo que da fuerza a estas obsesiones y tensiones es el sentimiento: el miedo, el odio, etc. Esto se tratará mediante las prácticas afectivas, y cuando quede sólo el nivel mental para ser trabajado, entonces podremos hacer varias cosas para descubrir este punto posterior.

a) Actitud mental positiva.

Una vez más, ante las situaciones, es importante la actitud mental positiva. Esta actitud consiste en afrontar deliberadamente en mi mente la situación aunque sea en pensamiento. Que yo no huya de la idea de la situación, que yo no dé vueltas por detrás de la idea de la situación, sino que yo trate de mirar directamente la situación encarando todas las posibilidades de un modo real, estando todo yo presente a

través de la mente, es decir, utilizando el yo-experiencia. Todo yo presente como si estuviera viviendo el hecho, enfrentándolo, sea el que sea.

b) Ensanchamiento del campo mental.

También puede hacerse otra cosa. Cuando tenemos la preocupación, si no podemos afrontarla directamente porque no estamos ejercitados o porque no conocemos suficientemente los datos, o por lo que sea, podemos salirnos de esta zona externa donde hay la forma mental que nos obsesiona, la idea que nos preocupa, *ensanchando* el campo mental en un sentido temporal o en un sentido espacial.

En un sentido temporal quiere decir que yo me obligue a mirarme en una perspectiva larga de tiempo, en lugar de estar crispado en mi idea del hecho particular. Que yo mire mi propio desarrollo, mi evolución, en una mirada que abarque, por ejemplo, mis diez años últimos y que se prolongue diez años adelante. Que yo adquiera una perspectiva larga de mí, y entonces el hecho presente queda situado en su correcta dimensión. O sea, se ve como un hecho más dentro de una continuidad.

El problema nos preocupa, entre otros motivos, porque yo lo vivo como exclusivo, como si absorbiera toda mi realidad. Y de hecho, el problema no absorbe mi realidad, pues la experiencia me enseña que a través de los años yo he ido viviendo muchas situaciones, algunas de ellas con este mismo agobio, con esta urgencia, pero después han pasado y han sido sustituidas por otras situaciones, por otros problemas. Y aquella urgencia era sólo un modo de ver, desorbitado, desproporcionado. Por lo tanto, un modo de centrar el caso en su perspectiva más correcta es que yo me vea a mí mismo en una continuidad temporal, larga, hacia el pasado y el futuro, y que dentro de esta perspectiva trate de situarme ante el problema presente.

Cuanto más real sea este cuadro que yo trace de mí, del pasado al futuro -las cosas que he hecho, las situaciones que he vivido, agradables y desagradables, los problemas que he afrontado y los que he superado, o los que han dado origen a otros caminos, etc.-, cuando esta continuidad la veo clara, entonces mi problema presente queda situado en una perspectiva más correcta.

Otra forma es que yo trate de ver mi problema en un *espacio ensanchado*, en relación con todo lo demás que sea actual. Por ejemplo, si trato de ver el funcionamiento de la sociedad como un todo, observaré que el que unas personas funcionen de un modo implica muchas veces que otras funcionen de otro modo; o que las mismas que funcionan bien en un momento, luego funcionan mal, y a la inversa, las que funcionaban mal, luego funcionan bien; que esto se está produciendo ahora y que yo soy el resultado de unas circunstancias de conjunto, que en un momento dado originan en mí un estado de descenso, de baja, y en otro momento motivarán un ascenso, un alza.

Que yo me obligue a ver todo lo que conozco, aunque se refiera a materias completamente distintas, abarcando una perspectiva amplia. Esto me obligará a situarme en un punto de vista profundo, central, pues yo no puedo abarcar una visión amplia si no es retrocediendo. Esto se ve muy claro en el gesto que hay de crispación en la mente (y la fijeza en los ojos) cuando uno está preocupado. Por contra, el efecto sedante que sentimos en la naturaleza cuando hay grandes horizontes. Precisamente porque los grandes espacios permiten a la vista abarcar un horizonte amplio y, en consecuencia, no converger sino ensanchar; y cuando yo ensancho el campo de visión, entonces ensancho también el campo mental, pues la vista y la mente van estrechamente unidas. Cuando hay una preocupación en mi mente hay una crispación en mis ojos; cuando la mente está relajada, mis ojos también lo están.

Pues bien, esto que es cierto en un sentido visual, panorámico, también lo es en lo que son contenidos mentales; y cuando más pueda tener yo un horizonte mental amplio, por ejemplo, por los conocimientos

que tengo sobre astronomía, sobre ciencia, sobre arte, o sobre lo que sea, y en un momento dado yo pueda situarme frente a todo lo que conozco (como si me pusiera frente a mí mismo y mis contenidos mentales), más esto producirá esta visión panorámica; entonces mi punto de visión desde el cual yo tengo que abarcar todo esto, retrocede, se va atrás, y suelta todo lo que había delante. Es imposible poder abarcar un contenido amplio estando crispado; por eso, el «soltar» lo particular, para ir en busca de este horizonte amplio, sea visual, sea mental, produce una distensión de la mente y paralelamente nos sitúa en un punto más profundo.

El silencio

Hay otra técnica muy importante pero que requiere que la persona haya cultivado durante un tiempo esta actitud positiva, la capacidad de estar centrado y de dominar su propia personalidad; se trata del silencio.

El silencio, cuando se mantiene con una actitud consciente, de observador, tiende por sí solo a decantar todo el psiquismo hacia lo profundo. Entonces la persona toma conciencia y se sitúa más en su plano posterior y «suelta» todo lo que hay en su plano anterior. De esta técnica trataremos al hablar de los niveles superiores.

Resumen de este ejercicio

Con lo expuesto ya podemos hacer una especie de plan para cultivar de un modo sistemático esta conciencia del eje profundo, para ahondar en la conciencia de realidad de nosotros mismos y también como medio específico en momentos de dificultades concretas.

Paso 1º Se empezará la práctica mediante una pequeña sesión muy breve -de 3 a 5 minutos - de movimientos conscientes y voluntarios, haciendo el ejercicio para descubrir cómo se produce el movimiento. Sentir que todo yo me muevo a partir de un eje que es la columna vertebral. Este breve ejercicio físico es el que conviene hacer primero porque es el medio más concreto, más real, que tenemos para tomar conciencia de nosotros, distinta del nivel de identificación o de preocupación en que estemos metidos. (Lo físico representa la base más antigua, más primitiva, en nosotros; por eso es la más fácilmente movilizable.) Después de este ejercicio concreto, en que se han de mover los brazos, la columna vertebral, etc. para sentir que todo se origina en este eje, piernas, brazos, cabeza, todo surge del mismo sitio.

Luego, hacer unos instantes de respiración, prestándole toda la atención, durante unos 3 minutos. Puede hacerse un tipo de respiración completa, o se puede hacer la respiración abdominal (que es específicamente calmante); o sencillamente, puede hacerse la respiración que salga de un modo natural, sin obligarse a ningún ritmo. Lo importante es que *yo me dé cuenta* de que se está produciendo en mí la respiración, y que trate más y más de darme cuenta de cómo esta respiración se origina desde atrás. Delante está el movimiento pero la palanca que lo produce está detrás. Detrás está el punto de apoyo, el origen del impulso. Yo he de llegar a descubrir, con paciencia, sin prisas, pero con atención tranquila y despierta cómo todo se está produciendo desde un poco más atrás. Disfrutando del gusto de respirar, pero, a la vez, viendo que incluso el gusto de respirar me está viniendo desde atrás.

Al hacer estos movimientos y al tomar conciencia de esta respiración, aprovechar este ejercitamiento para poder decir con plena conciencia: «Yo soy energía»; pues entonces uno está realmente expresando energía. La respiración, aunque nunca debe ser forzada, es realmente una expresión constante de energía. La respiración y el movimiento cardíaco son las energías más regulares de nuestra vida, pues siempre están funcionando; se trata de una energía fabulosa que se expresa continuamente.

Pues bien, yo tomo conciencia de mi energía motora y de mi energía respiratoria; *simplemente tomar conciencia* y afirmar «Yo soy energía». Pero conviene pasar de la energía que uno siente *a la energía que uno es*. Es necesario pasar de lo que yo tengo a lo que yo soy; de lo que yo siento a lo que yo soy; de lo que yo pienso, o quiero, o vivo, a lo que yo soy. Yo soy intrínsecamente energía, inteligencia y amor, y *lo soy siempre*. Lo soy, se exprese o no se exprese. Aunque en mí no se manifieste en un momento dado la energía, o la afectividad, o la inteligencia, yo sigo siendo lo mismo y esta capacidad puede movilizarse en cualquier momento, porque está dentro, la soy. Por eso no he de confundir lo que vivo, lo que se manifiesta en mí, con lo que yo soy intrínsecamente en mi origen, en mi base, en mi intimidad profunda. Y es esta identidad profunda la que hemos de llegar a descubrir y afirmar, aunque nos apoyemos, como en este caso, en lo que sentimos. Al hacer el movimiento y la respiración, siento la energía, tomo conciencia de ella y eso me sirve para afirmar: «yo soy energía». Pero a la vez paso de la energía que yo siento *al yo que es la energía, al sujeto* que vive esa experiencia, *al yo profundo* que está más allá de esa energía que se siente, y que es la Fuente de toda esa energía y de toda la que pueda surgir durante toda mi existencia.

Paso 2º Una vez cumplida esta parte del ejercicio se pasa a la fase afectiva. Ahora conviene la respiración completa pues debe funcionar la zona del pecho. Entonces, motivarnos, no hacia nadie en particular. Aunque si hay alguien a quien se tenga un afecto particular puede utilizarse como punto de partida, para luego, al repetir este mismo ejercicio de expresión de amor, ir ensanchando de campo de manera que vaya abarcando más y más. Primero a una persona, después a toda la familia (o a un grupo), a toda la ciudad, a todo el país, a todo el mundo, a toda la humanidad. Y mientras se está haciendo esto, obligándose a expresar este sentimiento afectivo -incluso formulándolo con palabras si esto ayuda a sentirlo más claramente-, entonces notar cómo el afecto se va sintiendo cada vez más profundamente. Y desde lo más profundo afirmar: «yo soy amor-felicidad». Y también ahora pasar de lo que se siente a la intuición profunda del yo del cual surge todo esto.

3º paso. Y luego pasar a la etapa mental, en la que se hace lo que decíamos de vernos dentro de una perspectiva temporal larga, o bien en una perspectiva amplia de campo, de espacio. Y dándome cuenta de que yo, como mente, soy una capacidad de entender, de comprender; no de comprender esto o lo otro, sino de *comprender como facultad en sí*; y tomando conciencia de esto, afirmar: «yo soy inteligencia». Y también ahora, pasar de esto que entiendo al yo que es inteligencia.

Se trata siempre de pasar del hacer al ser, del sentir al ser, del pensar al ser, al yo. Entonces, ese ejercicio, empezándolo desde lo físico y pasando por las etapas afectiva y mental, va conduciendo a esta conciencia profunda del eje; conciencia profunda que ha de mantenerse luego (en lo posible) al actuar. Cuando esto se hace varias veces, es cada vez más fácil actuar y moverse en la vida diaria sintiendo la misma conciencia que al hacer los ejercicios intencionales de movimiento. Cuando uno habla con una persona, especialmente si hay una amistad o afecto con esa persona, es muy fácil volver sentir lo mismo que en el ejercicio, esa cordialidad profunda, ese amor, y así darme cuenta de que «yo soy amor», y que estoy expresando alegría, gozo, felicidad. Y en lo mental, igual. Cuando más tomo conciencia de la capacidad de comprensión y del yo que es inteligencia-comprensión, más permanezco yo como un espectador detrás de las operaciones mentales, detrás de los fenómenos, de los problemas que debo manejar.

Nunca debo perder esta posición de «atrás», desde donde yo he de manejar lo de delante. Detrás es donde está el conductor para manejar los mandos de su desenvolvimiento en el mundo exterior, de un modo hábil, inteligente, decidido, pero sin perder nunca su posición. En cuanto dejamos de estar en este eje y nos pasamos a la zona frontal, ya estamos perdidos, porque cualquier cosa nos absorberá y entonces iremos de un lado a otro como pequeños monigotes.

Yo soy yo y ese yo es siempre idéntico a sí mismo, y no debe perder nunca esa identidad. No debo dejarme absorber nunca por ninguna situación, por ningún hecho; y eso lo he de cultivar a todo trance. Sólo eso me dará independencia interior, me dará libertad y verdadera eficacia en el manejo de toda clase de situaciones.

9. LA AFECTIVIDAD Y LA AUTOEXPRESIÓN CON ESTÍMULO MUSICAL

Los problemas en el nivel afectivo

La afectividad, recordemos, es la línea principal que debe trabajarse porque aun cuando los problemas en su origen derivan todos de la mente, es en la afectividad donde se producen los puntos sensibles que luego en la vida diaria nos estimulan o nos obstaculizan. Por esto, todas las personas viven los problemas especialmente a nivel afectivo (aun cuando dependan de lo mental), porque nadie es capaz de ver al principio este origen en la mente. Pues las personas suelen ver que las situaciones de las que se lamentan son reales: «esta persona me ha dicho tal cosa y me ha ofendido», «me ha ocurrido tal situación», etc.; y se trata de hechos concretos, reales, que justifican plenamente el que la persona (en su comprensión) se sienta atacada, ofendida, disminuida, menospreciada, etc. Y entonces, donde siente el problema es en su zona afectiva.

El problema básico, en lo afectivo (dejando aparte su origen mental), está en que hemos aprendido solamente una afectividad pasiva. Hemos aprendido a amar sólo en relación con lo que se nos ame, con lo que recibimos, en la medida en que se satisfacen nuestras demandas o nuestros deseos afectivos. Así, nuestra afectividad activa está siempre condicionada a lo que los demás hacen o a lo que la vida hace conmigo. Entonces yo estoy valorando, estoy interpretando los hechos, las acciones de las personas y las circunstancias, y me pronuncio en contra o a favor según la interpretación que hago. Esta afectividad, que es la más corriente y que todos conocemos muy bien, no es más que una pequeña fase de lo que debe ser la afectividad humana madura.

La afectividad debe ser activa

Cuando se nos habla de voluntad, todos entendemos como tal la capacidad de decidir y perseverar en una dirección a pesar de las dificultades y de los esfuerzos que esta decisión y esta perseverancia puedan costar. O sea, se ve claro que la voluntad es algo *activo* que yo he de hacer por mí mismo aun en contra de lo exterior. Esto que se ve claro en la voluntad no se ve tan claro en la afectividad, *y no obstante es lo mismo*.

La afectividad en su dimensión profunda es una cualidad esencial del yo, de la naturaleza espiritual del yo, y es una facultad activa, no pasiva. Todo lo que es genuino de nuestra esencia íntima es siempre profundamente positivo y afirmativo, y tiene siempre un aspecto de irradiación, de acción, *es dinámico*. Es en la contraparte inferior de esta afectividad profunda, la contraparte que se relaciona con mi cuerpo y con la idea que yo me hago de mí artificialmente en relación con el cuerpo y con el mundo, en donde esta afectividad adquiere un carácter pasivo; y es ésta la que confundimos con la verdadera afectividad.

La afectividad no es nunca esta respuesta que produce el contacto con las personas y con el mundo; la afectividad es esa capacidad básica que hay en mí por la cual yo puedo querer a alguien o a algo.

Es curiosa la similitud en el lenguaje entre *amar* y *querer*. Nuestro amor, nuestra afectividad debe ser muy semejante a la voluntad. Y precisamente se conoce el verdadero amor por lo que tiene de voluntad. Cuanto más genuino es el amor, es más «voluntad» y menos sensibilidad. Lo que le da la calidad en sí es precisamente este carácter volitivo, de energía, que tiene en común con el *querer*. Y *querer* lo mismo se aplica al concepto voluntad que al concepto amor.

Yo he de aprender a cultivar la actitud del querer, de la afectividad positiva por la cual yo me exteriorizo al mundo en mi vertiente afectiva, irradiándome hacia los demás en una actitud de afecto, deseando el bien de los demás. Y esto lo he de desear, lo he de ejercitar, sin depender de que los demás me vayan a favor, sino porque *es* una cualidad mía, porque *yo soy eso*. Yo soy más yo en la medida en que soy capaz de amar por mí mismo. De la misma manera que yo soy más en la medida que soy capaz de tener más voluntad y energía por mí mismo. O que soy capaz de tener una comprensión, una visión clara de las cosas por mí mismo.

Vivamos lo afectivo, el amor, de un modo autodeterminado; no como un reflejo del exterior sino por nosotros mismos. Cuando la afirmación interna «yo soy amor» es nuestra constante, eso nos conduce a la plenitud. Nunca nos llenará el amor *que* nos den los demás sino el que procede de nuestro interior. Es cierto que existe una fase en la que necesitamos *recibir*; pero se trata de la fase infantil en la que la persona aún no ha tomado conciencia de sí misma como sujeto. El niño, lo mismo que necesita recibir una educación e información sobre las cosas, fundamentalmente *necesita recibir afecto*. Eso es algo que el niño necesita para nutrirse (en todos los sentidos) y para poder ir tomando conciencia de su propia capacidad de afecto. Y eso ha de dar paso a la fase más madura, adulta, en la que ya no está pendiente de lo que recibe sino que es él quien da. Cuando uno es niño (o niña) necesita que se le indique qué debe hacer y el porqué y lo que debe evitar, pero a medida que se hace mayor se determina por sí mismo, sabiendo lo que conviene y lo que no conviene hacer; pues del mismo modo debería ocurrir en el aspecto afectivo. De pequeños, todos necesitamos afecto, y es natural; pero en la medida que crecemos tendríamos que pasar a la fase del amor adulto, en la que amar consiste en dar, no en recibir. Amar consiste en querer hacia el otro lo bueno; y este querer no se apoya en el otro sino en mi propia naturaleza, en esa capacidad mía de expresar lo que realmente soy.

El cultivo y la perseverancia en esta actitud positiva y activa en el amor, en lo afectivo -con el sobreesfuerzo que sea necesario-, es suficiente para eliminar todos los problemas que tenemos en este nivel; problemas de inseguridad, de soledad, de falta de sentido en la vida, en fin, toda la enorme gama de manifestaciones de este mismo problema. Esta actitud positiva es suficiente para solucionar los problemas porque, en la medida en que yo desarrollo esa capacidad activa de afecto, en que yo expreso mi afecto hacia *los* demás, por *mí* mismo y con independencia de sus reacciones, en esa misma medida yo dejo de ser susceptible, dejo de ser vulnerable a lo que los demás me hagan o me digan.

Cuando yo doy afectivamente, cuando hay en mí la voluntad de dar, de irradiar, en esos momentos nada puede penetrar en mí, nada me puede herir, porque *estoy en una actitud centrifuga*. Es cuando yo estoy esperando recibir cuando soy vulnerable; cuando estoy esperando recibir una cosa y recibo otras diferentes, eso es lo que me hiere. Pero si yo puedo cultivar una *actitud interna sólida* e irradiar, aunque yo no encuentre comprensión o se me trate con indiferencia o injustamente, eso no herirá mi sensibilidad o mi amor propio porque no necesitaré alimentarme de lo que me den los demás; no necesitaré sentirme satisfecho o seguro a través de los demás. Es mi propio dar, mi propio hacer, lo que me satisface y me llena, y es *lo único que puede llenarme*. Esta es una de las grandes paradojas de la vida interior: *sólo lo que damos es lo que nos llena*; lo que recibimos, de momento nos satisface, pero no nos llena profundamente. Sólo cuando existe la capacidad de dar más y más, de vivir más y más profundamente nuestra capacidad de amar, de comprender, de hacer, de servir, sólo en esta medida uno encuentra la plenitud.

Autoexpresión con música

Lo que se ha explicado se trata de una consigna fundamental, pero como hay dificultades para pasar de una fase inmadura a una fase de madurez, existen procedimientos especiales que pueden ayudarnos en este desarrollo positivo de la afectividad. Dentro de esta línea está la técnica de la autoexpresión con estímulo musical.

La técnica consiste en poner música, y la persona o el grupo de personas que hacen la práctica deben estar receptivas a la música dejando que ésta penetre en su zona afectiva, estética; entonces tienen que dar expresión a los sentimientos, emociones o estados que la música provoca. Debe exteriorizarse la expresión lo más completamente posible, a través del cuerpo, con movimientos que se improvisan sobre la marcha, a través de mímica, incluso a través de la voz, con palabras, o gritos cuando la expresión de los contenidos interiores lo requiera.

De hecho, se trata de una práctica en dos fases aunque se hagan simultáneamente: *la* receptividad interna, afectiva, sensible a la música y la exteriorización de todo lo que la música suscita o provoca en mí. Este ejercicio, que debe durar de 20 a 30 minutos, requiere que uno esté muy atento, de manera que mantenga una *conciencia clara de sí mismo* mientras está practicando esta expresión. Conviene que la persona se obligue a exteriorizar lo que siente, a romper los moldes de la reserva, a romper esta tendencia a quedarse cerrado dentro y obligarse a que todo lo de dentro salga fuera.

Con la música estamos acostumbrados a sentir cosas, pero a sentirlas dentro y quedárnoslas dentro; lo mismo que hacemos con los sentimientos en la vida corriente: yo me siento herido o me siento satisfecho y eso me lo reservo para mí. Esto puede ser correcto hasta cierto punto en la vida social porque no podemos andar por ahí exteriorizando sin más todos nuestros sentimientos y emociones, pero lo cierto es que toda nuestra vida afectiva debe ser expresada porque es esencialmente dinámica, y este dinamismo impulsa a la

acción, a la expresión, a la exteriorización; es sólo por la educación recibida que guardamos las cosas dentro. Por esto todos los pueblos, desde los más antiguos, han sentido la necesidad de celebrar sesiones colectivas de cantos, de danzas, para *poder* expresar los sentimientos interiores a través de movimientos y de la voz.

Música diversa, expresión amplia

¿Qué clase de música es la adecuada para estimular esta expresión afectiva? Pues toda clase de música, pero que sea buena; porque sólo la buena música es música. En otras palabras, sólo es realmente música la que expresa algo real, o sea, la música en la que el compositor ha expresado algo vivo, un sentimiento sincero, más elevado o más superficial, pero sincero. Debe *ser música*, que no sea sólo sonido.

Decimos, además, que debe expresarse *toda clase de música* porque esto equivaldrá a expresar toda la gama afectiva. Existe una música que moviliza los sentimientos más superficiales y éstos también deben expresarse. Otra movilizará sentimientos muy profundos, que también debemos expresar. Otra música expresará sentimientos intensos, violentos; otros serán de delicadeza, de grandiosidad, etc.; todos deben ser expresados.

En esto, muchas personas tienen dificultades, pues cada cual tiene sus preferencias musicales. Muchas personas dicen: «a mí lo que me gusta es tal música, en cambio la otra no me dice nada». Si una música realmente comunica algo por sí misma ¿por qué a una persona no le dice nada? Pues porque la persona *no acepta* lo que le comunica aquella música. Porque la persona se cierra a cualquier cosa que no sea lo que le gusta sentir y quizá expresar en su vida. Quienes gustan de la música solemne y rechazan todo lo que sea música más ligera, son personas que suelen rechazar a otras que expresan sentimientos más superficiales, más ligeros. En cambio, hay otras que dicen: «a mí lo que me gusta es la música ligera, rítmica, la música muy animada y divertida, pero que no me pongan música de esta llamada clásica porque me duermo». En este caso se trata de personas que se desenvuelven en un ambiente quizá muy espontáneo, desenfadado, pero con poca reflexión, con poca profundidad. El rechazo de una determinada música es el reflejo inevitable de la actitud que se tiene hacia determinadas personas.

Es evidente que necesitamos desarrollar toda la gama afectiva; no basta esta preferencia estética que en el fondo refleja una actitud interior parcial. Hemos de esforzarnos en escuchar con interés, en abrirnos a la música, incluso a la música que en principio no nos gusta. Hasta que podamos descubrir la fuerza, el valor, la calidad que existe en ella, y podamos expresar todo esto. Cuando seamos capaces de aceptar la música, *haciéndola pasar* por dentro de nosotros y la expresemos, descubriremos que podemos entendernos con personas que antes habíamos mantenido separadas de nuestro sector de relación.

Expresar lo positivo

Aparte de esta repercusión, diríamos social, la expresión con música nos interesa como medio de eliminación de estados y actitudes negativas en el sector afectivo. Mediante esta práctica nos obligamos a vivir sentimientos positivos, altos o bajos, superficiales o profundos, pero *siempre positivos*. Observemos que cuando estamos de mal humor o deprimidos, no nos apetece la música; porque la música siempre expresa un sentimiento, lo que en el fondo es positivo. Por eso -si estamos receptivos, si respondemos a su expresión- siempre nos motivará, nos movilizará cosas positivas; incluso el aspecto de fuerza, de violencia interior, de combatividad, de protesta, es un aspecto nuestro sumamente positivo. Estos aspectos son en sí

una fuerza positiva, aunque luego podría manifestarse en formas negativas de comportamiento que, naturalmente, deben evitarse. Si las personas hubiésemos vivido en nuestro desarrollo esta fuerza real de protesta, de un modo auténtico, nos hubiéramos ahorrado luego, de mayores, muchos problemas. El problema de sentirse supeditado, humillado, insatisfecho porque los demás abusan de que uno se siente débil frente a ellos. Es porque no se ha actualizado esta potencia, esta energía que hay dentro, asimilándola a través del yo-experiencia en el nivel afectivo, por lo que uno se encuentra débil afectivamente y por lo tanto se vive como víctima de los que manejan una mayor fuerza.

Por esto es fundamental poder desarrollar ese aspecto combativo; la capacidad de expresar energía, violencia, como una fuerza mía que existe y que yo vivo. Sin dirigirla contra nadie pero viviéndola, en el ejercicio de la expresión, como algo que hay en mí.

Esta es una de las grandes ventajas de este ejercicio, pues permite expresar incluso violencia sin ninguna repercusión negativa en la conducta, porque es una expresión que yo hago de un modo libre y neutro, sin dirigirla a nadie; en cambio, en mi vida social, yo he de controlar las palabras que digo y el tono en que las diga, para no molestar, no ofender, y evitar que se conviertan en algo negativo contra mí mismo.

En el ejercicio, la regla es precisamente lo contrario; aprender a expresar más y más toda la fuerza interior sin preocuparse de nada más, siendo siempre muy consciente de uno mismo, sabiendo que se expresa aquella fuerza porque uno la siente como propia y *quiere expresarla*, sin otras consideraciones. Este ejercicio permite actualizar dentro de nosotros unas facetas que en la vida diaria es muy difícil desarrollar, y por lo tanto, expresar.

Para eliminar los estados negativos, no luchemos contra ellos. Nunca luchemos contra los estados negativos; *nunca luchemos contra nada*. Luchemos a favor de algo, luchemos a favor de lo positivo. Si queremos eliminar el miedo luchemos a favor de la energía y el miedo desaparecerá sin ni siquiera mencionarlo. Los estados negativos *no son más que un déficit de lo positivo*. Lo negativo no es nada de por sí; es sólo una forma deficiente de algo positivo que por su estructuración adquiere una significación negativa, algo que vivimos como una negación de nosotros, como ocurre con la depresión, con la sensación de fracaso, con la ansiedad, etc.

Éste es un principio capital, importantísimo: *sólo desarrollando lo positivo desaparecerá lo negativo*. Y es que nosotros solemos pasarnos la mayor parte del tiempo girando alrededor de nuestras preocupaciones, miedos y obsesiones. Y con eso lo que hacemos es aumentar su fuerza. Por eso, cuando aprendemos a hacer el ejercicio de la música con más y más entrega, obligándonos a expresar sentimientos positivos, siempre con la conciencia clara de uno mismo, esto elimina, lentamente pero de un modo seguro, todo lo negativo. Y lo que se elimine será la equivalencia exacta de lo que se haya expresado. Cuando yo sea capaz de expresar combatividad, sin problemas, durante el ejercicio de la música, comprobaré que ha desaparecido mi miedo en la vida de relación incluso frente a situaciones embarazosas o tensas.

Asociación de imágenes

Cuando la persona ya es capaz de vivir más intensa, profunda y sinceramente, *con toda conciencia*, los sentimientos que la música va evocando, entonces conviene completar esta práctica con un doble juego, podríamos decir. Se trata de asociar a ese estado que se tiene de positividad intensa de lo afectivo, alguna de las situaciones de la vida diaria, especialmente las situaciones que puedan ser problema (o que lo hayan sido). Cuando se consigue vivir intensamente un estado positivo, sea de lucha, de euforia, de alegría, etc., entonces -mientras se ejercita con la música- conviene imaginarse que uno está frente a la persona o

personas, o situación, que en la vida diaria son causa de problemas, o que me causan miedo, inseguridad, rechazo, etc. Y seguir expresando esto positivo ante la imagen mental de estas personas o de la situación; como si a esta imagen se le dijese: «eso soy yo, esa energía soy yo, mi acción es mi voluntad, nadie puede impedir mi plenitud». Este desafío, esta expresión de mi energía, esta actitud frente a la imagen (de la persona o situación) que yo evoco en el ejercicio, tienen la gran eficacia de asociar la situación externa con la sensación positiva que yo vivo. Y cuando he hecho esto dos o tres veces, descubro que luego, al encontrarme en la situación visualizada, mi estado interior es completamente positivo y seguro.

Otra forma de ejercitar lo mismo consiste en que durante la práctica con la música yo me dé cuenta muy claramente de mí mismo en el estado positivo, sintiendo que «yo soy esto que expreso, yo soy esta fuerza, luego yo soy capaz de expresarla y ése es mi modo positivo de ser». Luego, yo evocaré ese estado que consigo ante la música cuando esté frente a la situación-problema. Se trata de asociar una cosa a la otra, lo que producirá un cambio en mi actitud cambiándola en totalmente positiva.

Resumimos los dos modos de hacerlo: a) trayendo la imagen de la situación a la sesión de trabajo con la música; b) evocando el estado logrado en la sesión con la música a la situación de la vida cotidiana.

Esta fase debe practicarse, pues si no se hace existe el peligro de que se cultive una actitud positiva durante el ejercicio pero luego en la vida diaria siga funcionando otro sector de la mente, el que está acostumbrado a reaccionar con los hábitos adquiridos, con miedo, etc. En cambio, si yo me obligo a asociar la vivencia positiva con la situación (o imagen de la situación) negativa, entonces son todos los sectores de mi mente consciente los que están viviendo lo positivo.

Este trabajo de expresión con música, practicado con regularidad y sinceridad, es un medio de transformación real, efectivo, pues con él yo aprendo a descubrir mi capacidad positiva afectiva, y manteniéndola en mi vida diaria se elimina todo lo negativo y *me positiviza* ante mí mismo y ante toda situación.

Pero además, este trabajo tiene otra faceta. Es también un medio de desarrollo de nuestras facultades superiores, ya que el afecto se prolonga hacia arriba y entonces nos permite ir tomando conciencia de unos niveles, podríamos decir, de Belleza, de Fuerza y de Amor, superiores a nuestro mundo personal. Es como si de algún modo me conectara con esa intuición que hay en mí de lo Real, de Dios, o el nombre que quiera darle, como por ejemplo Amor universal, o Belleza universal, y que de esa Belleza o ese Amor-Felicidad universal yo aprenda a ir expresando una porción.

Y también con la música, a través de una receptividad más elevada, aprendo a abrirme a la Fuente universal, ya que esa Fuente se va expresando a través de mí de un modo más y más consciente y voluntario por mi parte. Pero esta faceta corresponde a una fase más adelantada que veremos al tratar del desarrollo de las facultades espirituales.

10. RECOMENDACIONES PARA EL EJERCITAMIENTO DE LA AUTOEXPRESIÓN INDUCIDA CON MÚSICA

Principales requisitos

Debe enfatizarse la necesidad de la *autoconciencia* constante durante los ejercicios y, en el caso de las sesiones de grupo, la presencia de un controlador-vigilante del grupo. Sólo así se evitarán (o se detendrán) posibles situaciones de descontrol emocional.

Los principales requisitos para el máximo aprovechamiento de esta práctica son atención, sinceridad y entrega activa.

Atención. Esto significa que hemos de estar conscientes de nosotros mismos mientras expresamos todo lo que la música nos moviliza o nos sugiere. Atención al sentir y al expresar; gracias a esta atención es posible mantener *un* control sobre lo que se expresa.

Sinceridad. Eso quiere decir que yo trate de dar salida a cuanto hay en mi interior sin que *mi* mente interfiera tratando de buscar un mejor modo teórico de hacer las cosas, sin interpretar ni juzgar. Sinceridad implica que lo que hay en mi interior salga al exterior, directamente, sin pensamiento.

Entrega activa significa que yo he de volcarme en la expresión dinámica. No basta con sentir dentro lo que la música pueda evocar; es preciso que yo me entregue activamente dando salida a todo sentimiento, a todo estado interno.

Y todo eso, expresarlo *a* través de movimientos en los que mi cuerpo se convierta en vehículo activo. Todo lo que yo sienta he de decirlo *del todo* a través de los movimientos de los brazos, del tronco, de las piernas, de la cabeza, todo yo convertido en movimiento expresivo de lo que siento en mi interior. La mímica puede ser un elemento complementario de expresión. En algunos momentos también la voz puede ser necesaria, sea como un susurro o en forma de canto o de grito; como salga. Durante la práctica debe evitarse el pensar; pensar lo que voy a hacer, lo que siento, si realmente lo siento, si es correcto expresarlo, de qué modo lo voy a expresar, etc. Debe evitarse esto. Debe pasarse del sentir al hacer, sin pensar, sólo estando atentos, despiertos, vigilantes, pero sin interferir; con la mente lúcida, en todo momento presente, pero sin detener la espontaneidad con el análisis o el juicio.

También hay que evitar los movimientos automáticos repetitivos como insistir en unos pasos de baile aprendidos, por ejemplo. Cuando en la música predomina el ritmo es una tentación seguir sencillamente este ritmo, especialmente para aquellas personas con hábito de bailar. La expresión con música ha de ser algo creativo, algo que se improvisa en cada momento; no debo saber lo que haré en el momento siguiente, no me he de encerrar en ninguna rutina o automatismo. Por eso, si bien al principio puede ser útil para ponerse en movimiento seguir el ritmo (en los primeros momentos) en forma de baile, hay que superar este automatismo y conseguir la espontaneidad.

Hay que moverse aunque al principio cueste «sentir». El mismo movimiento facilitará el sentir más la resonancia de la música, resonancia que al principio puede quedar bloqueada por la situación de espera, o de expectativa, o incluso de alarma por la experiencia nueva que se vive. A algunas personas les ha servido de ayuda para estimular el inicio del movimiento el imaginarse que están dirigiendo la orquesta, y de este

dirigir la orquesta pasar luego a una expresión más espontánea. A otras personas les ha sido útil vivir la música como si estuvieran improvisando un ballet en el que hay que dar forma plástica a un mundo interior de sentimientos. Otras mencionan que se imaginan una escena que la música les sugiere; entonces pueden situarse dentro de esta escena y actúan de acuerdo con ella. Aquí la imaginación juega un papel preponderante al inicio, pero también hay que pasar de la representación mental de la escena a la expresión directa, hasta llegar a sentir-hacer, sentir-hacer, sentir-hacer.

Debe procurarse estar muy receptivos interiormente a todo lo que es sentimiento. Esto es algo que se siente como una apertura al nivel del pecho y en el interior de la cabeza. Que la música vaya directamente allí, despertando el sentimiento, la emoción estética. Hay que relajar la mente para que la música no se oiga sólo en el exterior, sino que resuene más y más en el fondo, en el interior del tórax y de la cabeza. Al provocar la música su resonancia interna de belleza, de grandeza o solemnidad, de violencia o de lo que sea, debe darse inmediata salida a esta resonancia a través del cuerpo de un modo pleno, total, obligándose a expresar todo el sentimiento. La expresión no debe ser sólo un símbolo indicativo de algo que hay dentro, sino que se debe exteriorizar todo lo que se siente.

Esto parece muy complicado pero no lo es. Se descubrirá que el abrirse a la música es un placer extraordinario, una experiencia única que permite ahondar más y más en esta dimensión viviente de nuestro sentimiento y permite abrir una salida directa de éste al exterior. Esto hará que nos sintamos despiertos, atentos, vigilantes, detrás de lo que sentimos y, a la vez, adquiriremos un sentido de dominio y de trascendencia de lo que sentimos y expresamos.

Si nos entregamos a ella, la música nos permitirá engrandecer, ensanchar nuestra dimensión interior y vivir esa calidad afectiva de gozo, de satisfacción que raras veces en la vida (tal como suele vivirse) podemos llegar a sentir. Así llegaremos, en nuestra vida diaria, a una disposición apta para exteriorizar ese tono afectivo positivo que habremos desarrollado mediante la práctica con la música.

En el ejercicio deben llenarse de vida, de expresión y sentido las varias clases de música que pueden constituir una sesión. Deben ser diferentes entre sí. En unas predominará el ritmo, en otras la melodía, unas serán superficiales, otras, profundas; algunas, elevadas, otras, más elementales. No se debe rechazar ninguna música, pues cada una de ellas corresponde a una dimensión de la afectividad interior que ha de ser vivida y expresada plena y profundamente.

Ejemplo de combinación de piezas para una sesión (de unos 25-30 minutos)

1. Una marcha, festiva, ligera, pero con cierta majestuosidad (del tipo de las de Eric Coates).
2. Música animada de orquesta de cuerdas, que contenga algún acelerando (del tipo de *Zorba, el griego*, o bien *Ojos negros*).
3. Vals melódico, del tipo inglés.
4. Algunas orquestaciones espectaculares de melodías americanas (de tipo cinematográfico).
5. Alternando con las anteriores, alguna melodía ligera (del tipo melodía italiana).
6. Un *allegro* de sinfonía, pero no de tipo dramático (Haydn, Mozart, etc.).

Ésta es una sugerencia de sesión con música poco profunda, muy apta para los inicios. Al final del capítulo sugerimos otra combinación más profunda para cuando esté ya más avanzado el trabajo. Pero eso son sólo ejemplos indicativos, ya que pueden hacerse numerosas combinaciones.

Después del ejercicio

Descansar en el suelo. Relajarse y tomar conciencia de cómo se ha sentido uno durante las distintas fases de la expresión inducida por la música. Darse cuenta de que detrás de la resonancia afectiva que se expresaba existe un fondo (aún poco claro) que es uno mismo; existe la sensación como de estar detrás, mirando, asistiendo a todo lo que ocurría en la expresión. Este *fondo* es de la máxima importancia. Al descansar, olvidarse de todo y atender sólo a este fondo, que puede sentirse en el fondo del pecho o en la parte posterior de la cabeza, o en los dos sitios a la vez. Mantenerse en silencio tomando conciencia de uno mismo (del yo) que está ahí, mientras el cuerpo descansa, silencioso. Este tipo de sesión puede practicarse dos veces por semana, no más. Una vez realizada cinco o seis veces, entonces se puede pasar a otra combinación con música más profunda que también se hará cinco veces. Luego pueden alternarse los dos tipos de sesión, pues en conjunto ofrecen una gama muy completa. Cada sesión debe hacerse como algo completamente nuevo, sin recordar ejercicios anteriores, sin imitar ni repetir. Cada sesión debe ser un experimento nuevo, de entrega, de expresión, de autodescubrimiento.

Ejemplo de sesión más profunda

1. Marcha, del tipo de las de *Pompa y circunstancia* de Elgar.
2. Danza animada, de tipo ruso o danzas eslavas; o un fragmento de R. Korsakov, como la 2ª parte del *Capricho español*, por ejemplo.
3. Dos o tres fragmentos espectaculares de gran orquesta, como *Cabalgata de Valkirias* de Wagner, fragmento de *Fuentes de Roma* de Respighi, *La guerra de las galaxias* de Williams, «Tormenta» de la *Suite del Gran Cañón*, de Grofé, etc.
4. Música muy melódica, como *Melodía en Fa* de Rubinstein, por ejemplo.
5. «El cisne» de *El carnaval de los animales*, de S. Saéns, o *Meditación* de Massenet, etc.
6. «Aleluya» de *El Mesías*, de Haendel.

Observaciones finales

Es recomendable que la sala en que se practiquen los ejercicios esté alfombrada o enmoquetada y que se disponga de estereras individuales para tumbarse al final del ejercicio. La vestimenta debe ser holgada, tipo chándal ligero.

En las sesiones de grupo es necesaria la presencia de un controlador-vigilante. Así se evitarán o detendrán en su inicio posibles situaciones de descontrol ante una afluencia emocional intensa. De todos modos, esto no debe producirse si se mantiene firme la consigna de la *autoconciencia*. Esta autoconciencia debe enfatizarse aún más cuando se trabaja en solitario.

11. LA INVESTIGACIÓN DEL YO

Resumiendo el tema de la identificación

Éste es un tema de gran trascendencia porque es el mecanismo responsable de todas nuestras desventuras y es algo que está funcionando constantemente.

Identificarse es confundir la realidad de sí mismo con las cosas que uno vive, con las cosas que a uno le suceden y con lo que uno siente y piensa. Nuestra vida es una sucesión de experiencias e intercambios *con* el ambiente, en las que se movilizan nuestros niveles (fuerza, afectividad, inteligencia). O sea, que la relación con el mundo provoca en nosotros una serie continua de movimientos interiores (psíquicos) y cada uno de ellos tiene su razón de ser, su importancia, pero nosotros no vivimos sólo su importancia sino que *nos vivimos a nosotros* como si fuéramos este mismo movimiento, este mismo fenómeno.

Las experiencias desagradables en el terreno de las relaciones personales pueden producirnos malestar, tristeza, enfado, etc., *como si uno fuera* esa irritación o enfado que siente. Lo mismo ocurre con las situaciones positivas: cuando yo tengo un éxito o algo me sale bien, la importancia que aquello me da ante los demás o ante mí mismo me produce una satisfacción, una euforia; entonces *yo creo ser* aquella euforia y aquella satisfacción, incluyendo una valoración superlativa de mí mismo. Después aquel hecho pasa y sucede otro, y otro y otro. Así me doy cuenta de que *lo que creía ser* en un momento dado no es cierto, y puedo creer que *soy* otra cosa. En definitiva, todas las cosas que vivo como mi realidad, desaparecen, pasan; pero en cada situación nueva yo me identifico nuevamente sin darme cuenta de que vivo una posición falsa, ya que estoy *prestando mi identidad* a la situación.

Aunque yo pueda identificarme con muchas cosas, todas las identificaciones parten de una identificación original, *la identificación con la idea que tengo de mí*, con las cualidades y defectos que hay en esta idea de mí, con las aspiraciones y reivindicaciones que hay en este yo-idea. Cuando alguien me critica, esta crítica se siente como contraria a la idea positiva que tengo de mí; de hecho, se trata de una

idea (la crítica) que va contra otra idea, pero como yo estoy identificado con mi idea de mí, entonces vivo esta crítica como si estuviese atacado yo.

Por esto la crítica, la dificultad el fracaso, el desengaño, etc. me producen estos disgustos, estos bajones de ánimo, de moral, porque los vivo como si yo fuese *menos*, como si yo estuviera lesionado, herido. Ésta es la identificación primordial, la idea que tengo, de mí; y luego, esta identificación la ensancho, la extiendo a todas las cosas que yo hago, que yo pienso, siento, vivo, y a las cosas que me pertenecen. Y cualquier hecho desagradable en contra de estas cosas es causa de dolor, de enfado, de depresión.

Aquí se hace necesario recapacitar un poco y ver qué poco sentido tiene el que, sucesivamente, uno pase de una identificación a otra. Se impone el enfrentarse al problema y decirse: «si yo en un momento dado creo ser aquella idea, aquella situación, aquel éxito, aquel personaje que estoy representando, y luego esto pasa, y veo que yo juego a ser otra cosa..., ¿no tiene todo esto un carácter artificial, falso? ¿Cuál es mi verdadera identidad? ¿Quién soy yo, realmente? Porque mientras yo no descubra quién soy yo, estaré creyendo ser otra cosa, y estaré totalmente pendiente de lo que le ocurra a esa otra cosa con la que me confundo».

Lo que no soy

1. Yo no soy el cuerpo, yo tengo el cuerpo

El cuerpo es algo mío; no soy yo. Es algo que yo poseo, a través de lo cual me expreso y actúo físicamente, pero yo no soy el cuerpo. El cuerpo está sujeto a una serie de variaciones y a través de los años va cambiando toda su condición celular, todo su «tejido» y, no obstante, yo sigo siendo yo. Mi cuerpo no tiene ahora ningún elemento material de los que tenía hace 10 ó 15 años y en cambio yo sigo creyendo que yo soy el cuerpo. Y es que realmente yo sigo teniendo la misma noción de mí mismo, sigo siendo el mismo que cuando tenía 10 ó 20 años menos; *sé que soy el mismo sujeto*, pero el cuerpo es totalmente otro, ha cambiado completamente. Luego *yo no soy el cuerpo*.

El cuerpo es algo que pasa, se transforma, y yo soy el que estoy dando vida y animando al cuerpo; él me sirve de instrumento físico para toda expresión en el nivel material, pero yo *no soy el cuerpo*. Cuando estoy enfermo, no soy yo el que está enfermo, es el cuerpo; no obstante, en este caso todos nos sentimos como si fuéramos menos nosotros mismos a causa de esta identificación. Curiosamente, cuando la persona consigue desidentificarse, desprenderse de esta noción de que él es el cuerpo y puede sentirse a sí mismo aparte del cuerpo -aunque dentro del cuerpo-, entonces las enfermedades se manejan mucho mejor y la salud se recupera mucho más rápidamente. Pero al estar confundidos con el cuerpo, cuando éste está mal, nosotros creemos estar mal; si el cuerpo está disminuido creemos ser *menos*, y entonces la mente y la afectividad se crispan sobre el malestar o la deficiencia y esta crispación no hace más que fijar, prolongar o agravar la dolencia física.

2. Yo no soy mis sentimientos y emociones

Toda la gama que constituye mi afectividad, estados de euforia, tristeza, afecto, rechazo, resentimiento, ilusiones, etc., toda esa extensa gama afectiva, también son cosas que yo siento, que poseo, que vivo, pero yo, como sujeto, no soy ninguna de esas cosas que vivo, son cosas *que pasan a través de mí*. Porque yo *permanezco* y las cosas se van, yo sigo siendo el mismo antes y después. Así, las cosas que pasan, las cosas que yo siento, sean agradables o desagradables, elevadas o inferiores, no le añaden ni le quitan nada a mi profundidad, *al sujeto profundo que yo soy*.

Yo no soy ningún sentimiento, ninguna emoción. Yo *tengo* sentimientos, yo *vivo* emociones, pero el yo que los vive es en todo momento distinto a la cosa vivida. Pero ocurre que yo creo ser en un momento sentimiento, en otro, miedo, en otro, ilusión, o pasión. Y porque creo ser ilusión o deseo, luego me sentiré desilusionado o frustrado.

Si yo aprendiera a descubrir mi identidad y a vivir anclado en esta realidad propia del yo, entonces yo viviría todos mis sentimientos pero no quedaría afectado profundamente por ellos. Los sentimientos estarían igualmente porque es natural que existan, pero al no confundirme con ellos yo mantendría una serenidad y una capacidad de manejo y de control sobre las situaciones. Disfrutaría más de lo positivo eliminando lo negativo por la ausencia de identificación, pero además, yo viviría más auténticamente, más de acuerdo con la Realidad de *mi* propia identidad.

3. Yo no soy mi mente ni mis pensamientos

Yo no soy ninguno de los movimientos de mi mente. Mi mente piensa constantemente, maneja imágenes e ideas y elabora juicios; pero soy yo quien maneja la mente. Antes, durante y después del proceso pensante, yo siempre soy el mismo. Yo soy el sujeto que está detrás, y precisamente porque no soy ninguno de los pensamientos, por esto puedo seguir pensando y puedo dejar de pensar y seguir siendo el mismo. Pero cuando los pensamientos tienen una vinculación con el pensamiento básico de mí mismo (el yo-idea), entonces yo me confundo con mis pensamientos y surgen las preocupaciones, las obsesiones, y una idea adquiere el carácter de una realidad total, como si aquello fuera lo más importante; cuando, de hecho, un pensamiento sólo es *una representación* de algo, no es ninguna cosa en sí, es como una fotografía de algo, no es el algo, del mismo modo que la imagen de una persona no es la persona.

Mi identificación con las implicaciones que una idea (o una imagen) tiene conmigo, hace que yo viva aquello como si tuviera la máxima realidad, como si se tratara de mí mismo, de mi yo, en lugar de ser *una cosa mía*. Cuando yo tengo un traje, el traje puede mancharse o romperse, y para mí no debe ser problema y debo poder manejar la situación de un modo sereno, tranquilo. Aunque también es cierto que hay personas que cuando les pasa algo a su traje, a su coche o a algo suyo, lo viven como si se hubiera herido o manchado su yo, como si se les hubiera aplastado el yo. Pero una persona madura, que viva un poco centrada, debe manejar *la* situación sin problema, se cambia el traje, se limpia la mancha, etc., y su yo no debe quedar afectado.

Yo soy sujeto, no objeto

En otro orden de cosas más profundo, *lo* que ocurre con nuestros pensamientos, con nuestras emociones y con nuestras sensaciones físicas es muy parecido a lo del traje o lo del coche: se trata sólo de vehículos de expresión. Tanto mi cuerpo como mi afectividad o mi mente son importantísimos, pero son instrumentos, *no son yo mismo*. Yo no soy ninguna de las cosas que puede ver o sentir o pensar. Yo no puedo ser nada que sea un objeto para mi conciencia, porque *yo estoy al otro extremo de la conciencia*. Soy el sujeto que ve. Soy el sujeto que vive. No soy el objeto percibido, sea externo o interno. Yo soy el que no se mueve, soy un *centro de conciencia inmóvil* alrededor del cual va desfilando todo; pero yo me confundo (me identifico) con cada cosa que desfila. Y por esto me fatigo tanto. Si yo pudiera desprenderme de esta constante identificación con cada cosa que ocurre dentro o fuera de mí, *yo recuperaría* de golpe una vida extraordinaria, yo quedaría *libre* automáticamente de todas las cosas que me oprimen, que me preocupan, que me obsesionan, que me hacen vivir encogido y a la defensiva. Yo me daría cuenta de que este *yo* es el verdadero sujeto de cada acto que vivo en cada momento y no puede ser afectado por nada. Pase lo que pase yo seguiré siendo yo en mi profundidad.

Pero este *yo que yo soy* aún no sé lo que es. Como sólo vivo las *manifestaciones* de este yo, o sea, mis experiencias y mis facultades, me parece que si les sucede algo (al contenido de mis experiencias o a mis facultades), entonces yo quedaré negado, disminuido, o que me ocurrirá algo malo.

Sólo cuando vea claro que estoy equivocándome constantemente en mi actitud, al tomarme yo mismo por mis *cosas*, sólo entonces estaré motivado para tratar de descubrir quién soy yo realmente. Si no veo claro que estoy funcionando mal, no buscaré funcionar bien. Si no veo el problema, no buscaré su solución. Si no descubro que estoy viviendo en el error, no buscaré la verdad. Por eso es necesario reflexionar y darse cuenta de lo que ocurre cuando uno vive mal, ver qué es lo que nos duele y por qué, hasta descubrir en nuestra propia experiencia eso que explicamos; en lugar de lamentarnos, de protestar o de huir, *mirar*. Adoptemos una actitud inteligente ante las cosas que vivimos negativamente y descubriremos que aquello que es dolor o preocupación para mí, lo es porque yo me estoy confundiendo con algo que realmente no soy.

La pregunta ¿quién soy yo?

Entonces, lo que se plantea es tratar de descubrir la propia identidad. Si yo no soy nada de lo que le ocurre a mi cuerpo (aunque todo lo que le ocurre *a* mi cuerpo es mío), si yo no soy nada de lo que pueda fabricar mi mente (aunque la mente es mía), ¿qué soy yo? ¿Cuál es mi verdadera naturaleza, mi verdadera identidad? ¿Quién soy yo, realmente? Sólo cuando esta pregunta se plantea de un modo directo, intenso, dramático, sólo entonces uno puede empezar a descubrirlo. El camino para descubrir quién soy yo pasa por el planteamiento sincero de la pregunta, mediante una actitud investigadora, de querer ver, de querer descubrir quién soy. Yo he de tener una actitud reivindicativa, de protesta correcta, dirigida a descubrir y vivir mi verdad, la verdad de mí mismo. Y para esto uno ha de quererlo con toda el alma.

Para descubrir la propia verdad, la propia identidad, uno ha de obligarse a vivir cada instante con una conciencia más clara, más exigente, de sí mismo. Si soy yo quien está viviendo cada situación, yo he de exigirme ser consciente, no sólo de la situación, sino del yo que la está viviendo. He de

obligarme a *ampliar* la conciencia que tengo de mí y de las cosas que estoy viviendo para que no viva sólo las cosas en su proceso -lo que pienso, lo que siento, lo que hago o lo que me hacen-, sino que yo esté atento a «yo que estoy haciendo» «yo que estoy pensando», etc., atento al yo que es el denominador común de todos *mis* actos. Mi conciencia suele vivir sólo la mitad externa de mi experiencia y deja de vivir (está cerrada a) la parte interna, el extremo interno de la experiencia. Hay que estar atento a la noción que uno tiene de sí mismo como sujeto mientras está viviendo cada cosa: «yo y lo que hablo», «yo y lo que hago», «yo y lo que estoy escuchando», «yo que estoy descansando», - etc. Siempre es un yo, siempre hay *alguien* que está haciendo (lo que sea). Se debe estar consciente de toda experiencia (lo que se hace, se percibe, etc.) y del yo que es el protagonista de esta experiencia.

Esta autoconciencia no debe aislarnos de nada; al contrario, significa una ampliación de mi actual conciencia de modo que incluya al *sujeto* en lugar de limitarse al *objeto* de la experiencia.

Esto sólo puede practicarse correctamente cuando existe una urgente demanda interna, y ésta sólo existe cuando uno ve que no tiene sentido vivir constantemente en el error. Pues si yo estoy viviendo sobre una base errónea, todas mis acciones, todas mis valoraciones, participarán de este carácter erróneo básico. Yo solamente podré adquirir, o recuperar, la objetividad cuando deje de estar subjetivamente equivocado.

Lo que yo soy nunca puede ser descrito de un modo intelectual; porque lo que yo soy no es objeto. Lo que yo soy es algo que parece intangible. Y porque parece intangible frente a las experiencias concretas y tangibles que vivimos, por eso no le prestamos atención, y quedamos «amarrados» a cada una de las experiencias. Y no obstante, este yo que parece intangible, que parece una abstracción, este yo es la fuente de donde surge toda experiencia; es la fuente de donde surge toda mi energía, toda mi capacidad de lucidez y de comprensión, toda mi capacidad de afecto y de felicidad, todo surge de este núcleo que yo soy. Así este núcleo es lo más intenso, lo más rico que existe, ya que toda mi vida, por espléndida que pueda ser (o que pudiera llegar a ser), no será más que *una expresión parcial* de este yo que soy.

No existe ninguna cualidad básica que me venga dada del exterior; no hay ni un poco de *voluntad* que me venga del exterior; no hay ni un poco de *felicidad*, ni un poco de *inteligencia* (o comprensión) que me vengan del exterior. Del exterior me vienen estímulos y datos, pero es *mi respuesta*, mi actualización frente a estos estímulos, datos o situaciones, lo que produce el desarrollo de las facultades. ¿De dónde surgen pues estas capacidades, estas cualidades básicas? Salen del núcleo central, *surgen del yo*, de este sujeto, de esa identidad profunda.

No podemos describir qué es este yo, pues describirlo sería dar un contenido delimitado, objetivo, a lo que es esencialmente *sujeto*, lo cual sería una contradicción. Pero todos podemos *intuir* que se trata de lo más importante de nuestra vida. Y lo intuimos; una prueba de que lo intuimos es que la palabra *yo* es la que más pronunciamos a lo largo de nuestra vida. Pero estamos pronunciando la palabra sin saber a qué corresponde. Es como si percibiéramos el aroma pero sin ver la flor que desprende el aroma. Sentimos una *resonancia* de algo importante cuando decimos *yo*, pero no vivimos la fuente de donde surge esta resonancia.

Efectos del trabajo de autoinvestigación

Cuando se trabaja en serio, planteándose constantemente la obligación de mantener la autoconciencia en cada instante, eso va produciendo la progresiva desidentificación de los fenómenos que vivimos. Al cabo de un tiempo de practicar este ¿quién soy yo?, no como una fórmula mental que se repite mecánicamente

sino tratando de buscar, de ver, de sentir, de descubrir con toda nuestra capacidad de percepción, este yo profundo que está viviendo la experiencia de cada momento, uno se desprende de lo que ocurre, de lo que sucede. Esto va liberando a la persona de cargas inútiles, de preocupaciones, y al mismo tiempo desarrolla una noción de mayor fuerza interior, mayor claridad, mayor decisión, y sobre todo un sentido amplio, profundo y claro de sí mismo.

Eso es algo que no puede ser dado por nada exterior, sino que se manifiesta de un modo espontáneo cuando le quitamos las cosas que le hemos puesto encima: las identificaciones. Entonces se descubre el *yo*; y descubrir quiere decir *quitar lo que lo cubre*; quiere decir quitar todas las cosas que yo estoy creyendo ser, quitar las falsas identidades producidas por identificación. Cuando yo voy tomando conciencia *de mí* en relación con cada cosa que *vivo*, estoy quitando una identificación que allí existía; y sólo por este hecho se va produciendo una liberación interior. Así, este procedimiento, esta exigencia, conduce ya durante el camino a unos resultados magníficos.

A medida que uno se acerca más y más a este centro –y uno se acerca al centro a medida que se va desidentificando de la periferia-, crece este resplandor interior, aumenta el sentimiento de grandeza y la fuerza interna se hace más y más patente, y es como si toda la vida de uno se transfigurase, cambiase. La experiencia de la Realización auténtica del yo central no es para ser descrita. Baste con indicar la razón de ser de este trabajo y apuntar esas señales que nos indicarán que estamos progresando por el camino correcto.

Muchas personas temen que al desidentificarse su vida pierda sabor, calor, pierda humanidad: «si yo me desprendo de mis sentimientos, si no me identifico con las situaciones, con las personas, quizá me convertiré en alguien frío, insensible, indiferente»; éste es su razonamiento. La verdad es que nadie por hacer este trabajo se ha convertido en insensible o indiferente. Las personas que son insensibles o indiferentes lo son no porque hayan buscado su yo, sino porque se han cerrado a vivir realmente unas experiencias, porque han bloqueado su capacidad de respuesta, porque no se han arriesgado a vivir valientemente las experiencias de la vida. Entonces estas personas se enfrían, se insensibilizan artificialmente porque se rodean de una muralla y no se abren a la experiencia, no la viven profundamente; y al no vivirla profundamente no pueden *ahondar ni* descubrir qué hay en el centro.

No creamos que nos convertiremos en personas frías, apáticas, indiferentes o menos humanas. Viviremos realmente más independientes pero no menos sensibles. No nos afectarán tanto las situaciones pero las comprenderemos mejor. No estaré tan apegado a las personas pero, en cambio, me sentiré más cerca que nunca de su interior. Adquiriremos una auténtica libertad e independencia pero al mismo tiempo una mayor conciencia de proximidad interior con todo y con todos.

Éste es el síntoma del progreso: poseo una mayor conciencia de comunidad, de comunión interior con los demás, y a la vez respeto más su libertad, su independencia. No deseo poseer a la persona, no le exijo que me dé afecto ni obediencia a cambio de mi afecto o de mi obediencia; dejo al otro libre porque yo también me siento libre. Y éste es un signo de madurez. La persona va viviendo cada vez más una presencia interior que le da una paz profunda, una fuerza y una claridad que le posibilita poder desprenderse de los demás sin ningún problema, y eso, entonces, la convierte en persona capaz de vivir con los demás para aportar, para hacer, no para retener, no para exigir o utilizar a los demás. Es realmente un camino auténtico de realización interior.

12. LA RELACIÓN HUMANA

Conflictos en la relación humana

Además de la necesidad natural de intercambio social y de las necesidades ineludibles de la convivencia, la relación humana es un medio extraordinario de expansión y enriquecimiento, de autoexpresión creativa y de servicio. La relación humana debería ser para nosotros una fuente de satisfacción constante, de bienestar y de plenitud. Y es un hecho frecuente el que la relación humana se convierta en fuente de preocupaciones, de disgustos, de conflictos.

Recapitemos para ver qué es *lo que no va* en la relación humana. No basta con decir que lo que no va son los demás. En realidad si hay algo que no va es nuestro modo de vivir la relación; porque si queremos cambiar algo pero esperamos que sean los demás los que cambien, más vale no esperarlos. Si existe alguna posibilidad de cambiar algo, será en lo que nosotros podamos cambiar.

Las actitudes erróneas

La relación humana funciona mal, es tan poco satisfactoria porque existen en nosotros unas actitudes erróneas, las cuales pueden resumirse en seis.

1ª actitud errónea. En la relación humana yo estoy esperando algo de la otra persona; estoy esperando algo que me favorezca, quizá su aprobación, su aceptación, su alabanza o su admiración. Siempre espero ser bien acogido, espero que lo que yo diga o haga sea aceptado o que mi simple presencia sea reconocida por el otro como algo valioso.

2ª actitud errónea (que se manifiesta más en unas personas que en otras). Es que yo, a veces, utilizo al otro para afirmarme en él, sea tratando de imponer mi autoridad o mi criterio, utilizando de algún modo al otro para la afirmación de mi superioridad sobre él. Quiero que los demás acepten lo que yo pienso o que hagan algo que yo considero que hay que hacer. En unas personas este rasgo activo es más importante que el pasivo (el 1º), y en otras personas es lo contrario, lo que predomina es el esperar de los demás, y raramente tratan de desarrollar un rol activo de imposición, de autoridad o de superioridad intelectual.

3ª actitud (ésta sí es común a todas las personas). Yo estoy normalmente comparando a la persona con la idea que yo me hago de *cómo debería ser* esta persona. A mí me gustaría que las personas fueran de un modo determinado. Que tal persona tuviera unas cualidades, un modo de ser X; y como yo estoy esperando eso y veo que la persona no responde a este ideal, entonces yo me lamento de su modo de ser. O sea, que los defectos que yo encuentro en una persona no son defectos en sí, son defectos sólo en relación con la idea que yo me hago de cómo debería ser. En definitiva, yo no vivo nunca a la persona como

ella es por sí misma, pues en mi mente la estoy comparando siempre con un modelo. Y eso ocurre con las personas que yo trato en mi vida íntima, en mi vida familiar y en la relación social y profesional.

Tratemos de ver si esto es así. Pues no basta leer una lista de actitudes erróneas si uno no las identifica luego en su vida diaria. Veamos si los defectos que encontramos en las personas son realmente defectos o si sólo lo son en relación al modelo que nos hacemos de ellas. Si nosotros no comparásemos, si nosotros simplemente tratásemos de contactar con la persona *tal como es* por ella misma, en sí misma, sin compararla con nada ni con nadie, entonces descubriríamos una persona totalmente nueva.

4ª actitud. También es erróneo el tener de las personas una *idea fija*. La idea que yo me he hecho después de algunas veces de tratar con ella; idea basada en su apariencia y en su modo habitual de actuar. Esto fija un clisé (o clisés) en mi mente y le hago una especie de ficha, quedándome con esta ficha para siempre; y para mí, aquella persona es aquella ficha y no otra cosa. O sea, que estoy interpretando siempre lo que hace la persona en función de la idea que me he hecho de ella. Ya no trato con una persona sino con la idea que tengo de ella.

5ª actitud. Las actitudes enumeradas proceden básicamente de otra actitud, oculta, que las resume. Es la de que, en el fondo, yo *no me intereso* para nada por la otra persona. Sólo me intereso por lo que aquella persona puede aportarme a mí, por lo que pueda darme, o ayudarme; por lo que pueda darme de afecto, de información, de oportunidad económica, de prestigio, o de lo que sea. Y si yo no me intereso por la persona en sí, es muy difícil que tenga una buena relación con la persona, pues la estaré evaluando constantemente por las cosas que me da o que no me da.

6ª actitud. Otra actitud errónea y que parece correcta es la actitud de querer ayudar y proteger a los demás. Esta actitud -aunque puede ser muy buena- es errónea cuando detrás de ella existe la idea de sentirse mayor que el otro, más bueno, más fuerte, más importante, etcétera.

Estas actitudes erróneas son las que envenenan la relación humana; son la causa de toda clase de conflictos, de tensiones, de celos, de desilusiones. Cuando yo estoy mirando o interpretando al otro en razón de una escala de valores, y sólo prevalece lo que me interesa a mí, lo que yo pueda recibir en un sentido u otro, entonces no hay relación humana posible, hay explotación, hay conflicto, utilización, oposición, hay la lucha para ver quién da más por menos. Es muy importante descubrir nuestra actitud básica: ¿realmente me estoy relacionando con alguien o con algo de alguien?

Solución a las actitudes erróneas

La clave para solucionar estas actitudes erróneas, para edificar nuestras relaciones sobre una base más auténtica, se podría resumir en dos puntos.

En primer lugar, no debo apoyarme nunca en nadie, debo aprender a desarrollar una plena independencia interior. Y en segundo lugar, debo aprender a interesarme de veras por el otro, por él mismo como persona; no por sus cualidades o por su situación, por lo que me pueda dar o yo le pueda dar, sino por él mismo.

Examinemos esto, pues aquí está la clave para que nuestro mundo de contacto humano pase de ser algo conflictivo y quizá peligroso a ser una cosa estupenda.

1. En el primer punto, decimos que debemos aprender a vivir con independencia interior, sin depender de nadie. ¿Qué quiere decir esto? Quiere decir que yo no he de sentirme *más yo* por nada exterior; mi propia seguridad, realidad, confianza o bienestar interior no debe depender de que los demás me digan que valgo, que me admiran, que me necesitan (o de que no valgo, no me admiran, etc.).

Yo debo aprender a desarrollar una conciencia de mí basada en mi propia capacidad de ser, de vivir, de expresar; yo no debo apoyarme en la opinión de los demás, en el afecto de los demás, en la ayuda de los demás, yo he de apoyarme sobre mis propios pies. De tal manera, que aunque los demás no reconozcan mi valor -el que yo pueda tener-, o me nieguen determinadas cualidades, o me critiquen, o me dejen de lado, yo no me sienta disminuido en nada, porque realmente no se me disminuye en nada.

El que las personas me alaben o no, me valoren o no, eso *en mi interior* no me añade ni me quita nada. Yo sigo siendo el mismo, sigo teniendo el mismo valor intrínseco. Es sólo porque yo me he acostumbrado a creer que soy lo que los demás dicen que soy, que estoy pendiente de su opinión y de su actitud. Es porque yo no he descubierto mi propia realidad de ser, por lo que *creo ser* cuando los demás me dicen que sí soy -y soy en la medida que soy inteligente, bueno, fuerte, hábil, etc. Yo he de poder hacer este *traslado* de la valoración de mí que depende de mi cotización exterior a una toma de conciencia directa de mi propio ser, de mi propio yo, el cual es la fuente de todo el dinamismo de mi personalidad.

Sólo cuando se hace este trabajo, día tras día, momento tras momento, sólo entonces es cuando uno puede estar con las demás personas sin depender de ellas en el sentido de *esta afirmación interior*, pues exteriormente todos dependemos de todos.

Exteriormente, en todo momento conviene que los demás tengan una buena opinión de nosotros. Es lógico que yo haga unas determinadas cosas (pues tengo unas obligaciones respecto a los que me rodean), y también que yo espere el cumplimiento de unas obligaciones tácitas que la convivencia trae consigo. Pero una cosa es esta dependencia en el tejido externo de nuestra existencia y otra cosa es la dependencia interior de creerme o sentirme feliz o desgraciado según sea el modo de conducirse de los demás. Esta distinción es muy importante: interiormente he de ser y sentirme independiente; exteriormente yo estoy vinculado con todas las personas. Y sólo sobre esta base de solidez e independencia interior podrá estructurarse una auténtica relación productiva, constructiva, humana, con los demás.

Existe una noción equivocada cuando se dice: «yo me siento más yo en la medida en que los demás me comunican cosas o yo me comunico con los demás». La realidad interna como sujeto debe descubrirse directamente en sí mismo, y se descubre más a través del dar que del recibir. Cuando yo soy activo en relación al mundo, cuando estoy en una actitud centrífuga, irradiante, es cuando yo tomo una conciencia más directa de mi foco de energía interior, más que cuando estoy en actitud de recibir. También puede hacerse al recibir, pero generalmente al recibir estoy tan pendiente *de la cosa* que recibo que no vivo en profundidad el *acto* en sí de recibir, que es lo que me daría conciencia de sujeto.

Hay que conseguir esta fuerza por la cual yo interiormente no espero nada de nadie. No porque esté desengañado, o desanimado, o desilusionado, no; sino porque sé que nadie puede añadirme ni un poquito a la realidad que yo soy, ni nadie puede quitarme nada de la realidad que yo soy. Pero eso sólo lo sé cuando descubro, cuando tomo conciencia directa de lo que soy intrínsecamente, cuando vivo la realidad de mi ser en mi experiencia diaria.

Cuando no dependo de nadie es cuando puedo empezar *a amar* a alguien. A amar de verdad. Porque cuando dependo de alguien, y amo a quien me va a favor, a quienes me ayudan o me dan algo de lo que necesito, ese amor es muy poco amor, es una versión infantil del amor; es el amor del niño pequeño que se condiciona afectivamente hacia la persona que satisface sus necesidades. El niño pequeño vive unas necesidades pequeñas y nosotros los adultos vivimos unas necesidades mayores, pero el procedimiento es

el mismo si sólo amamos a las personas que son útiles para nosotros. Es sólo cuando no dependo de nadie cuando yo puedo amar, porque amar es dar, amar es esta exteriorización gratuita de mí mismo hacia la otra persona; gratuita, sin que esté condicionada a nada. Amo cuando estoy deseando que la otra persona viva su propia realidad, alcance su propio bien, su bienestar, su plenitud. Es esta buena voluntad hacia el otro sin esperar nada a cambio. Esto es amor.

2. El segundo requisito es que uno se interese por el otro por él mismo. Eso quiere decir que yo me dé cuenta de que el otro es *alguien*. Alguien que está viviendo una vida, que tiene un mundo interior de conciencia, de sentimientos, de voluntad, de deseos, de aspiraciones. Alguien que está viviendo exactamente como vivo yo; que tiene en su interior los mismos valores que yo veo o intuyo en mí, alguien que por lo menos es tan importante como yo. Que yo trate de penetrar en este modo de ser, de sentir, de vivir, de desear, de temer, del otro. Porque al penetrar en ese modo de vivir del otro estoy descubriendo un valor genuino, auténtico, que es el mismo valor que yo vivo como valor en mí.

Cuando soy capaz de interesarme por el otro por él mismo, sin juzgarlo, sin compararlo, sin relacionarlo (en más o en menos) con mi propia escala de valores, cuando soy capaz de vivir al otro simplemente tal como es, entonces se produce en mí una renovación de mi propia conciencia de ser, una expansión en cuanto al modo de ser y una activación en mi capacidad de expresarme en relación a un modo nuevo de ser; o sea, que se produce en mí un auténtico descubrimiento, una verdadera expansión interior.

Además, cuando yo me intereso por el otro y empiezo a percibir sus modos de ser, es cuando yo estoy en condiciones óptimas para *comunicar* con el otro, porque puedo hablar su lenguaje y adaptarme a su modo de sentir y de pensar sin defender ninguna posición mía, sin querer influirle tendenciosamente de ninguna manera. Se trata simplemente de una compenetración, una participación interior.

Cuando yo no estoy buscando nada del otro ni pretendo utilizarlo, entonces el otro se siente seguro, libre de cualquier amenaza, tranquilo. Y entonces es capaz de abrirse un poco más, de ser un poco más sincero, de entregarse un poco más. Y ésta es la mejor ayuda que podemos dar a una persona; no consiste en darle «productos» sino en estimularla para que sea más ella misma y se exprese tal como es, para que exprese su verdadera naturaleza.

Cada uno debe ser él mismo

Esta es una buena consigna para todos aquéllos que quieren ayudar a otros, sean padres que quieren ayudar a sus hijos, sean superiores que quieren ayudar a sus empleados, etc., que el modo de ayudar a los demás no consiste en decirles lo que han de hacer sino en tener una actitud que estimule al otro a ser más él mismo, a expresarse con más libertad, a que dé salida a sus capacidades naturales ejercitando su propio talento, su libertad y su posibilidad de equivocarse. Pues cada vez que le queremos ahorrar a una persona esta posibilidad de equivocarse y nosotros intentamos -para su bien- sustituir su propia capacidad de elección, de tanteo, de búsqueda, no le hacemos un bien sino un mal, porque el descubrimiento de uno mismo en todas sus facetas es algo intransferible, es algo que cada cual ha de vivirlo de primera mano, por sí mismo.

El problema de los educadores está en que viven pendientes de las personas que están a su cargo, y cuando el que está a su cargo sufre, ellos también sufren (por un proceso de identificación). Y quieren evitar todo riesgo, toda inseguridad a los que están a su cargo; con esto, de hecho les incapacitan para que

puedan aprender a discernir, a reaccionar y a ser fuertes ante las cosas desagradables. Los educadores deberían ser personas que estimularan la capacidad de ser y de hacer de los demás, que sugirieran, que dieran información, pero que nunca impusieran, que nunca sustituyeran la capacidad de acción y de elección de los demás.

Esto, naturalmente, tiene unos límites. Cuando el niño es muy pequeño, los mayores tienen que sustituir (en parte o totalmente) *su* pequeño conocimiento, su falta de discriminación; pero a medida que el niño crece deberían ir retirando esa tutela, esa sustitución, para que el niño adquiriese su propia capacidad (en todo).

Para que los demás nos entiendan

Cuando *yo* hablo con una persona, con el deseo lógico de ser entendido por ella, debo partir de su modo de ser y de pensar. El otro sólo puede entenderme en la medida en que puedo enlazar lo que ya conoce con algo nuevo. Si lo que le digo es algo totalmente extraño a lo que conoce, no podrá entenderme porque no podrá relacionarlo con nada. Por lo tanto, si yo quiero que una persona me entienda, he de tratar primero de entenderla a ella. Y sólo manteniendo por un lado esto que entiendo de la persona, de su modo de ser, de pensar, de sentir, y por otro lado lo que yo quiero decir (o sea, las dos cosas a la vez), sólo así podré establecer el puente, el nexo, el modo de expresión correcto para que la otra persona me entienda.

No basta con que una cosa sea muy clara para mí para que sea entendida por los demás. Hay que darlo justo en la dosis, en la medida, en el lenguaje y en la forma en que el otro pueda entenderla. Cuando nos expresamos hemos de mirar hasta qué punto, nosotros intentamos adaptarnos al otro, o si estamos exigiendo que el otro se adapte a nosotros. Si cuando hablamos los demás nos entienden con facilidad, es que conseguimos esta adaptación al modo de ser del otro. Pero si los demás nos entienden con dificultad o no nos entienden, no digamos que ellos son tontos, más bien será que nosotros no sabemos adaptarnos a su modo de ser. De dos personas que hablan siempre es la más inteligente la que primero se adapta al modo de ser del otro.

En la relación humana no hemos de perder la atención a la presencia del otro. En la medida que yo me sienta en contacto con la persona, dándome cuenta que estamos compartiendo algo común, un deseo de crecer, de expansión, de descubrir cosas, de ser más nosotros mismos, etc., en la medida en que yo viva *mi* propia conciencia profunda y al mismo tiempo me dé cuenta de que la otra persona *es eso mismo*, en esta misma medida mi forma de hablar será más adecuada, más eficaz, más fácilmente *comprensible y aceptable* por la otra persona. Frecuentemente ocurre que cuando nosotros queremos decir algo a alguien, estamos tan preocupados por la *cosa* que queremos decirle que nos olvidamos del *alguien*. Nos crispamos sobre la cosa y olvidamos a la persona. Por eso, yo he de mantener este estado interior, esta conciencia de sintonía mientras hablo, y esto dará una adecuación y un calor a mi expresión, la cual llegará fácilmente al otro.

El contenido de la comunicación

Cada persona al hablar tiene razón; y tiene razón aunque a veces creamos que lo que dice aquella persona es un disparate. Aquello es un disparate sólo desde un punto de vista; sin embargo, aquella misma cosa puede estar justificada y ser correcta desde otro punto de vista. Para poder llegar a una relación armónica yo he de poder situarme en el punto de vista del otro y a la vez en el mío.

Hemos de aprender a descubrir que las personas cuando hablan generalmente no quieren decir lo que dicen. Lo que la persona dice es sólo una minúscula parte de lo que quiere decir. La persona cuando habla no sólo está comunicando unas ideas sino que *se está comunicando ella*, toda ella, con todo su modo de ser y estar; por lo tanto, está comunicando sus problemas, sus necesidades, sus miedos, y la frase que dice o defiende es sólo un símbolo de algo mucho más rico. Y cuando nosotros nos contentamos con recoger sus palabras contestando sólo al sentido intelectual de ellas, no nos extrañemos de que la otra persona no se sienta contestada, pues realmente no hemos contestado a la persona, hemos contestado a una frase o a una idea.

Contestar a una persona requiere que yo esté atento a ella, sin separar nunca las palabras de la persona que las está pronunciando; y que me dé cuenta de que detrás de las palabras hay algo, hay una intención, hay una demanda, una necesidad, y yo he de poder entender intuitivamente las palabras en función de esta necesidad interior. Entonces descubriré el verdadero significado, la verdadera intencionalidad de las palabras, y sólo contestando a la intencionalidad la persona se sentirá contestada.

Al fin y al cabo, esto no es ningún misterio. Si nos tomáramos la molestia de examinarnos mientras estamos hablando, esto lo descubriríamos a cada momento, porque cuando hablo, lo que digo intenta expresar muchas más cosas de las que digo realmente. Porque lo que expreso es el resultado de un modo de pensar, pero también de un modo de desear, de vivir; lo que digo lleva toda una dinámica interna, y la verdadera perspectiva de las palabras que digo está en esta dinámica que existe detrás de ellas.

En general, las personas buscan su propia seguridad, su tranquilidad, su afirmación. Y ésta es una demanda constante, consciente o inconsciente. Yo he de darme cuenta en qué medida respondo realmente a esta demanda, porque si yo no respondo a ella no debe extrañarme que los demás se alejen de mí o me consideren raro. El problema está en que la otra persona espera su afirmación, y si yo también estoy esperando mi afirmación, entonces hay un choque de demandas de afirmación. Cuando yo no espero mi afirmación es cuando puedo ayudar a esa demanda del otro sin esfuerzo.

La consigna es mantener una auténtica independencia interior trabajando la conciencia clara de sí mismo en la vida diaria y, a la vez, interesarse de veras por el otro, como persona, en sí mismo, sin compararlo con nada ni con nadie; por él mismo, tal como es, como si cada encuentro fuera una aventura, un constante descubrimiento.

SEGUNDA PARTE

13. REALIDAD, DIOS, EXISTENCIA

A modo de introducción y de resumen

Entramos ahora en una fase que podríamos llamar de transición entre lo psicológico y los niveles superiores, espirituales. Pero primero convendrá examinar brevemente qué queremos decir al hablar de espiritual como distinción de lo psicológico.

Hasta ahora hemos visto que se produce en nosotros toda una fenomenología de estados interiores, de actitudes frente al mundo, de conflictos y de ajustes; también hemos indicado unas técnicas para movilizar las energías interiores y nuevas actitudes. Es decir, hemos estado tratando de todas estas zonas de la personalidad que *cambian*, que *evolucionan*. Esto es lo que nosotros vivimos de un modo más consciente, las ideas sobre las cosas, los afectos, sentimientos, valoraciones, tendencias. Todo este mundo es, evidentemente, muy importante; pero es *muy* importante sólo para la persona que no vive más que esto, pues el ser humano tiene unas dimensiones *más* profundas que este aspecto fenoménico.

Anteriormente ya hemos hablado del yo central, de la identidad profunda del hombre, y vimos que de allí surge toda esa fenomenología, todo lo que vivimos en nuestros estados de conciencia y en las situaciones cotidianas; vimos que todo son manifestaciones del centro más íntimo, más profundo de nosotros mismos, que es el que propiamente merece ser llamado yo. Llamamos *campo psicológico* a todas las manifestaciones que surgen de este yo en su contacto con el mundo exterior, con todos los desajustes y reajustes que se producen en esta inter-acción. En cambio, cuando nos dirigimos a buscar la esencia que es *causa* de estos fenómenos, entonces entramos en un terreno que llamamos *espiritual*.

Por lo tanto, nosotros entendemos lo espiritual en una acepción muy amplia, en un sentido equivalente a *esencia*. No seguimos aquí ninguna escuela ni confesión espiritualista determinada ni tampoco nos oponemos a ninguna; nosotros tratamos estos temas a nivel de esencias, a nivel de principios primordiales, y, en consecuencia, pueden ser aceptados por cualquier persona, sea cual sea su modo particular de pensar.

Los tres aspectos de la realidad

El enfoque analítico a nivel de esencia puede plantearse del siguiente modo:

Nosotros vivimos una multiplicidad de estados, vivimos constantemente *cambios*; cambios dentro y fuera de nosotros mismos. El mundo se mueve, cambia, se transforma, y yo (con el mundo) también me

muevo y me transformo. Pero hay algo en mí que mantiene una identidad permanente, que manifiesta una misma naturaleza, algo que *yo* sigo intuyendo como idéntico y que llamo *yo*; *Yo como realidad última de mí mismo*.

Esta noción de realidad a la que llamo «yo» tiene una curiosa semejanza con la noción de realidad que yo percibo y atribuyo al mundo que me rodea. Si existiera sólo lo cambiante yo percibiría únicamente este carácter de cambio, pero no percibiría *una constante de realidad* detrás de lo que cambia. Esta intuición que tengo de realidad detrás de las personas, dentro de ellas, dentro de las cosas, dentro de la naturaleza y de todo cuanto existe, tiene una notable semejanza con la realidad con que yo me vivo a mí mismo a pesar de todos *los* cambios que se producen en mi mente y en mi cuerpo. Vemos, pues, que hay una doble noción de realidad: 1) una noción de realidad que yo vivo en primera persona y que llamo *yo*; y 2) otra noción de realidad que yo percibo como externa a mi cuerpo y que llamo *mundo*, o sociedad, o naturaleza (según sean los aspectos a que me refiera).

Pero la noción de realidad no acaba ahí. Existe todavía otra noción de realidad que para nosotros -y para la mayor parte de personas- es muy importante. Y es la realidad con que valoramos lo que llamamos *valores trascendentes*. La noción de belleza universal, la noción de justicia, de orden, de poder, de inteligencia, de mente universal; algo a lo que podemos llamar Dios, Divinidad, Absoluto, Lo Trascendente, etc., el nombre que queramos, pero que siempre, para todos, tiene un carácter Superior y una calidad igualmente superior a lo que percibimos habitualmente. Y a esa calidad superior, por tenue que sea, le atribuimos también una noción de *realidad* que para nosotros es muy importante.

Cabe preguntarse si se trata de tres nociones de realidad, de tres realidades distintas: *yo*, *mundo*, *Infinito (o Absoluto)*; o si se trata de una sola realidad que percibimos a través de tres vías distintas: una vía interior a la que llamo *yo* (o que me conduce a lo que llamo *yo*); una vía exterior que a través de los sentidos me conduce a lo que llamo *no-yo*, *mundo*, *naturaleza*; y otra vía distinta (muy tenue, pero que de algún modo situamos hacia Arriba) a la que llamamos *Lo Superior*.

Lo espiritual, algo experimentable

Lo espiritual como objeto de *creencia* puede modificar en cierto grado nuestros valores e influir en nuestros esquemas de conducta relacionados con nuestra vida diaria. Pero lo espiritual sólo empieza a ser algo realmente revolucionario en nuestra vida cuando pasamos de la creencia a la experimentación de ese algo Superior.

Por lo tanto, aquí no vamos a proponer ninguna creencia sino que más bien vamos a partir de esta intuición de realidad que ya se posee, e intentaremos convertir esto que hasta ahora es sólo una intuición o una aspiración en algo experimental, en algo que penetre activamente en nuestra vida, y que sea algo tan concreto, intenso y real como puedan serlo las cosas más concretas de la vida cotidiana. Lo espiritual empieza a ser realmente importante cuando es operativo en nuestra vida diaria; no cuando es sólo objeto de una fe o una creencia. La fe y la creencia son puntos de partida; pero mientras uno se quede en el punto de partida no llegará a su destino. Si existe una realidad espiritual, si existe una identidad profunda, algo que está detrás de esa intuición o aspiración que tenemos de algo esencial, esta realidad la hemos de realizar en nuestra propia experiencia humana. Pues si nosotros no podemos realizar esa Realidad, entonces no será realidad para nosotros, y por lo tanto no será operativa en nuestra vida, tendrá poco valor.

Trataremos ahora de esa Realidad Trascendente y dejaremos para más adelante el tema del mundo exterior como Realidad. Para ello, vamos a ver qué podemos hacer en relación con esta Realidad trascendente, llamémosla Dios, o Mente Universal, o Infinito, o como queramos, el nombre no es lo más importante, sólo es un símbolo. Y precisamente lo que nos interesa es pasar del nombre a la Realidad nombrada, del símbolo a la cosa significada.

El Yo Absoluto, fuente de toda la existencia

La primera característica que observamos de esta Realidad trascendente es que tiene, en relación a la existencia, los mismos atributos que tiene el Yo profundo en relación a nuestra personalidad.

Anteriormente decíamos que: a) todo lo que desplegamos en nuestra vida, la energía, inteligencia, amor, estado de conciencia, es el resultado de algo que surge de dentro al contacto con el exterior; y todo lo que está desplegado es lo que constituye nuestra personalidad tal como la vivimos ahora; b) el origen de todo lo que aparece en el campo fenoménico está en el centro, en el núcleo profundo que llamamos yo, que intuimos con la noción del yo. Este yo es la fuente de donde surge toda nuestra capacidad de vivir.

Pues bien, este principio del yo como fuente de toda nuestra personalidad es el mismo atributo esencial que intuimos en eso que llamamos Trascendente, Dios, etc., en relación con todo lo que existe. Todo lo que existe surge (de alguna manera) de una Fuente, de un Origen, de una Inteligencia, de un Poder. Es expresión de esta Inteligencia y de este Poder. Diríamos que este Absoluto es el Yo Absoluto de esa Personalidad Cósmica que es todo cuanto existe.

En consecuencia, todo cuanto existe es expresión de la naturaleza profunda de este Yo Absoluto que es Dios. Así, toda la energía que yo soy capaz de percibir en el Universo, esa energía es expresión de este Yo Absoluto; toda la inteligencia que se manifiesta en todo lo que existe no es más que una expresión de la Inteligencia Absoluta de Dios, y todos los estados de gozo, de felicidad, de alegría, de amor, de belleza, de bondad imaginables, son expresión universal de esta Fuente Absoluta que es a su vez gozo y felicidad absolutos.

Esto es, de hecho, lo que nos dicen las grandes tradiciones religiosas e incluso las tradiciones filosóficas espiritualistas. Pero una cosa es que las religiones y la filosofía nos digan que el Principio Absoluto (o el Ser en sí) es la fuente de todas esas cualidades o atributos, y otra cosa es el que nosotros saquemos las consecuencias prácticas que se derivan de estas afirmaciones.

Este Yo Absoluto es Inteligencia, Poder y Felicidad. Es lo que en el lenguaje cristiano se expresa diciendo que Dios es Omnipotente, es Omnisciente (que es Inmenso y está en todo lugar) y es el Amor Absoluto. Y en el lenguaje oriental se dice que la Esencia del Ser es Sat-Chit-Ananda. Sat significa Existencia absoluta, Chit, Conocimiento absoluto, y Ananda, Felicidad o Beatitud absoluta.

Dios como Poder Absoluto

De esto se derivan unas consecuencias muy concretas que trataremos de analizar. Si Dios es el Poder Absoluto, eso quiere decir que todo poder, todo, sea cual sea su forma de manifestación, su grado, su nivel, es expresión de este único Poder. Esto, en lenguaje evangélico, queda expresado en la frase que dice: «ni una hoja de un árbol cae sin la voluntad del Padre». O sea, se da precisamente el ejemplo de una cosa que parece muy pequeña, insignificante, para destacar que, como consecuencia de unas leyes (biológicas, de gravedad), incluso esto ocurre por voluntad explícita, activa, actual, del Ser Absoluto.

Dios, el Ser Absoluto, es el Poder Absoluto; no existe otro poder. Por lo tanto, todo el poder que yo pueda intuir en las personas, en el universo, en las fuerzas de la naturaleza, en las circunstancias (sean cuales sean), es expresión de este único poder. Todo el poder que yo tengo, todo *el* poder que yo soy como realidad central, está siendo expresión actual de este único poder. *Sólo hay un Poder. Y este Poder se expresa en mí y se expresa en todo.*

Pero ocurre que yo vivo con la noción de que yo soy un poder enteramente distinto del poder de las demás personas, del poder de la naturaleza y del poder del universo. Y porque creo que yo soy un poder aparte de todo, yo estoy tratando siempre de proteger este poder de los demás poderes; tiendo a estar a la defensiva o trato de atacar, si es preciso, para defender mi integridad, mi realidad, mi ser; porque parto de esta visión fragmentada y múltiple de poderes, estoy viviendo en guerra con todo lo demás. En cuanto yo me dé cuenta de la significación real de que sólo hay un Poder, y que este Poder proviene de la única Inteligencia Absoluta, también me daré cuenta de que yo no me he de defender de ningún otro poder, pues *no hay ningún poder opuesto a mi Realidad*, ya que el mismo poder que me está dando vida, existencia, que está manifestando mi ser, es el mismo poder que está haciendo ser al otro, y al otro, y a todo lo que existe. Mientras yo viva en la conciencia separada, pequeña, superficial, yo necesitaré defender esta pequeña personalidad de todos los poderes que aparecen como externos, múltiples y opuestos. En el momento en que yo en mi conciencia pueda sintonizar mi noción de *ser* con la noción de Poder Absoluto, en el momento en que mi mente se ponga en línea relacionando mi yo con el *Tú Absoluto* que es Dios, en este momento mi conciencia estará en armonía completa con la profunda Realidad de todo lo que existe, el Poder Absoluto, Dios como Poder. Y en la medida en que *yo me mantenga* en sintonía interna de mi propio ser, que es el Poder Absoluto, no habrá ningún poder que pueda estar contrapuesto a esta conciencia de Realidad que yo tengo de Dios. Desaparece toda posible oposición, desaparece toda noción de lucha, de conflicto. Entonces yo *realizo* en mi conciencia la unidad entre mi poder y el Poder Absoluto, entonces yo estoy automáticamente en armonía con el Poder único que Existe, que Es y que se manifiesta a través de todo.

Ahí es donde se ve la diferencia entre una idea, una intuición o una creencia, y lo que es una *realización*. Sólo existe realización espiritual cuando yo puedo vivir esa unidad, no sólo creerla, pensarla o imaginarla, sino realizarla en mi conciencia como experiencia. Del mismo modo que yo vivo experimentalmente que soy una persona adulta y que tengo unas capacidades de hacer, de trabajar, etc., con esa misma evidencia yo he de poder vivir, experimentar en mí esa Unidad profunda, esa armonía con el Poder Absoluto que es Dios. Hasta que *no* se produzca esta armonía, esta unión de mi voluntad o de mi ser con la Voluntad Absoluta, no habrá auténtica Paz, auténtica Unificación en mi interior.

Es necesario un trabajo

Para que se produzca esta realización yo he de trabajar. Pues aunque esta Realidad *ya existe*, ya está funcionando (ya que no existe otra energía ni otro poder aparte del Poder Absoluto), aunque yo no puedo ni debo modificar nada de lo que Es, es cambio sí debo modificar *mi pequeña visión* de las cosas, he de modificar el hecho de apoyarme sólo en lo que perciben mis sentidos materiales y en las ideas que me han transmitido las personas con las que me he educado. Pues las personas, en general, viven sólo a un nivel psicológico y no me han podido transmitir esa realidad espiritual. Me han hablado de ella, pero desde una postura de creencia, de fe, de moral y quizá de ritual, pero no como de algo realizable experimentalmente en mi propia conciencia.

Nosotros somos lo que nuestra mente nos permite ser. Y actuamos de acuerdo a unos esquemas mentales, a unas ideas, a unos sistemas de valores que nos hemos hecho de las cosas, y estamos casi ciegos para lo que no está dentro de estos esquemas y de estos sistemas de valores. Estamos delimitados por nuestro horizonte mental, por estas estructuras mentales en las que nos sentimos seguros... aparentemente, relativamente, y nos cuesta ver, entender, ir más allá de esas estructuras.

Aunque yo tenga la intuición y haya recibido una enseñanza de que existe una Realidad trascendente, esto no me ha sido enseñado como algo realizable, como algo operante, ni he visto personas que den testimonio de esta realización; luego es como si no me lo hubieran enseñado y, naturalmente, he ido edificando mis sistemas mentales de acuerdo con lo que la experiencia cotidiana me ha obligado a vivir. Así, a nivel psicológico yo quedo encerrado por esa misma experiencia. Y aunque, por un momento, yo pueda entender, aceptar e intuir la verdad de que todo poder sólo es expresión del único Poder, y de que tengo la posibilidad de abrirme, de sintonizarme con Él dentro de mi conciencia, de hecho, en la vida diaria, seguiré con la misma rutina, las mismas actitudes y temores de siempre.

Si no modificamos los esquemas mentales, si no cambiamos lo que constituye el condicionamiento de nuestra conducta, nosotros no podemos experimentar algo nuevo, no podemos hacer entrar una nueva dimensión a lo que ya está delimitado por los hábitos. Ésta es la razón de un trabajo en este sentido. Yo, si tengo esta aspiración hacia lo Superior, hacia esta Realidad trascendente, si tengo la intuición de que esto es cierto, de que existe, no por simple creencia sino porque algo en mí me dice que esto es así, entonces es necesario que yo me aplique a un trabajo sistemático en mi mente y en mi corazón (en mi afectividad) para modificar *mi capacidad perceptiva*; no para cambiar nada sino para descubrir lo que ya existe desde siempre; para abrir los ojos, para afinar la percepción y poder ensanchar mi conciencia hacia esta dimensión trascendente.

Recuperar este *sentido* espiritual es lo que nos falta. No es que Dios esté aparte y que si yo hago unas prácticas Dios hará algo especial para conmigo. Ésta es una visión infantil. Dios no dejará de hacer lo que desde la Eternidad está haciendo. Pero el hombre, a través de su proceso evolutivo, llega a un punto en el que se da cuenta de que *debe tomar conciencia de la Realidad*. Y entonces se hace necesario el trabajo.

Hay un tiempo en que la persona tiene la noción de que Dios es como una especie de papá Noel que mágicamente ha de solucionar los problemas, las cosas difíciles o que ella misma no puede solucionar. Pero Dios no es un papá Noel que solucione mágicamente las cosas. Dios es la Inteligencia y el Poder Absoluto, que se expresa a través de nosotros, a través de las cosas y a través de *lo que aparece* como problemas. Y la solución de los problemas también ha de venir a través de esa plenitud de expresión de Dios en nosotros, de manera que funcione toda la capacidad que Dios está comunicando naturalmente a través de nosotros. Esto multiplicará nuestra capacidad de visión y de acción. No es nunca sustituyendo nuestra acción como Dios solucionará las cosas; porque Dios actúa a través de su manifestación, que somos todos nosotros.

No podemos pedir a Dios una manifestación extra, de tipo mágico; pero sí podemos pedir que se abran nuestros ojos, que se abra nuestra percepción para que esta plenitud de Poder llene nuestra conciencia y podamos expresar lo que es nuestra herencia desde siempre.

Esta toma de conciencia, este trabajo de re-descubrimiento, este cambio nuestro, no de Dios, puede producirse mediante varias formas de trabajo, que se conocen con los nombres de *meditación* -que es el trabajo a nivel mental-, *oración* -que es el trabajo a nivel afectivo-, y *silencio*, que es el aspecto *receptivo* de todo proceso de re-descubrimiento.

Meditación y oración representan más bien la parte activa: yo que modifico mis esquemas mentales, en la meditación; yo que modifico mis actitudes humanas, en la oración. Y en el silencio me hago receptivo a nuevas vías de percepción, descubro nuevos estados de Ser, nuevos niveles de Realidad. Cuando mediante la meditación y la oración hemos movilizad, agitado, nuestras estructuras más cristalizadas o solidificadas, entonces, gracias a la práctica del silencio atento, activo, vamos descubriendo lo que ya Existe, lo que ya Es, lo que desde siempre ha estado dando sentido a nuestra vida.

Se ha dado a veces el ejemplo de la persona que tiene una gran fortuna pero olvida que tiene esa fortuna y se siente pobre; y lucha contra la pobreza y se lamenta haciendo grandes esfuerzos para salir de ella. No es consciente de que tiene un gran, patrimonio, una fabulosa fortuna. Nosotros somos como esta persona amnésica que ha perdido la memoria de algo que es suyo desde siempre y que está a su plena disposición. Todo trabajo espiritual viene a ser, de hecho, como una terapia para recuperar la capacidad de recordar, la conciencia.

Por lo tanto, esto no es un atributo exclusivo de algunas personas elegidas o con algún don especial; esto es algo inherente a todas las personas, está al alcance de todos. Porque la Fuente Absoluta es la misma para cada uno de nosotros. Y todos tenemos la misma posibilidad de acceso inmediato, de apertura, a ese Dios que es Poder Absoluto. A medida que se realiza el trabajo que explicaremos, la persona va descubriendo una fantástica fuerza interior, una seguridad, una paz, una proximidad con todo lo que existe, y que tiene además la característica especial de que no hay nada en el mundo -ni fuera del mundo- que se lo pueda quitar. Es algo que pasa a ser *definitivo*. Por poco que reflexionemos, por poco que funcione nuestra intuición, coincidiremos en que esto es lo único que realmente debería tener sentido en nuestra vida; es lo único que merece ser trabajado con toda el alma.

14. NUESTRA NATURALEZA PROFUNDA

No conocemos nuestra naturaleza profunda

El Ser Trascendente, el Ser Absoluto, es la única Realidad en sí, auténtica, definitiva, permanente, eterna. Esta Realidad Trascendente se manifiesta a sí misma, desde el punto de vista humano, a través de dos mundos o de dos esferas de conciencia, por un lado, lo que llamo yo, y por otro lado, lo que llamo *lo otro*, el mundo, la existencia; Yo/No-Yo.

Todo es obra del Ser Supremo, todo es Su expresión; así, el Ser Supremo es la *unidad* que vincula lo que vivimos como distinto, como opuesto. En consecuencia, el único camino para unir lo separado, para encontrar la Unidad detrás de la multiplicidad, consiste en poder situarse interiormente en este punto de conciencia de Dios en nosotros que nos vincula a la conciencia de Dios en lo otro. Es el punto de unión entre yo y lo otro. Es donde lo que *esdos* se convierte en *uno*. Es el único camino de verdadera fusión, de verdadera realización de la Unidad.

Dios es *expresión* (expresión-presión hacia el exterior). Y esta expresión lo es de Su naturaleza, pues Dios no puede expresar nada que no sea Él mismo, nada que no sean sus propios atributos divinos. Eso significa que todo lo que existe es expresión de su Inteligencia Infinita, de su Poder Absoluto, de su Amor-Felicidad totales. Todo es expresión de esos tres atributos esenciales. Así, la naturaleza profunda de cada cosa que existe, de todo lo que existe, es, precisamente, Amor, Inteligencia, Poder. Es la esencia profunda de lo que llamo *yo* y es la esencia profunda de lo que llamo *mundo* (personas, naturaleza, universo, circunstancias).

Si no conocemos esta naturaleza profunda, esta verdadera identidad que es lo que hace que toda cosa *sea*, no nos conocemos, ni a nosotros mismos ni a nada de lo exterior. Conocer una cosa es *realizar su* naturaleza profunda, su ser esencial; y el ser esencial de la cosa está hecho de Inteligencia, Voluntad y Felicidad divinas. Hasta que yo no *llegue* a mi propia Identidad, reconociéndola, viviéndola, experimentando que estoy hecho de esos atributos, y hasta que yo no pueda reconocer la Identidad profunda que hay en la otra persona, lo que es la otra persona, como inteligencia, como voluntad, como amor-felicidad (y todo ello como expresión de Dios), yo *no conozco* a las personas.

Sirva esto para evidenciar cuán lejos estamos del verdadero conocimiento de nosotros y de los demás. Nos hemos acostumbrado a mirar a las personas -y a nosotros mismos- solamente a través de lo aparente, por lo que registran nuestros sentidos, y como lo que éstos registran son diferencias, cosas distintas, separadas (pues éste es el modo de funcionar de nuestra mente sensorial), entonces creemos que una persona es una serie de rasgos diferentes de otra persona; creemos que es un *modo particular* de inteligencia que la diferencia de otra; y lo mismo en el sentido de energía, estado interior, etc. O sea, que interpretamos a la persona como si ella fuese sólo esas diferencias. Decimos ¿cómo es tal persona? Pues es muy alta, muy inteligente, poco hábil, es fuerte, egoísta, etc. Pero cada una de estas cosas no definen nada de *lo que es* la persona. Solamente se refieren a rasgos comparables con otras personas. Es alta, en relación a otras personas; es inteligente, o egoísta, en comparación con otras personas. O sea que nos conformamos, por inercia, por hábito, con un conocimiento superficial, *no real* de la persona. Es solamente un conocimiento de contrastes.

¿Qué es la persona en sí? ¿Cuál es su naturaleza real? Sin compararla, sin relacionarla con otras cosas, sino lo que *es* sustancialmente, intrínsecamente. Cuando más a fondo llevemos esta investigación más nos acercaremos a identificarla como una expresión de la inteligencia, del amor y de la energía de Dios. Esta inteligencia se expresa en un grado u otro y de un modo u otro, pero lo que la persona es en sí es *esa* inteligencia divina. Comparándola con otras manifestaciones podremos decir que es *muy* o que es *poco* inteligente, pero sea *muy* o *poco*, toda ella *es* inteligencia, porque *está hecha de eso*; como está hecha de *energía* y de una gama afectiva cuyo fondo es *felicidad*. Y ésta es la naturaleza en sí de las personas; pero nosotros no vivimos esto, ni siquiera en nosotros mismos.

Nosotros estamos constantemente pendientes de nuestra cotización exterior, de nuestro éxito o fracaso, de si los demás nos consideran o no, de la opinión y valoración que hacen de nosotros. Entonces, como yo quisiera ser de un modo distinto a como soy, o quisiera tener algo que no tengo, o quisiera no tener unos defectos que tengo, etc., siempre me estoy viviendo en razón de unas expectativas; y esto me impide tomar conciencia de lo que soy. El estar constantemente abocado a lo que espero, a lo que deseo o

a lo que temo, me impide vivir la total positividad de esa naturaleza esencial que me hace vivir, que es Dios expresándose en forma de mi ser como energía, inteligencia y amor.

Como yo no me vivo así, creo ser todas esas diferencias e interpretaciones que hago de mí, y ese mismo criterio lo aplico a los demás. El resultado es que no conozco nada real de mí ni de los demás, estoy viviendo puramente en un mundo de símbolos y se me escapa lo que es viviente, lo que es una expresión directa de lo Superior.

La idea de carencia

La persona en sí no es más que cosas positivas. La persona no está hecha de nada malo, pues no existe el mal como algo *sustancial*; el *bien* sí existe, pues la Realidad es, en sí, bien. Pero cuando este bien, en lugar de vivirlo en directo, lo estamos comparando con *otro modo* de bien, entonces es cuando surgen las interpretaciones, y en lugar de vivir las cosas tal como son, las vivimos tal como quisiéramos que fueran y nos lamentamos de que no sean de otro modo.

Si yo tengo una inteligencia 10 pero me gustaría tener una inteligencia 25, lo que sucede es que yo me lamento por un valor de 15. Y este 15 del que me lamento, que creo me falta y desearía tener, me absorbe tanto que me impide vivir la inteligencia 10 que tengo. Entonces yo me defino a mí mismo no como inteligencia 10 sino como ignorancia 15.

Si yo pudiera vivir sin interpretar, sin comparar, si yo aprendiera a vivir la simplicidad de lo que soy, si yo tomase conciencia directa de mi inteligencia actual, tal como es, sin compararla, esta inteligencia 10 *me llenaría*. Y si yo me capacitase para desarrollar más mi inteligencia, es -a partir de la inteligencia *real* que poseo como la desarrollaría más rápidamente. Pero mientras yo esté pendiente de comparaciones, de lo que me falta, mientras me esté interpretando en función del contraste, esta crispación sobre el contraste me impide vivir mi inteligencia 10.

Lo mismo ocurre con el amor y la felicidad. Yo estoy hecho de felicidad, ella es mi naturaleza profunda. Pero yo aspiro a una felicidad determinada, porque dentro de mí hay el presentimiento, la demanda, de una felicidad muy grande, sin límites. Entonces, como yo tiendo hacia esta felicidad sin límites y por otra parte estoy viviendo una pequeñísima felicidad, veo la gran distancia que hay entre lo que vivo y lo que desearía vivir.

De hecho, ocurre lo mismo que con la inteligencia. En lugar de vivir la felicidad 10 que está presente en mí, estoy pendiente de lo que me falta para llegar a la felicidad 25; el resultado es que yo me siento desgraciado 15. Y entonces me lamento constantemente de que soy desgraciado, y deseo que las cosas cambien, que los demás sean diferentes, para que yo pueda tener la felicidad 25. Pero el único modo de llegar a la felicidad 25 es *vivir conscientemente la felicidad 10*. Mientras yo esté pendiente de la diferencia, de la crispación sobre *lo* que no es, no podré vivir lo que *sí es*. El único modo de desarrollar algo es *ejercitarlo*. Ejercitar lo que es, la felicidad real, la 10, la que tengo. Sólo ejercitándola, viviéndola, ésta crecerá hasta su total capacidad, hasta la plenitud.

Veamos cuán importante es aprender a centrarse en el aspecto real positivo que es la naturaleza profunda de sí mismo (y de los demás). Pues si yo, en lugar de vivir el grado 10, estoy lamentándome de la infelicidad 15, lo que estoy desarrollando es *la conciencia de infelicidad*. Y mientras yo no viva esto mío positivo como positivo, esto no podrá crecer.

Esto recuerda aquellas frases del evangelio en que se ensalza la sencillez, la simplicidad, la humildad -no la humillación ni el relajamiento, sino la auténtica sencillez- como camino para crecer y llegar a Dios. Cuando yo vivo simplemente lo que soy, con toda el alma, entonces vivo mi verdad, de un modo sencillo pero intenso; y esta sencillez es la que permite que todo lo que está en mi interior encuentre camino libre para crecer y desarrollarse.

Los defectos y las cualidades

Cuando hablamos de que las personas son (o somos) muy imperfectas, de que son egoístas, o muy vanidosas, orgullosas, etc., cuando nos lamentamos de esto, tenemos razón, pero desde un punto de vista comparativo incidiendo en el concepto de defecto. Pero lo que llamamos *defectos* no es nada más que una *interpretación* de las cualidades; naturalmente, una mala interpretación, una deficiente interpretación. Pues si la persona está hecha toda ella de cualidades positivas -como expresión que es de Dios-, todo lo que vemos o valoramos como negativo no forma parte de su naturaleza esencial, sino que es consecuencia de un *modo de funcionar* de esto que es en sí positivo.

La persona egoísta no es realmente egoísta. Egoísmo es *el* nombre que damos a *un modo* de manifestarse que tiene su origen en dos cualidades positivas básicas: *un amor a sí mismo* (1ª cualidad), el cual es profundamente positivo, pero que queda reducido a esta área de sí mismo en lugar, de vivirse de un modo amplio, como un *valor colectivo* (2ª cualidad). Pero el amor de la persona hacia sí misma es totalmente positivo; aparece como negativo al compararlo con un amor vivido con mayor anchura, a un nivel más amplio, más inclusivo. Observemos que el *egoísmo* no es nada; *es el nombre que damos a una diferencia*. Por eso, cuando a una persona se le dice que no sea egoísta, *no* sirve de nada, no tiene sentido, porque estamos diciendo a la persona algo que *no es* (que no es real en sí).

Si nosotros en propia persona queremos modificar eso que se llama egoísmo, no hemos de simular que pensamos menos en nosotros y más en los demás, porque esto simplemente cambia las apariencias pero no lo que yo pueda ser. No sirve cambiar la acción externa si no cambia la motivación, la causa de la acción. Si mi problema es que estoy encerrado en un campo restringido de intereses de amor, yo he de vivir más conscientemente la misma gama que vivo ahora, para que ahondando en ella pueda ampliarse. Pero si yo pretendo interesarme de repente por los demás por un gesto de mi voluntad, yo estaré jugando al escondite conmigo mismo. *Se crece por desarrollo*, no se crece cambiando algo exteriormente. Y la única forma que tengo para crecer es ejercitar mi desarrollo actual, lo que yo soy actualmente.

Para que una persona deje de ser egoísta debe vivir de un modo más consciente y más pleno *su* propia realidad. Viviendo más consciente, más afirmada, más segura, entonces, de un modo natural, crecerá, expandirá su interés, su conciencia hacia otras y otras personas. Pero si decimos que la persona no debe pensar en sí misma y sí en los demás, eso es simplemente un cambio artificial en su mente, lo cual no desarrolla nada. Se intenta sustituir una dirección de la mente con otra dirección que se contradice con la primera, y eso no es desarrollo, es la imitación de una cualidad *pero sin la cualidad*, porque no existe la conciencia correspondiente a aquella cualidad.

Dios se expresa en nosotros

En todo hemos de partir de nuestro modo de ser; no se trata de jugar a ser de otro modo. Hemos de descubrir nuestra identidad, pues ella en sí es profundamente positiva, y ejercitando esto positivo es como obtendremos la posibilidad de un desarrollo óptimo. Es en la medida en que yo ejercite lo que soy y que lo haga a partir de mi situación real presente como tendré la posibilidad de crecer. En esto puede ayudarnos el recordar que Dios -que es la Inteligencia, la Energía y la Felicidad absolutas- está expresándose en mí. Que está expresando estos atributos porque ésta es su naturaleza; y que yo soy básicamente (también) estos atributos, a los que he de dar paso a través de mí. Y que toda persona con quien me pongo en contacto, lo sepa ella o no, lo quiera o no, es igualmente esos atributos. Y aunque esto pueda quedar oculto bajo un estado de angustia de sugerencias, de negación o de crispación, detrás de todo esto que niega o que impide una plena expresión de esas cualidades, éstas siguen allí y siguen empujando para expresarse. Podríamos decir que todo el mundo es esto y que lo está expresando *en la medida que puede*. Esta es la verdadera naturaleza de *las* personas y la verdadera naturaleza de todo lo que existe; todo es *expresión activa y voluntad manifestada* de Dios; es Dios en la forma; es Dios revelándose a través del mundo; es Dios que se encarna para dar forma a esos atributos esenciales de su Ser.

A medida que la persona va tomando más y más conciencia de esa Realidad, esto le permite dar una mayor expresión a estas cualidades, y ésta es la única perfección del hombre. Reconocer esta naturaleza y abrirle paso para que se exprese es lo que en lenguaje cristiano se llama «unirse a Cristo» (o la Conciencia Crística, la Conciencia del Verbo manifestado). Que no viva yo, sino «que Cristo viva en mí»; pero no Cristo en el sentido personal, humano, sino Cristo como Verbo creador, Cristo como la Conciencia creadora que da existencia a todo lo existente. Ésta es la Conciencia Crística, el auténtico «vivir en Cristo y de Cristo», en el sentido del Verbo divino, que esese *nivel de Unidad de la Existencia*.

15. LA PRESENCIA DE DIOS (1)

MEDITACIÓN Y ORACIÓN

Meditación en nuestra naturaleza profunda

Hemos llegado al reconocimiento de que nuestro ser está *unido* a la Conciencia creadora de todo lo que existe. Esto hay que meditarlo un día y otro día. Hay que reflexionar seriamente y comparar nuestro modo de vivirnos a nosotros y de vivir a los demás para ver qué hemos de hacer para ir descubriendo y viviendo más esta Identidad profunda.

Nadie puede expresar nada distinto a la conciencia que tiene de sí mismo. Eso es lo único que puede expresarse en acción, en actitud, en todo. La conciencia es el *límite interno* que da paso, que se exterioriza en actitudes y conducta. Si no crece la conciencia interna no puede crecer la forma de hacer, la forma de

conducirse. Por eso es tan importante hacer diariamente una *meditación* seria tratando de penetrar la verdad de esto, relacionando esta verdad que uno intuye con las situaciones concretas que uno vive a lo largo del día. ¿Cómo me vivo yo durante el día? ¿Me vivo realmente como esa energía, esa inteligencia, ese amor-felicidad a los que doy paso? ¿O me vivo simplemente como alguien que está en lucha con unas circunstancias, como alguien que trata de defenderse de unas personas, de unos juicios, etc.? En la medida en que yo pueda ir reconociendo esa identidad mía, mi actitud ante las personas y las circunstancias cambiará, y descubriré que no hay nada que pueda herirme, que nada puede lesionarme, que los enemigos eran sólo el resultado de un juego de comparaciones, como ya se ha explicado.

Esto nos sitúa en una perspectiva de profunda armonía con todo. Porque no sólo yo soy esa energía en expresión, esa voluntad en expresión; es que los demás también lo son. Y detrás de las diferencias (a veces enormes) que hay entre las personas, entre modos de pensar y modos de conducta diferentes, existe esta misma Unidad: el Verbo expresándose.

Hemos de poder vivir, de poder intuir esa Unidad que hay detrás de lo aparente, esa Identidad profunda de mí y del otro. Sólo viviendo esa Identidad, sólo reconociendo a Dios en mí y en el otro detrás de las apariencias, empujando, tratando de expresarse según cada modo personal particular, sólo entonces la relación que yo establezca con las personas será creadora, enriquecedora, y me llenará porque estará renovando en mí un modo nuevo de percibir esta conciencia de realidad, y yo podré despertar en el otro un poco más de conciencia de esa propia realidad de sí mismo.

La práctica de la Presencia de Dios y la oración

Un modo práctico de hacer esto es vivir el ejercicio de la constante Presencia de Dios. Es obligarse a recordar que Dios está constantemente presente y actuando en mí; que es Él quien me está dando todo lo que soy y la posibilidad de expresar todo eso que me da, que me comunica mi propio ser, mi identidad. Darme cuenta de que Dios está ahí, que yo no estoy nunca separado de Dios ni Él de mí; es mi mente la que se cierra, la que se pone de espaldas, es mi mente que, por pequeña y miope, se limita a lo aparente, a lo evidente, a lo que estimula el sentir más externo, más superficial. Cuando mi mente trabaja en un plano más profundo, intuitivo, entonces va reconociendo que existe en mí esta fuente que se está expresando constantemente; es Dios que se está expresando en forma de mi yo, y de ahí surgen todas mis capacidades. Y en las otras personas igual. Dios está siempre presente; Él es el verdadero fondo del yo de los demás y también el auténtico fondo de todo lo que ocurre.

Vivamos la Presencia de Dios a lo largo de todo el día; de un Dios que es Inteligencia absoluta, Energía absoluta y Amor absoluto. Y esos atributos que Dios manifiesta a través de mí se expresarán en la medida que yo lo permita, en la medida que yo me abra a ello; y que mi conciencia pueda aceptar que es así, porque si mi conciencia no lo acepta, si mi mente no lo reconoce, yo seguiré actuando en virtud del minúsculo esquema que tengo de mí. Es mi mente la que acepta o rechaza, la que abre o cierra, la que reconoce o ignora. La Presencia de Dios hay que vivirla mediante este reconocimiento constante de Dios presente y actuante en mí, en los demás y en todo, siempre y en toda circunstancia.

Además, yo puedo dirigirme personalmente a Dios y tener una relación humana, concreta, definida, sincera, con este Dios presente, con este Yo Absoluto que es Dios. Puedo dirigirme a Él, y hablar con Él, con la misma naturalidad con que yo puedo hablar con la persona que más quiero, con la persona a quien más acepto, comprendo y admiro. Puedo tener este intercambio constante, sincero, en lo que siento, en lo que

pienso, en lo que busco, al dirigirme a este ser Absoluto que está hecho de todas mis cualidades pero *en un grado absoluto*. Pues no se trata de un Dios inhumano, sino de un Dios, diríamos, *humanamente absoluto*, en el que todas las cualidades humanas están en un grado total.

Esta práctica de la Presencia de Dios, hecha mediante un reconocimiento reiterado, constante, a lo largo del día, y mediante una relación personal en forma de oración espontánea dirigida a Dios, es uno de los medios para ir reconociendo esta Identidad profunda y para convertir esto en una realización efectiva que transformará nuestra vida.

Resumen de la práctica

Es bueno que se empiece con un rato especial dedicado a *meditación y oración* al empezar el día, para penetrar más y trabajar de un modo particular este reconocimiento y esta actitud de contacto personal con Dios. La práctica de la mañana será de unos 15 ó 20 minutos, dedicados a este reconocimiento y a este diálogo espontáneo e inconventional con Dios. Luego, durante el día, irse repitiendo esta Presencia de Dios en cortas frases: «Dios está presente, Dios está actuando en mí»; y tratar de dirigirse a Él en oraciones breves pero sinceras y profundas. Cuando hay un alto en el trabajo o en momentos de descanso, aprovecharlos para renovar esta conciencia. Durante el primer tiempo que uno dedica a esta práctica es necesario el esfuerzo personal, de voluntad, para ir repitiendo, renovando la actitud de contacto. Y debe también ejercerse un control para ver en qué medida se es constante en el ejercicio. Por la noche, uno puede revisar las experiencias del día para comprobar si se ha mantenido esta Presencia de Dios, o en qué medida se ha aflojado, a qué es debido y en qué medida puede mejorarse en esta ejercitación.

Esquema del trabajo. *Mañana*: ejercicio de penetración mental en forma de reflexión profunda sobre la verdad de esta Presencia activa de Dios en mí y en todo; y una oración sincera, total, en que yo hablo con la máxima apertura con Dios; lo que me salga, lo que sienta. *Durante el día*: ir repitiendo estos actos de Presencia y de oración. *Por la noche*: repaso, para ver en qué medida se practica bien (o deficientemente) y cómo se puede mejorar.

16. LA PRESENCIA DE DIOS (II)

EL SILENCIO

Fase receptiva: el Silencio

La Presencia de Dios es algo que debe ser descubierto experimentalmente, y esta experiencia es lo que da comienzo a la vida espiritual.

No se trata sólo de que yo piense que Dios está presente, que este océano de felicidad y de inteligencia está en todo momento presente dentro y fuera de mí; tampoco se trata sólo de que yo me dirija a esta Persona Absoluta que es Dios en un diálogo de demanda y de aspiración. Todo esto hay que hacerlo, pero esto solamente es la puesta en marcha, la preparación para adecuar el terreno, pues esta práctica debe culminar en la experiencia activa de la Presencia de Dios en nuestro campo de conciencia.

Cuando yo estoy hablando con alguien importante y le estoy pidiendo un favor, o una información, o lo que sea, yo pongo el máximo interés, el máximo, énfasis en lo que estoy diciendo porque vivo la situación como algo muy importante. Pero una vez yo he expuesto lo que deseo, lo que pido, una vez yo he formulado de un modo explícito, claro, todo lo que hay en mí de demanda, entonces viene la otra parte en la que yo hago silencio para escuchar lo que el otro me ha de decir, para dar paso a la información o a la respuesta que estoy pidiendo.

En la relación con Dios es exactamente igual; cuando sólo se está pendiente de lo que pensamos, de lo que deseamos o de lo que queremos, todavía no hemos salido de nosotros mismos. Hay que pasar a la segunda fase en la cual yo dejo de hablar, dejo de pensar y estoy simplemente presente, receptivo, en espera de la respuesta.

Éste es el paso que resulta difícil a muchas personas. Porque todos nos hemos acostumbrado a hacer las cosas y a sentirnos vivir en la medida que *hacemos*, y nos parece que si no estamos haciendo algo no aprovechamos el tiempo. En el fondo estamos girando alrededor de nuestro yo personal y esto no nos permite salir de su círculo cerrado. Lo único que me puede hacer salir es cuando lanzo una demanda más allá de mí y luego quedo receptivo, *en silencio*, en espera de la respuesta. Mientras yo esté actuando, me expreso dentro de mi modo de ser y de hacer. Pero en el momento en que mi aspiración se dirige más allá del círculo del yo, hacia este otro que es Dios y me mantengo en silencio, entonces renuncio a mi continua afirmación de hacer; y este momento en que dejo de hacer, de pensar, de desear, en que todo yo estoy como un niño pequeño en espera de la solución, este momento es el más importante de la oración, es el momento en que damos paso a una Presencia y acción de lo Superior en nuestra conciencia.

La respuesta

Toda persona que haga una oración sincera dirigida a Dios -tal como intuya a ese Dios-, diciendo todo lo que tiene dentro, y que luego se quede en silencio, esperando en calma y haciendo un completo vacío interior, esta persona recibirá una respuesta. La respuesta vendrá en forma de un estado interior que es distinto del estado personal propio de cualquier momento de su vida. Un estado en el que aparece como una calma de un orden más profundo, o una paz que tiene solidez, o una luminosidad, o una alegría, o una libertad y ligereza interior, y que puede traducirse físicamente en una respiración espontánea más profunda. Este estado tiene un «sabor» enteramente distinto de lo que nosotros podemos vivir por nuestro propio esfuerzo; es algo que nosotros nunca podremos fabricar. Es algo que puede ser muy suave, pero tiene el sello de una calidad Superior. Esta paz, este silencio, esta calma, esta fuerza, esta luminosidad, esta libertad que nos viene, marca el momento de un cambio total, de una orientación distinta en toda nuestra vida.

En aquel momento yo tengo la certeza de que Dios establece un contacto directo conmigo, con mi conciencia. Entonces ya no soy yo solo que estoy tratando de relacionarme con las personas, con las

circunstancias o con Dios; en aquel momento siento que hay una Inteligencia, que hay un Amor, que hay una mano que me conduce, que me empuja.

Éste es el instante más solemne de la experiencia interior. Y esta experiencia viene de una manera inevitable cuando se pone toda la sinceridad y se está a la espera. *Siempre hay respuesta*. La respuesta podrá ser sutil, no aparatosa, pero siempre la habrá *porque Dios está siempre presente* y lo único que obstruye esta Presencia vívida es que nosotros estamos cerrados en nuestros circuitos mentales y emocionales. En el momento en que nosotros abrimos una brecha mediante nuestra *aspiración* y nuestra *demanda*, y mantenemos la brecha abierta mediante nuestro *silencio*, en este mismo momento, de una manera inevitable, viene lo Superior hacia lo inferior.

Entonces comienza la verdadera vida espiritual, pues me doy cuenta de que ya no soy yo quien vivo, de que no soy una unidad aislada enfrentada a la vida, enfrentada a los demás, sino que esa Realidad que intuía y a la que he aspirado de muchas maneras empieza a aparecer en mi propia experiencia. Por sutil, por suave que sea *al principio*, la calidad que trae consigo es testimonio de que viene de una zona mucho más alta.

Nadie está excluido de esta experiencia, es nuestro patrimonio. Las enseñanzas de todos los maestros testifican lo mismo; también Jesucristo a través del mensaje del Evangelio nos invita a esta experiencia: «pedid y recibiréis»; «buscad primero el Reino de los Cielos y todo lo demás os será dado por añadidura»; «cuando quieras orar, entra en tu cámara, cierra la puerta y ora en secreto a tu Padre; y tu Padre, que ve en el secreto, te recompensará»; «todo lo que pidierais en mi nombre os será dado» Todo el Evangelio es una reiteración de la prioridad absoluta de este contacto con Dios y del descubrimiento de Su Presencia activa, viviente en nosotros: «el Reino de los Cielos está dentro de vosotros».

Constantemente, desde todos los ángulos se está señalando en la misma dirección; y la persona no puede decir que *vive* si no convierte esta experiencia en consigna. Esto es lo que nos hace participar de la vida Crística, de la vida del Verbo, de la conciencia Divina que está actuando en nosotros. Se trata de abrimos a esta Presencia Superior para que sea ella la que dirija nuestra personalidad. En la medida en que nos abramos a esta Presencia y que la experimentemos aunque sólo sea por un instante, veremos cómo todos nuestros problemas se desvanecen. Problemas externos y problemas internos. Preocupaciones, miedos, ansiedades, problemas de cosas que no van bien, familiares, de enfermedades, etc. Veremos que todo esto que nos angustia, que nos preocupa, en el momento en que nos abrimos a esta Presencia activa de Dios, en el momento en que aparece este soplo divino en nuestro interior, veremos que se desvanece como por encanto la fuerza de todas las circunstancias que vivíamos como problemas importantísimos, insolubles.

No quiere decir esto que un solo momento de Presencia resuelva para siempre todos nuestros problemas; pero por un instante habremos saboreado algo auténticamente espiritual y por lo tanto *real*, y habremos visto que esto es suficiente para desvanecer durante un tiempo todas las angustias, las preocupaciones, todo lo que nos tiene interiormente aprisionados. Y no sólo se trata de una liberación interior, sino que se produce inmediatamente un cambio exterior; veremos cómo cambian las actitudes de las personas con quienes tratamos; cómo se arreglan las circunstancias, aunque no siempre según nuestro deseo o nuestro gusto, pero se arreglan.

Renovar esta experiencia de la Presencia activa de Dios es dinamizarnos de un modo real y cambiar la polaridad de toda nuestra vida. Antes mi vida estaba dedicada a defenderme, a afirmarme, a consolidarme frente a los demás y frente a las circunstancias. En el momento en que descubro el hecho real de que Dios está presente y activo en mí, entonces también descubro que toda seguridad, toda realidad, me está viniendo de esta Presencia y que esto es invulnerable, que no hay nada que afecte a esta Presencia de Dios

en mí, y que esto no es algo que se refiere a otro mundo, sino que es el centro mismo de toda experiencia humana, sea cual sea el ámbito en que se manifieste, sea en el sentido de la salud, sea en el profesional o en el social, o en el de la paz interior. *La Presencia de Dios es el centro de todo lo que ocurre.*

Entonces dejo de buscar seguridad en las cosas, dejo de defenderme o de afirmarme en las situaciones, porque descubro que la única afirmación posible es esa Presencia de Dios en mí. La única satisfacción, la única plenitud posible, sólo me la puede dar esta Presencia. No porque yo lo crea o porque me lo hayan dicho sino porque lo descubro experimentalmente, porque la paz que se me da está por encima de todas las satisfacciones que puedan darme las cosas y las situaciones. Y tiene un carácter tan absoluto que todo lo demás se desvanece como el humo.

La vida se convierte entonces en un estar más y más permanentemente abierto a la Luz, a la Presencia Divina en nosotros, y aunque nosotros sigamos actuando de acuerdo con las exigencias cotidianas de nuestra situación, nos damos cuenta de que quien lleva realmente la dirección de mi vida no es *mi* inteligencia personal, *mi* previsión, *mi* cálculo, *mi* voluntad, sino que me doy cuenta de que hay una Voluntad Superior, una Inteligencia Superior, un Poder Superior que está actuando en mí, dinamizando en mí todo lo necesario. Es como si yo me descargara del enorme peso de llevar la responsabilidad de mi vida y de mi lucha, y la descargara totalmente porque me doy cuenta de que Alguien infinitamente poderoso es realmente quien está siendo el protagonista de esta vida. Y esto es una liberación interior extraordinaria.

La Presencia está presente siempre

Ciertamente, al principio hay que trabajar porque predominan en nosotros los viejos hábitos mentales, los miedos, *los* celos, las inseguridades; y aunque en un momento dado nos sentimos muy ligeros, muy libres, al poco tiempo vuelve otra vez la fuerza de la costumbre a encerrarnos en nuestras ideas, en nuestros miedos y precauciones, y hemos de renovar una y otra vez esta Presencia hasta que va adquiriendo una continuidad. Y llega un momento en que esta Presencia constantemente renovada cambia por completo toda mi actitud en la vida en un sentido totalmente positivo; donde había angustia, deja de haberla, donde había preocupación, duda, sospecha, todo eso deja de existir; y me doy cuenta de que interiormente estoy siendo conducido, como en el fondo *siempre lo he sido*.

Pero ahora reconozco que mi inteligencia no es nada más que una pequeña avanzadilla, una pequeña delegación de la Inteligencia Absoluta. Y al estar conectado con esta gran Inteligencia dejo de apoyarme exclusivamente en mi pequeña delegación. Entonces estoy constantemente atento para *ver con claridad* desde la Gran Mente, no desde mi pequeña mente; ésta se convierte en lo que realmente es: en una delegación.

Y esto no solamente afecta a la mente para ver y valorar las cosas, sino también al corazón para sentir y a la voluntad para actuar. Descubro que el *amor* no es algo que fabrico yo, sino algo que me es dado; y que, en la medida que yo me abro a esta Presencia activa de Dios, este Amor-Felicidad aumenta y aumenta, y es como un pozo sin fondo; *es* realmente una Fuente que mana desde la Vida Eterna. Y me doy cuenta de que la *fuerza* no es la que tengo yo personalmente, no es la que puedo acumular o renovar a través del descanso, sino que hay una Fuente enorme, fantástica, de Energía que está expresándose en mí, en la medida en que todo yo me mantengo abierto a esta Presencia activa de Dios.

Por lo tanto, esta Presencia activa de Dios no es sólo un objeto de devoción, no es para girar alrededor de ella como gira un satélite alrededor de un astro, sino más bien es como conectar un trole con el cable de alta tensión, gracias al cual la energía se transmite a la máquina particular y la dinamiza. Es ponerme en contacto con lo que es mi fuente absoluta, con el verdadero Yo, con el verdadero Ser esencial del cual yo soy una expresión en cada momento.

La Presencia de Dios vivida de esta manera es una afirmación total de uno mismo sin necesidad de afirmarse en lo exterior; uno se siente afirmado en su conciencia de ser, en su plenitud, en su seguridad, en su libertad. Ya no necesita reivindicar su seguridad y su afirmación mediante el quedar bien ante los demás, no necesita sentirse aprobado o alabado, su seguridad no depende del «tener» una casa, un ambiente social, etc. Todo esto puede necesitarlo el cuerpo, como es natural. Pero *interiormente* uno no necesita nada de esto para sentirse seguro, pleno. Está centrado precisamente en el otro extremo de las cosas: en el extremo de las causas, de la Causa Suprema, y no en el extremo inferior de los efectos.

Uno descubre que nunca las cosas pueden darme nada; lo único que me puede dar es la Causa, la Fuente Absoluta que me hace ser. Y que todo lo que yo puedo llegar a realizar, a vivir, a ser, me viene a través de la Fuente, nunca a través de los efectos, de las cosas, de las personas. También descubro que esta Causa que es la base de mi ser, de mi afirmación y de mi capacidad de hacer, es *la misma que se expresa luego en forma de hechos*, de personas, de circunstancias. Dios en mí me estimula a la acción y el mismo Dios a través del exterior responde a este estímulo. En la medida que yo me abro a la Presencia de Dios, *mi interior y mi exterior se armonizan*. En la medida que yo me cierro en mi conciencia aislada, individual, me separo de lo exterior y todo se convierte en extraño, en posible enemigo, y eso me hace vivir con angustia, a la defensiva o atacando. Pero si yo me abro a la Presencia de Dios descubro que esta misma Presencia es la que actúa dentro y fuera de mí.

Esto quita todo temor, porque me va vinculando más y más con todo, con personas y circunstancias; y me siento unido a todo, no veo oposición, veo que hay una misma dirección, una misma Inteligencia Suprema, una misma Voluntad y un mismo Amor que se están expresando a través de la inter-acción y a través de las diferencias. Y al vivir la afirmación central no busco la afirmación de lo exterior. Entonces consigo una libertad respecto a las personas y a las cosas porque no dependo de ellas, no las necesito para sentirme yo; pero al mismo tiempo me siento más próximo al interior de las personas y de las situaciones porque estoy más próximo a la Causa de mí y de estas situaciones, que es Dios.

Por esto, la vida cambia por completo de significado, de sentido; deja de ser una huída o una búsqueda compulsiva de seguridad personal para convertirse en un medio de expresión constante de algo maravilloso. Mi inteligencia actuará porque es su naturaleza el comprender, el ver; mi capacidad de hacer funcionará igualmente, porque para eso la tengo; Dios se expresa estimulando mis capacidades de hacer, de pensar, de conocer, de amar, de crear. O sea, que eso no elimina para nada nuestra vida activa, sino que ésta alcanza su máximo. Pero en lugar de alcanzarlo por un esfuerzo tenso y angustiado para conseguir unos objetivos, lo alcanza porque se convierte en un medio de expresión sin obstrucciones, adecuado a la expresión creadora de Dios a través de mí en cada momento.

Receptividad, entrega, sinceridad

El alma de todo esto reside en ese instante en que yo quedo en silencio, en el instante en que quedo receptivo como un niño recién nacido que depende totalmente de la asistencia de los demás. Hasta que yo

no he llegado a este grado de entrega, de abandono infantil, yo no puedo ser receptivo a lo Superior. Mientras yo esté «removiendo» mis cosas, mientras esté «elaborando» mis productos, yo estoy en mí mismo, y estando ocupado en mí mismo no hay lugar para nada más.

Precisamente la oración tiene por significado no el decirle a Dios lo que necesito (porque Dios lo sabe mucho más que yo), sino para expresar la verdad tal como la vivo; y si yo vivo *mi verdad* en este momento como una demanda de unas cosas, o como una protesta de algo porque quiero algo distinto, pues esto es lo que debo expresar *porque ésta es mi verdad presente*.

Y mediante esta expresión no sólo doy paso a mi sinceridad sino que *me vacío* de lo que me llena; porque cuando yo lo he dicho todo, lo he expresado todo dirigiéndolo a Dios, entonces quedo vacío y *disponible*. Por esto, la oración es el prelude indispensable para la experiencia de Dios en nosotros.

La sinceridad en la oración es el requisito para que después pueda yo permanecer en silencio receptivo. Porque si yo me quedo cosas dentro, si yo hago oración del mismo modo que hablo con una persona, sólo con una parte de mi mente o de mi afectividad, el resto de la mente o de la afectividad siguen obstruyendo el paso a lo que ha de venir de Arriba. Es cuando yo me vuelco, me entrego y me vacío en la oración cuando quedo entonces disponible para que Dios llene este espacio que yo he vaciado. Quien haga esto descubrirá la realidad de esta Presencia viviente de Dios, o del Verbo, de Cristo en nosotros.

Para esto sólo se necesita sinceridad. Es independiente el que uno pertenezca o no a una iglesia, que uno tenga o no tenga una creencia determinada. Esta experiencia es algo que está a disposición de todos. Así lo enseñó Jesucristo; pues, en el fondo, los que se abren y participan de esta experiencia son los que constituyen la verdadera Iglesia, la Iglesia en el sentido interno, espiritual. Todos los que participan de esta Presencia, de esta Gracia activa del Verbo, éstos son la Iglesia viviente, espiritual, cuya cabeza es Cristo.

Aquella magnífica parábola que dice «yo soy la vid y vosotros los sarmientos; en la medida que permanezcáis adheridos al tronco daréis mucho fruto, en la medida que estéis separados no daréis fruto», es exactamente eso: en la medida que nosotros permanezcamos abiertos al tronco central, a la Fuente central, a Dios, en esta misma medida Dios se expresará creativamente en nosotros y fuera de nosotros. Pues todo bien, toda creación, desde lo más material a lo más espiritual, procede de la única fuente.

Práctica diaria

Esto nos obliga a dedicar todos los días un espacio a este contacto, a este reconocimiento de Dios presente, expresándome y vaciándome de lo que me preocupa y dejando sitio en mi mente y en mi corazón para que Dios pueda manifestarse de algún modo. Todos los días yo he de dedicar 15 ó 20 minutos (por la mañana si es posible) a esta práctica, con toda sinceridad; y el clima que se produzca, procuraré mantenerlo durante el día. También repetiré cuando me sea posible, aunque sea en períodos más cortos (de unos 5 minutos) el mismo proceso de oración y silencio receptivo, para renovar la experiencia de la mañana.

Durante la fase inicial hay que obligarse a hacerlo, porque nosotros somos como una máquina de costumbres y nuestra inercia nos lleva a hacernos vivir como siempre, pendientes de las ocupaciones y preocupaciones, de los hábitos y costumbres adquiridos. Es necesario obligarse a introducir estas prácticas, como unos paréntesis en los que nos aislamos por unos momentos de lo cotidiano y del propio mundo mental para establecer la conexión con la Fuente. Esto conviene hacerlo diariamente, una vez por la

mañana y luego a lo largo del día, tres, cuatro o cinco veces, las que se pueda; y el resto del tiempo mantener este clima.

Debe mantenerse esto mediante un esfuerzo de la voluntad; pero no pasarán dos o tres meses (si se practica sinceramente) sin que uno note que hay *algo*, que algo está viviendo, que aparece, que se hace patente, que se comunica. Entonces dejará ya de existir este esfuerzo de la voluntad, porque en cuanto se gusta el «sabor» de esta Presencia, la calidad de esta Luz, entonces el peligro está por el otro lado; es la voluntad la que debe intervenir, no para hacer la práctica, sino para no descuidar las obligaciones diarias, pues uno se quedaría constantemente abierto a esta Presencia.

Desaparece el esfuerzo y esto va creciendo y creciendo hasta convertirse en algo fabuloso. Como también dice el Evangelio, es como esa «pequeña semilla que cuando cae en buena tierra y crece se convierte en un árbol frondoso donde vienen a hacer su nido millares de pájaros».

Este acto de oración y de apertura a la acción de Dios es lo que va desarrollando la semilla que se convierte en el árbol frondoso que luego llenará nuestra vida transformando el sentido de todo. Y en lugar de ser yo quien busque cobijo bajo la sombra de los demás árboles, yo me convertiré en un árbol firmemente enraizado, y además podré comunicar, podré dar a los otros algo de lo que yo estoy viviendo.

Ayuda a otros

Hemos dicho que la práctica de la Presencia de Dios disuelve nuestros problemas, pero curiosamente también puede utilizarse para ayudar a disolver problemas de los demás. Es como si esa Presencia actuara no sólo en mí, que soy el vehículo receptor, sino que se extendiera a todo lo que son contenidos de mi consciente. Y cuando yo soy consciente de alguien que tiene problemas, de alguien que está enfermo o de que pasa alguna dificultad, yo, manteniendo presente por un momento a aquella persona cuando se produce el descenso de lo Superior en mí, puedo constatar que ella recibe un beneficio, un cambio en su estado, sin que haya mediado ninguna acción exterior, ninguna palabra, nada absolutamente. Aquí tenemos una vez más un medio de experimentación, pues todo eso se explica para que se ponga en práctica.

Es incalculable el bien que puede hacerse. Aunque de hecho no lo hagamos nosotros, porque el bien se hace a través de nuestra disponibilidad,, es Dios quien lo hace a través de nosotros. Nunca creamos que nosotros hacemos algo, porque en el momento que me diga «yo, ahora voy a hacer algo por esta persona, voy a resolver su problema» o «voy a aliviar su sufrimiento», en este mismo momento ya estoy cortando mi contacto con la fuente. Toda mi gestión consiste en abrirme a Dios para que Él haga su voluntad. ¿Y cuál es su voluntad? Su voluntad siempre es Ser, es Amor-Felicidad y es Inteligencia. Dios no tiene otra voluntad; su voluntad y su naturaleza son idénticas, son lo mismo. Por lo tanto, Dios siempre se manifiesta en forma de Inteligencia, en forma de Potencia, en forma de Amor-Felicidad.

Pero no le pongamos nunca condiciones a Dios. No le pongamos requisitos diciendo: «yo lo que quiero es esto de esta manera», porque Dios no es un suministrador que ha de satisfacer nuestro pedido a nuestro modo. Yo he de dejar que sea la Inteligencia de Dios, su Poder y su Bondad quienes hagan las cosas. Pero si creo que puedo decirle a Dios cómo mejorar o perfeccionar su visión, entonces estoy completamente equivocado y no es a Dios a quien me dirijo. Yo puedo pedir la solución de los problemas, puedo pedir mi paz interior, mi afirmación, el descubrimiento de mi realidad, pero lo que no puedo ni debo hacer es

decir *cómo* lo quiero; porque el *cómo* está elaborado según mis ideas personales, y en la medida que estoy deseando aquel *cómo*, estoy afirmando mi personalidad, estoy obstruyendo la disponibilidad, la apertura incondicional a Dios.

17. LA PRESENCIA DE DIOS (III)

LA FELICIDAD

Nuestra identidad profunda es Felicidad

Dentro del desarrollo de nuestras facultades superiores en el nivel espiritual hemos de tratar algo que parece utópico y que no obstante está al alcance de nuestra conciencia. Es lo que podríamos llamar el arte y la ciencia de la Felicidad.

Se suele considerar que la felicidad es algo de otro mundo, que en esta vida es imposible encontrar nada que sea realmente y definitivamente pleno, pero esto se refiere a nuestro modo habitual de funcionar. Nosotros estamos destinados a vivir la felicidad, la más grande plenitud que podamos soñar; es nuestro destino, porque es nuestro origen, nuestra fuente. La naturaleza de nuestro ser, la Identidad profunda de nosotros mismos está hecha de felicidad porque somos *expresión Directa* de la Felicidad de Dios, del Absoluto.

Como siempre, el problema está en que nosotros consideramos que la felicidad ha de ser el producto de algo, que nos ha de llegar como consecuencia de cumplirse una serie de requisitos o de condiciones que nosotros ponemos a nuestra vida. Yo me he hecho una idea de mí mismo y de la vida, y creo que sólo en la medida en que se realicen los deseos o proyectos que yo tengo -de mí, de los demás y de mi situación-, que sólo entonces podré ser feliz. Éste es un error de base. La felicidad no está nunca en el mundo, nunca procede de nada ni de nadie, sino que la felicidad está en la fuente de nuestro ser, está en la Mente Divina que nos está haciendo existir.

La felicidad es la naturaleza más profunda de nosotros mismos; y es algo que viviremos en la medida en que nos obliguemos a cultivarla, a abrirnos a ella. No es algo que nos ha de venir, sino que es algo que *se ha de producir* en nosotros cuando dejemos de buscarla en donde no está.

Toda felicidad viene de Dios

Tendríamos que meditar largamente en que todo placer, toda satisfacción que nos puedan dar las cosas, las personas, las situaciones, no son nada más que una pequeña partícula de la Felicidad Absoluta que es

Dios; no es ésta otra felicidad, sino la misma que nos pueden dar las situaciones más idealizadas. La misma felicidad que yo puedo encontrar en un amor pleno, correspondido; o que puedo encontrar en un ideal de amistad, en una buena música, incluso en una buena comida y en las experiencias más elementales de nuestra vida, esta misma felicidad en grado Absoluto, esto es Dios.

No es otra felicidad. No es que tengamos que renunciar a una felicidad para que a cambio se nos dé otra que dicen que vale más. No. Toda felicidad que nosotros vivimos es expresión de la única Felicidad, que es el Absoluto. El mal está en que nosotros nos limitamos a desear una determinada felicidad, un *modo* de felicidad, a través de unas circunstancias determinadas, y esta condición que ponemos, esta dependencia de unos modos determinados de ser feliz, esto es lo que pone barreras a nuestra capacidad de descubrir y realizar la felicidad. *Las mejores cosas de la vida solamente hacen despertar en mí algo de esta felicidad. No me dan, sino que despiertan, actualizan* felicidad.

Habríamos de meditar sobre la naturaleza del bien, de lo agradable, del bienestar que buscamos en la vida y llegar a descubrir que este bien que buscamos es una expresión del mismo Dios que nos anima y que se expresa a través de nuestra vida y de nuestra conciencia. Cuando yo pueda ver que Dios es la Felicidad absoluta inalterable, y que este Dios es algo que está presente en mí, que es algo que está pidiendo que yo lo reconozca, que me abra a Él, entonces ya no correré detrás de unas situaciones (o no huiré de otras), porque descubriré que nada puede darme lo que *ya* está en mí desde siempre. Aprenderé a amar a este Dios que está mí y en todas partes y a abrirme a esta Presencia que es Amor-Felicidad. Entonces la vida interior no es una vida de obligación, de esfuerzo, de ascesis, sino que es una vida de plena expansión de conciencia, de constante descubrimiento de un nuevo modo de vivir feliz.

Pero es imposible que yo pueda vivir esta felicidad, que pueda tomar posesión de esta herencia, que es mía y que me es dada en cada momento, si yo creo que la he de encontrar en otra parte o que la he de realizar a través de unas condiciones externas determinadas. Por eso es importante que yo aprenda cómo funciona este circuito de la felicidad. En la felicidad ocurre como con el impulso vital: éste nunca me viene dado de fuera; el impulso vital es la esencia, el centro mismo de mi ser y tiende a irradiarse. Y en la medida que se expresa, en la medida que se exterioriza de un modo inteligente, crece. En el amor-felicidad es exactamente igual. En la medida que le doy paso, que lo expreso, que lo cultivo, que lo acepto, que no le pongo límites, en esa misma medida crece. Como ocurre con la inteligencia: en la medida que yo la ejercite, que la exprese, en esta misma medida crecerá.

El criterio acumulativo no conduce a la felicidad

En esto, sin darnos cuenta, aplicamos un criterio material, creyendo que estas cualidades básicas son algo que, a semejanza de lo físico, lo tendremos por posesión acumulativa, que es algo que nos ha de venir del exterior y que, reteniendo determinadas cosas, retendremos una determinada felicidad o bienestar. Y aplicando este criterio es cuando nos encontramos con repetidos fracasos.

Si yo me centro en la intuición que tengo de que Dios es la felicidad y de que Dios es, al mismo tiempo, la Fuente que me está comunicando mi propia vida en todas sus manifestaciones permitiré que esta felicidad se manifieste en mí del mismo modo que yo puedo tomar el sol poniéndome conscientemente bajo sus rayos. Cuando yo pueda mantenerme centrado en esta intuición de Dios presente como Felicidad y Amor absolutos, interiormente relajado, contemplando, y dirigiéndome

afectivamente a este Dios-Amor, es como si yo permitiera que ese amor, esa felicidad, me llenaran *desde dentro*, y pudiera irradiarlos después hacia fuera.

Éste es el secreto de la felicidad. Nunca es por acumulación ni por posesión de nada, sino por *reconocimiento* de la Fuente y *apertura* de la mente, del corazón y de la voluntad a esta Presencia de Dios en nosotros. Este cambio de actitud es el que requiere un esfuerzo: de la actitud de esperar de las cosas a dejar de depender de ellas centrándonos en esta intuición y aspiración interna.

Práctica liberadora

Este cambio exige disciplina. Hay que obligarse a hacerlo durante un tiempo -que no será mucho-, hasta que uno pueda descubrir que esto funciona realmente así, hasta que uno sienta esta Presencia cálida y gozosa dentro de sí mismo. No hay que hacer nada más que esto: meditar en la naturaleza de Dios como Amor Absoluto y mantener esta intuición abriendo, relajando la mente, el sentimiento y la voluntad. Éste es el camino, el medio concreto para descubrir cómo esta felicidad, esta plenitud, este amor, está ahí en todo momento, esperando que nosotros nos pongamos receptivos y disponibles, para poderse expresar.

Esta práctica nos hace independientes del mundo exterior, nos libera de las circunstancias, de las situaciones. Hay que llegar al momento en que uno siente ese amor, esa felicidad, ese calor especial que viene realmente de otro mundo y que es de una calidad totalmente diferente de todo lo que podamos fabricar por nosotros mismos.

Cuando descubrimos que en nosotros existe esta Presencia viviente, cada acto de nuestra vida cambia. Es como si descubriésemos queda vida tiene una dimensión en *profundidad* y una riqueza en *calidad* que hacen que las situaciones dejen de tener importancia por sí mismas; entonces, las situaciones se ven sólo como un medio para poder expresar esta felicidad, ese amor, ese calor, esa Luz interior.

Entonces no hay situaciones pequeñas ni situaciones grandes. En todas llega a existir una actitud indiferente, relativamente hablando, ante lo externo de la situación. Pero *toda situación es extraordinariamente importante*, aunque la importancia de la situación no viene de lo que espero de ella (como ocurre ahora), sino que se origina en el modo de vivirla, en este modo pleno, luminoso, y se ve como un medio, como una oportunidad para renovar y expresar la felicidad interior.

Podríamos decir que el sentido de nuestra vida está en buscar la felicidad, y que vamos tropezando con obstáculos y engaños hasta que descubrimos dónde está esta felicidad; y que está justo en el extremo opuesto de donde la estábamos buscando, pues la felicidad no está en el objeto sino en la raíz del sujeto, no en el *tú*, en el *ello*, sino *en la base del yo*, allí donde Dios está haciendo que yo sea yo.

Cuando descubro que esta Presencia ya está ahí, a mi disposición, y que sólo necesito dejarla que actúe y abrirme a ella para sentirme más y más lleno de esta paz, de esta fuerza y de esta plenitud, entonces la vida se convierte en una constante expresión gozosa. Ya no quiero nada, no busco nada (para mi interior) del mundo de las personas; ya no estoy pendiente de si me alaban o no, de si me aceptan, de si les soy simpático o no. Ya no vivo en el riesgo de sentirme criticado o rechazado, de tener éxito o de no tenerlo. Sé que el único éxito está en la realización de esta plenitud divina en mí y que eso puedo cultivarlo momento tras momento.

También la vida se convierte en un medio de auténtico servicio, en un medio de ser útil a los demás; eso quiere decir ayudarles a que ellos sean más ellos mismos, a que vayan encontrando más y más esa autenticidad y esa plenitud. Yo no necesito que *los* demás acepten mi modo de ver, no tengo que «convertir» a los demás a mi modo de pensar o de vivir; pero sé que todos estamos destinados a esta plenitud; sé que lo que es el origen de nuestra existencia es también el fin y el objetivo de nuestra existencia, y que nadie se puede perder por el camino. En la vida, el drama sólo existe cuando yo creo que se va a perder algo fundamental; pero si yo sé que siempre se va a ganar lo fundamental, si estoy realmente convencido de ello, desaparece toda posibilidad de drama; entonces la vida se convierte en un juego escénico, en una representación re-creativa.

Examen de las actitudes en la vida cotidiana

Deberíamos examinar nuestras actitudes en la vida diaria y ver si somos consecuentes con el principio de que la plenitud está a nuestro alcance abriéndonos a Dios presente en nosotros. Deberíamos ir reconquistando las tendencias producidas por muchos años de vivir de manera identificada, extravertida, rectificando nuestras actitudes, sin buscar nuestra afirmación en lo externo, sin buscar otra afirmación que la afirmación absoluta de Dios en nosotros. Que yo no busque la felicidad en el mundo ni en las personas; que busque la felicidad en la Felicidad absoluta que es Dios en mí.

Y he de ir repasando mis actitudes para ver cómo yo, en mi vida diaria, todavía caigo en la inercia de esperar de las cosas, de las personas, del futuro, algo que me haga feliz. Nada puede hacerme feliz o darme plenitud, gozo, si no es abrirme a Dios en mí.

El sentido de cada instante

El sentido de la vida no es sólo el sentido *global* de la vida, es el sentido *de cada instante* de la vida, pues si yo no vivo este sentido en cada instante, yo no podré realizar este sentido. En mi etapa de búsqueda, el sentido de la vida es encontrar la plenitud; luego, si éste es el sentido de la vida, éste es *también el sentido de cada momento de la vida*, de cada circunstancia; porque «la vida» es un término demasiado general, y si me conformo con esta idea general descubriré que mi conducta particular está muy lejos de este objetivo. Es convirtiéndolo en objeto efectivo *de ahora y del momento siguiente* como yo realizaré este objetivo. Es, pues, una consigna de cada momento. ¿Estoy abriéndome *ahora* a lo que es la *plenitud*, la felicidad, el ser, la verdad, me estoy abriendo a ello? ¿O estoy esperando que algo o alguien me dé un poco más de afirmación o de satisfacción?

Esta perspectiva se podrá ir rectificando mediante la práctica de la meditación y de la Presencia. Esto, al principio, puede darnos la impresión de que nos aísla de las personas, de que disminuye el estímulo, el interés, la motivación que antes teníamos; y es que, ciertamente, la motivación cambia, pero cambia para mejorar. Porque mi motivación será interna, la de expresar algo que vivo, y el resultado será mucho más pleno que si estoy crispado por si me sale bien o mal lo que tenga que hacer.

Somos instrumentos de Dios

Nosotros somos como unos instrumentos conscientes, inteligentes, en manos de Dios, para poder expresar un poco más Su plenitud en la tierra. Somos canales para poder iluminar -mediante Su acción a través de nosotros-un poco más a los demás. No porque yo tenga que enseñar nada ni porque tenga que cambiar o iluminar a nadie, sino solamente porque dejo que Dios a través de mí haga su trabajo de iluminación, de redención. No soy yo quien hago; sólo dejo que Dios haga en mí y a través de mí. En el momento en que creo ser yo, personalmente, quien hace algo, estoy ya cerrando esta apertura hacia Dios, esta puerta de entrada de Dios en mí.

Para que Dios actúe en nosotros es preciso mantener nuestra mente y nuestra afectividad abiertas a su Presencia. Entonces, toda vida adquiere un sentido nuevo. No en el sentido de realizar grandes cosas, pues la vida más aparentemente minúscula y aislada puede adquirir entonces una enorme significación, al convertirse en un canal de transmisión de un poco más de luz, de paz, de fuerza, de gozo, para los demás. Es un trabajo que nos transforma y a la vez hace más felices a los otros.

No se trata de vagos sentimentalismos; se trata de algo tan real como las cosas más reales que existen. Precisamente, yo no he de tener una actitud sentimental -en el sentido peyorativo que se da a la palabra- al tratar con los demás; yo he de tener una actitud entera, sólida, maciza, pero con una gran apertura interior a Dios presente en mí. Y entonces, dentro de mi actitud decidida, clara, sólida, fuerte, se filtrará *algo* que el otro percibirá, o le beneficiará aunque no se dé cuenta; algo que será una auténtica ayuda para el otro, sin que yo mencione nada relacionado con la vida espiritual, sin necesidad de mostrarme como un apóstol o como divulgador de alguna ideología. Es algo secreto, es algo entre Dios y yo; pero dejando el sitio disponible para que Dios haga su trabajo a través de mí. Esta experiencia está al alcance de todos, pues Dios no tiene ninguna preferencia. Toda persona que tenga una sincera aspiración y la intuición de la Presencia y existencia de Dios en todo, tiene a su disposición esta experiencia, pero hay que estar allí, hay que ir a por ello.

No nos lamentemos de los problemas, de las circunstancias, etc. En lugar de lamentarnos, trabajemos para abrirnos a la Fuente, trabajemos para la solución única, real. Con esta práctica todos los problemas de inseguridad, tensión, depresión, neurosis, fobias, filias, etc., todo se desvanece como se funde un pedazo de hielo a la luz del sol. Todos los problemas existen sólo por defecto de esta Presencia Divina, porque lo positivo ha dejado de expresarse de un modo intenso y lo negativo lo sustituye, pero sólo como ausencia temporal de lo positivo. Todos los estados de miedo, de angustia, no son más que esta ausencia de la Conciencia de ser. Todos los problemas son *ausencia de Dios*; con su Presencia todos los problemas psicológicos se derriten, desaparecen. Pero hemos de abrirnos, cultivar, vivir esta Presencia mediante la receptividad y el silencio.

Esta práctica no sólo nos llenará de paz y de armonía interior sino que ésta se traducirá en armonía exterior, pues todo lo que nosotros vivimos habitualmente es la exteriorización de nuestro estado de conciencia; o sea, que las cosas tal como se presentan estructuradas a nuestro alrededor (en lo externo) son la cristalización material de nuestra conciencia interior. Cuando nuestra conciencia se ensancha, se eleva, en consecuencia se produce un cambio en lo exterior; la conciencia interior iluminada da como fruto una armonía exterior en las cosas, en las personas, en todo.

Lo exterior es un reflejo de lo interior. En un árbol, los frutos brotan de él, no vienen del exterior, salen de dentro del árbol. Nosotros somos como el tronco del árbol y todos los frutos que aparezcan son la exteriorización de lo que vive por dentro del tronco, en forma de circunstancias, relaciones, etc., y si la

conciencia interna es realmente Superior, está iluminada por la Presencia de Dios, los frutos serán armónicos, llenos de luz.

Nosotros creemos que lo exterior no depende de nosotros. Pero todas las cosas, todo lo que existe, está ahí porque una conciencia la está creando. Luego, otras conciencias -nosotros- lo atraemos y lo retenemos, y cada persona tiende a atraer aquello que está de acuerdo con su estado de conciencia.

Por eso vemos personas con problemas interiores que, a dondequiera que vayan, reproducen estos problemas; personas con una mentalidad estrecha que, aunque tengan mucho dinero, viven estrechamente; y otras, en cambio, aun con medios escasos, que viven interiormente más libres porque su conciencia es más amplia. Lo exterior se configura de acuerdo a lo interior porque *es su efecto*. Y en la medida en que nuestra conciencia se eleva, se ensancha y se mantiene abierta a esta Presencia activa de Dios, veremos cómo las cosas externas van cambiando por sí mismas. Esto nos recuerda aquella frase del Evangelio tan mencionada y tan poco entendida -y tan poco practicada- que dice: «buscad primero el Reino de Dios y *su* justicia, y todo lo demás os será dado por añadidura». Esto es una ley exacta. Es algo de lo que podemos beneficiarnos todos sin que tengamos que hacer otro esfuerzo que el de mantenernos fieles, abiertos, conscientes, disponibles, a esta Presencia de Dios en nosotros.

18. LA PRESENCIA DE DIOS (IV)

LA VIDA COTIDIANA

La Presencia de Dios en lo exterior

Aprendamos a ver esta Presencia de Dios en todo cuanto sucede, en los hechos de cada momento. Pues no hay nada que ocurra sin esta Voluntad todopoderosa de Dios, sin que sea expresión de esta Inteligencia universal que es Dios; estamos asistiendo constantemente a la *materialización* de la Presencia de Dios. Hemos de reconocer esta Presencia activa de Dios en todo. Pero estamos acostumbrados a reaccionar ante las cosas con esquemas viejos, con categorías ya establecidas, con hábitos; y aprender a mirar más allá de lo que estamos acostumbrados a ver requiere un esfuerzo activo, una voluntad de descubrir, una exigencia de ver la verdad detrás de las apariencias. Por esto es necesaria una práctica.

Si yo vivo la Presencia de Dios en mí y descubro que mi vida es algo que no nace originariamente en mí, sino que soy un canal de la Divinidad; si en los momentos de silencio yo doy acogida en mi conciencia a esta Presencia viviente de Dios en mí, entonces me será posible ensanchar este mismo reconocimiento de Dios actuando en lo exterior.

La «ficha» que hacemos de los demás

Esto hay que practicarlo en relación con las personas que nosotros tratamos y con quienes convivimos. Ahí veremos cómo la costumbre ha hecho que nosotros creamos que conocemos a una persona porque nos hemos formado una imagen y una idea de ella, y la hemos clasificado de acuerdo a unas características de su conducta o de su expresión. Y este registro es el que usamos en nuestro trato con la persona. O sea, que ya no la miramos a ella, sino que sacamos la ficha que dice: «esta persona es amable», «tal persona es generosa», «ésta es antipática», etc.

La persona no es egoísta, la persona no es amable, no es ignorante, ni inteligente, ni es nada de lo que podamos decir. De hecho, *no sabemos* lo que es la persona y hemos de tratar de descubrirlo constantemente. Siempre que nosotros nos referimos a datos anteriores (del pasado) que tenemos de la persona, eso impide descubrir algo nuevo de ella. Hemos de afinar nuestra visión, nuestra inteligencia, nuestra voluntad y nuestro afecto para tratar de descubrir más y más lo que es el otro.

La persona no es lo que hace. Su hacer es una consecuencia de todas las cosas dinámicas que hay dentro de la persona. Si a mí me identificaran por un simple rasgo, por ejemplo, si yo suelo hablar de *un* modo, digamos, un poco «seco», y entonces me calificaran de persona «seca», adusta (o áspera), seguramente yo me lamentaría de la poca visión de los demás, porque yo sé que, aunque a veces pueda hablar de un modo «seco», yo soy y vivo interiormente muchas otras cosas que son las que me empujan a hacer y a expresarme. Entonces, cuando se me identifica por algo parcial en mí, eso no es una definición de mí.

En relación con las personas que tratamos y con quienes convivimos, observemos ¿qué noción tenemos de ellas? ¿Nos hemos contentado con registrar sus modos de conducta, de hablar, de reaccionar, en forma de «ficha»? ¿O tratamos de comprender, penetrar, descubrir a la persona en cada momento?

Nos proyectamos en los demás

Otra cosa que afecta a nuestra relación humana es que nosotros *proyectamos* sobre las personas nuestros deseos y nuestros temores. Yo, a las personas que amo, les estoy proyectando las cosas buenas que yo deseo; y así espero que la persona buena, la persona amable, se comporte conmigo de acuerdo con la imagen y el deseo que yo tengo. Después ocurre que aquella persona tiene diversas formas de manifestación; unas veces será amable y otras no, y en otras será de otra manera. El caso es que mi deseo, o mi esperanza (o exigencia), no se corresponderá con la realidad.

En la medida en que yo espere algo de la persona, estaré comparando constantemente esto que espero con lo que la Persona realmente hace. Entonces, una vez más, no veré lo que la persona es, sino que estaré viendo *lo que no es, lo que no hace*, estaré viendo *la diferencia* con mi imagen idealizada. Miremos si esto es así en nuestra relación familiar y con las personas que decimos que aceptamos y que amamos.

Yo he de poder comprender a las personas por sí mismas, no en relación a una idea que yo tenga, no comparativamente con otras personas, sino por sí mismas. Si yo me obligo a ver a la persona con una mirada renovada, sin echar mano de mis nociones antiguas sobre ella, yo podré descubrir cosas nuevas. En primer lugar, porque siempre han existido en la persona otras cosas que las que yo he visto, y en segundo lugar, porque todos estamos *cambiando* constantemente. Nuestra mente es la que se ha formado una

imagen estática de la persona y esta imagen la ha inmovilizado en un «clisé» Pero las personas no son nunca estáticas sino que son un fluir continuo de vida.

La vida es positividad

Las personas son la confluencia de varias corrientes de cualidades vivas. Todas las personas son básicamente positivas, están hechas de cualidades positivas; cada persona es una suma, variable en cada momento, de realidades positivas. Lo que yo llamo negativo es el resultado de compararlo con otras cosas. Al aprender a mirar a las personas en directo, sin referencia ni comparación alguna, yo descubriré que la persona es un río de vida, de vida positiva; que es un haz de cualidades, de inteligencia, de energía, de amor. En grados distintos, a niveles distintos, en formas muy distintas, pero la persona básicamente *sólo es eso*. Lo que la hace vivir es esa *energía* profunda; toda su inteligencia es *inteligencia*; y toda su vida interior está buscando su afirmación, está buscando una satisfacción, una plenitud, exactamente como yo, y el otro, y el otro.

Esto es lo básico, lo que nos hace vivir. Es nuestra naturaleza profunda, es Dios que está expresando sus cualidades intrínsecas a través de cada cosa y de cada persona. No hay nadie que tenga ningún defecto. Defecto quiere decir *deficiencia de algo*. Y ¿de qué puede ser la deficiencia? Simplemente *de algo positivo*. Pero observemos: la persona, toda ella, está hecha de algo positivo; *es lo positivo*. Es cuando yo comparo esto positivo (lo positivo que se expresa) con otra forma de expresión que yo valoro como más positiva, cuando a esta diferencia la llamo negativa. O sea, que mi valoración de la persona se hace por esta diferencia, por este contraste, por *lo que no es*, no por lo que es.

Esto es muy importante porque pone barreras entre las personas e invalida gran parte de nuestra relación. La misma Fuente que me anima a mí, la misma Luz que ilumina mi mente, mi espíritu, mi ser, es exactamente la misma que anima al otro. Todo es expresión de una Fuente única. Es por esto por lo que se dice que Dios es el Padre y que nosotros todos somos hermanos; hermanos no en un sentido sentimental, sino porque todos somos expresión de la misma Fuente, porque estamos vinculados al mismo origen, porque estamos enraizados en el mismo suelo.

Multiplicidad

Si yo me abro más y más a la evidencia permanente de la Realidad en mí, que es Dios, iré descubriendo paralelamente esa Presencia dinámica de Dios en el otro, y en el otro, expresándose en formas distintas y dando lugar a un muestrario increíble de formas de expresión, a contrastes, a aparentes contraposiciones; y son precisamente esas diferencias, contrastes y contraposiciones las que permiten el movimiento, la acción, la reacción, la creación. Si todos fuésemos iguales, uniformes, no existiría el movimiento, no sería posible la relación, pues para relacionarnos con alguien, para poder actuar en relación a alguien, es preciso que éste sea diferente de mí. Es la diferencia lo que hace posible el movimiento, la comunicación, la transformación, el crecimiento.

Así resulta que necesitamos ser diferentes pero por otra parte somos una sola cosa en Dios. Cuando nos olvidamos de esa sola cosa que somos en Dios, entonces surgen separaciones cada vez más fuertes y marcadas, porque cada uno se siente solo y enfrentado a los demás, y necesita protegerse, defenderse, asegurarse; esto es lo que crea separatividad, oposición, lucha.

Pero en la medida en que se olvidan las diferencias, entonces se va al extremo opuesto y se tiende a idealizar ciegamente a la otra persona; por el hecho de ser expresión de la divinidad ya tiene en sí todas las cualidades en el grado en que las estoy imaginando o idealizando. Entonces yo no vivo la realidad de sus formas concretas de expresión; por vivir exclusivamente el aspecto unidad, yo me estoy, diríamos, incapacitando para manejar las relaciones a un nivel concreto, para una inter-relación enriquecedora. O sea que los dos extremos resultan erróneos tomados aisladamente.

La verdad del otro y la correcta relación la encontraré cuanto más yo esté en el Centro, pues a través de mi centro yo me acerco al centro del otro, a través de mi autenticidad me acerco a la autenticidad del otro.

Lo que decimos no es ninguna utopía. Lo utópico es pretender que los demás sean de una forma determinada. Se trata de vivir abierto a Dios en mí, y esto produce una conciencia de unidad, de universalidad, que hace que yo comprenda que el otro no es distinto de mí, que no existimos realmente separados, que la humanidad forma un organismo viviente, un cuerpo múltiple de un Alma, de una Voluntad, de una Inteligencia Superior.

Sólo a través de los demás yo completo mi conciencia de ser, de existir. Pero, por otro lado, yo he de vivir muy concretamente las diferencias; pero éstas no me han de servir para dividir, las diferencias las he de ver como expresiones diferentes de la misma cosa. *Gracias a la unidad*, cuando me abro a la conciencia *de* unidad, vivo la noción de realidad, de simplicidad, de autenticidad. Pero *gracias a la multiplicidad* yo enriquezco los modos existenciales de mi conciencia, veo otras facetas y amplío mis modos de expresión y de comprensión, y ensancho mi conciencia manifestada en la medida que intercambio y me abro a los demás.

Si yo quiero descubrir a mi Dios dentro de mí y aparte de los demás, estoy descubriendo a Dios a través de un agujerito. Es cuando, paralelamente al descubrimiento de Dios en mí, intento descubrir la realidad, la vida auténtica del otro, cuando entonces este agujerito, esta pequeña zona de conciencia se va ensanchando hasta formar un *campo* extenso, campo que todo él es medio, camino, para esta conciencia de Dios.

El Amor

La Conciencia de Dios no sólo es algo que está Arriba en relación a nuestra conciencia personal, sino que es algo que lo incluye todo. *Todo Es en la Conciencia de Dios*. Cuando yo me abro al Todo y a cada cosa particular, estoy ensanchando mi capacidad de descubrir ese Todo en manifestación.

De este reconocimiento de la Unidad surge el Amor. Y el amor no es tanto un deseo de dar algo, sino que es el descubrimiento de que ya se posee lo Esencial; que la Vida detrás de las apariencias es ya una Plenitud, y esta conciencia de plenitud, esto es realmente el Amor. *El Amor es la Conciencia interna de la Unidad*.

Este Amor es el *estado subjetivo* del Ser Absoluto, y es el que se expresa luego en lo existencial en forma de afecto, en forma de servicio y de voluntad al bien. Si nosotros vivimos más y más esta conciencia profunda de Ser en la Unidad, *en lo único que es en todo lo que es*, el Amor será una Realidad viviente en nosotros. Este amor no dependerá para nada de los demás, sólo del Ser que lo es todo, porque ese Amor es el estado esencial del Ser.

Pero al mismo tiempo (que esta conciencia de Ser) nosotros existimos fenoménicamente, somos una expresión dinámica una encarnación viviente de este Ser; así, este Amor Felicidad se estará expresando a través de nuestra acción. Enraizados en esta conciencia de Ser, nuestra vida será una expresión del Amor, de la Inteligencia y de la Voluntad divinas. Entonces veremos que *todo el mundo* -lo sepa o no, lo quiera o no- está haciendo lo mismo. Todo el mundo es expresión de esta felicidad, de esta inteligencia y de esta voluntad divinas, lo sepa o no; y ahí está la gran diferencia entre la persona feliz y la persona desgraciada: la diferencia está en que uno lo sabe y el otro no.

Esta noción de Dios es simplemente un problema de *reconocimiento*. Yo ya estoy siendo conducido por Dios (porque «ni una hoja de un árbol cae sin Su voluntad»), sólo que creo que soy conducido por mí mismo, por mis ideas, mis deseos, mi talento, etc., y esta afirmación en lo individual la pago luego con esta guerra frente a todo lo demás, con sentirme aislado de todo el resto. Pero cuando yo reconozco que la verdadera Realidad que intuyo es este mismo Dios que se expresa en mí, y me abro y me entrego totalmente, este reconocimiento transforma toda mi conciencia; dejo de ser yo quien lucha o quien se defiende, y dejo paso a que sea Dios quien cumpla Su voluntad a través de mí, porque entonces mi afirmación no está en ser de un modo, sino que está *en ser en el Ser*. No está en conseguir que me amen sino en abrirme al Amor; no en descubrir unas verdades o realizar unas elaboraciones mentales, sino en reposar en la Luz que ilumina a todo ser humano.

Y así vivimos el misterio por el que las cosas tienen una Identidad única, y a la vez esa Identidad única se expresa a través de la multiplicidad en constantes procesos de renovación, de cambio, de reafirmación. Es lo múltiple dentro del Uno. Es el Uno a través de lo múltiple. Es la Plenitud que se está renovando, es el Ser que se está re-creando.

Naturalidad

¿Quiere decir esto que ante las personas hemos de tener una actitud idealizada, mística? No; simplemente, ante las personas nuestra actitud debe ser natural, sencilla. Pero ante nosotros mismos hemos de estar muy despiertos y presentes, y totalmente receptivos ante la Presencia de Dios en nosotros. Y permaneciendo receptivos hemos de expresarnos con naturalidad, con espontaneidad. Esta espontaneidad puede conducirme en ocasiones a defender un punto de vista, a ejercer una acción o una presión, a luchar si es preciso; pero no porque yo estoy defendiendo algo -mi idea personal, mi gusto personal o mi miedo personal-, sino porque Dios se expresa en mí a través de mi modo de ser. Yo no defiendo nada mío sino que dejo que Dios se exprese de un modo múltiple: a través de una expresión gozosa, o de una expresión combativa, a veces de una manera más fría, más controlada, o más eufórica, o alegre; del modo que sea. No soy yo quien elige el modo; una vez me entrego a esta Presencia, dejo que ella dirija mi vida.

Es natural que yo todavía no haya conseguido esta entrega absoluta, que esté interfiriendo en esta acción de Dios en mí; es natural y no tiene importancia. Sobre todo, no nos recriminemos, no estemos

pendientes de si lo hacemos bien o mal, dejemos de preocuparnos por nosotros habiendo algo mucho más grande en que interesarnos, pues cada vez que pensamos en nosotros -aunque sea con la idea del bien y de mejorar- estamos haciéndolo mal. Cuando más pronto nos olvidemos de *nuestra* perfección, de *nuestro* bien, para abrirnos al Bien, a la Perfección, más pronto habremos eliminado todos los problemas y funcionaremos mejor.

Por lo tanto, no nos preocupemos de nuestros altibajos; siempre que nos preocupamos por nosotros, regresamos, descendemos. Dios es lo único que vale la pena de ser pensado y vivido en todo momento. Y en Dios vivirlo todo; desde este punto alto -por encima de la cabeza y atrás-, centrándonos ahí, vivirlo todo, lo que vivo en mi nombre y todas las circunstancias que me rodean. Eso no es vivir en las nubes, es aprender a unir el cielo y la tierra porque ésa es nuestra misión.

La consigna es vivir en esta conciencia amplia, vivir este misticismo experimental lo más elevado posible, y a la vez mantener una total sencillez y un gran sentido de realismo ante toda situación. Lo único que cambia es el centro de gravedad; antes yo me apoyaba en la conciencia de mí, en mis derechos, mis deseos, mis voluntades. Ahora he descubierto que el verdadero centro de mí es lo que llamo Dios; y al trasladar este centro de gravedad de la noción de mí a la noción de Dios, entonces quedo todo yo disponible para vivir con simplicidad todas las cosas de la vida diaria.

Nadie debería notar que estoy viviendo esto; mi sencillez y mi naturalidad deben ser totales, porque si creo que debo hacer algo especial al vivir esto, entonces ya estoy interponiendo algo. Cuando yo *hago algo* para conservar o aumentar un «estado» o sensación, ya estoy interfiriendo. La sencillez es la marca de fábrica de la espiritualidad real.

Cuando aprendemos a no preocuparnos por nosotros y a descubrir la plenitud, la realidad, la felicidad, en esta Presencia constante, en el Ser, entonces nos convertiremos en mensajeros del gozo, de la alegría, del buen humor, y también en estímulo para el esfuerzo. Ya no estaremos buscando la satisfacción a través de los demás ni pendientes de sus opiniones, ya no seremos esclavos de los otros, y por eso podremos ser naturales, auténticos. Podré expresar amor porque no habrá temor, podré expresar verdad porque no habré de ocultar nada de mí, podré expresar fuerza porque no estaré reteniendo para mí las energías.

19. ADAPTACIÓN Y COMBATIVIDAD

Lo espiritual no es pasivo

Hay un aspecto de la relación humana que conviene aclarar, porque muchas personas, cuando se les habla de la dimensión espiritual, de la actitud receptiva, de la comprensión ante los demás, etc., tienden a asociar esas actitudes a una disposición meramente pasiva o de tolerancia, y esto puede dar lugar a unos malentendidos que no deben existir.

Cuando decimos que ante los demás hemos de tener una actitud receptiva, intentando «entender» lo que el otro está diciendo, tratando de intuir lo que siente y de percibir lo que le hace funcionar por detrás

de sus mecanismos -su dimensión profunda no queremos decir que hemos de encontrarlo todo maravilloso, magnífico, que hemos de decir siempre amén a todo lo que la otra persona nos plantee, sino que hemos de tener una visión realmente grande, amplia, de lo espiritual.

Lo espiritual no está hecho sólo de esta bondad dulzona, pasiva, sentimental (o sentimentaloides); lo espiritual incluye lo más recio, lo más profundo de la existencia. Lo espiritual es la raíz de toda la fuerza que existe en la naturaleza, de toda la capacidad combativa que podemos ver en el reino animal, por ejemplo; de toda la fuerza cósmica, de la que tenemos pequeños atisbos cuando un cataclismo de la naturaleza nos asusta por sus terribles efectos. No asociemos lo espiritual sólo al aspecto blando, pasivo, de una mentalidad sensiblera; lo espiritual es la potencia más extraordinaria que existe. Y esta potencia se expresa en todos los niveles: desde el nivel material, pasando por lo biológico, hasta el nivel más intelectual y más espiritual.

Así, cuando se habla de la actitud *espiritual*, las personas interpretan que han de manifestar dulzura, compasión, perdón, olvido, etc., porque contraponen esta actitud pasiva a la actitud de lucha, de enfrentamiento, de exigencia o imposición, a la actitud de luchar para imponer unas ideas o lograr unos objetivos, al aspecto *lucha* en todas sus manifestaciones.

La lucha es algo esencial en la existencia y es algo esencialmente positivo. Lo que puede ser negativo son *las motivaciones* de la lucha. Cuando estoy luchando para afirmarme yo *en contra* de los demás, o por oposición a los demás, esta lucha es negativa; es la lucha que trata de ensalzarme a mí disminuyendo a los otros. En cambio, existe una lucha que es enteramente positiva; es la movilización de toda la potencia al servicio de una idea clara y expresada a través de una *conciencia creativa de unidad*.

Las personas entienden la actitud de lucha de forma egocentrada, y por eso es por lo que al hablarles de comprensión asocian automáticamente la actitud pasiva a lo que llamamos espiritual. Pero lo espiritual es la base de lo que funciona en el nivel natural; es, de hecho, las cualidades de lo natural sin las deficiencias del nivel psicológico habitual, marcado por los hábitos egocentrados.

El problema en sus elementos psicológicos

En nuestra formación hemos pasado por varias fases, pero hay dos muy evidentes que vamos a analizar.

Cuando éramos pequeños se nos decía que debíamos ser obedientes, tolerantes, etc. Se trataba entonces de ordenar o de domesticar de algún modo nuestra violencia natural, nuestra impulsividad, inculcándonos unas cualidades que estaban al servicio del orden familiar y del orden de la escuela, y después de un orden social. La religión nos ha sido enseñada también desde esta vertiente; hemos de ser buenos, tolerantes, hemos de amar a todos, incluso a los enemigos y, por lo tanto, no nos hemos de pelear, no hemos de reclamar nuestros derechos, hemos de dispensar todas las ofensas o injusticias que se nos hagan, etcétera. O sea, que hay una parte importante en nuestra formación familiar, social y religiosa, en que se han ensalzado las virtudes pasivas.

Después, al crecer e integrarnos activamente en la sociedad, hemos visto que la vida es realmente una lucha, una competición en la que cada cual trata de conseguir un puesto (si puede ser superior, mejor que inferior), en la que tiene que defender sus derechos y conquistar nuevas posiciones en el aspecto económico y social. Y vemos que la sociedad valora y admira a las personas que tienen una gran capacidad combativa, que la expresan y triunfan. Esto lo vivimos precisamente en el momento en que nuestra propia

personalidad pasa de una dependencia familiar a una dependencia personal, cuando la persona necesita afianzarse sobre su capacidad de autodeterminación, sobre su propia voluntad, sobre su libertad. Entonces prescindimos de la educación recibida durante unos quince años o más, para tratar de adoptar la actitud combativa de afirmación mediante la lucha, la competición.

Así ha quedado en nosotros una formación doble y contradictoria: a) una formación en la que se valora la paciencia, la tolerancia, en nombre del amor, del bien y de la espiritualidad, y b) otra en que se valora la acción, la lucha, la imposición, la capacidad de dominar situaciones y personas, de conquistar objetivos, gracias a lo cual nosotros nos sentimos afirmados, conseguimos una independencia, una admiración social y familiar, medios económicos, etc.; a) se vive en nombre de los valores morales, sentimentales, y b) en nombre de la fuerza de carácter, de la eficiencia y eficacia en la vida, del sentido de realismo, etc.

¿Qué actitud adoptar?

Esta doble formación está actuando constantemente en nosotros y nos plantea problemas de actitud. ¿Qué es lo, que liemos de hacer en una conversación, por ejemplo? ¿Hemos de tratar de comprender al otro, ser tolerantes y aceptar su punto de vista? ¿O hemos de tratar de imponer lo que nosotros creemos que es correcto, de dominar en lo posible aquel punto de vista con el nuestro? ¿Cuál ha de ser nuestra actitud con las personas: influir sobre ellas o adaptarnos a ellas?

Constantemente nos encontramos con este dilema de elección de actitud. Hay aquí una gran dificultad, porque cada actitud tiene unas ventajas y unos inconvenientes. Si yo adopto la actitud afectiva, sentimental, entonces yo me siento bien respecto a mis ideales, respecto a la formación recibida; pero en cambio tengo la impresión de que soy débil frente a los demás y de que en la vida los que triunfan son los que se imponen, los que utilizan la fuerza de un modo u otro y que yo soy una víctima de los demás por mi actitud demasiado blanda, demasiado sentimental. Así, en la medida en que yo tiendo a manifestarme como persona humana, sentimental, religiosa, moral, etc., me siento fracasado como persona afirmada activamente en la sociedad.

La otra actitud tiene el inconveniente de que si yo actúo de forma positiva y activa, siento como si fuera en contra de mi aspecto sensible, humanitario, moral. También tengo miedo de excederme en mi imposición, porque si yo tiendo a imponerme demasiado, puedo caer en el rechazo de los demás; yo no puedo ser demasiado combativo porque esto provocaría la actitud combativa de los demás contra mí.

Por un lado, necesito ejercitar la combatividad porque esto me afirma y es un medio de abrirme paso, de conseguir objetivos; pero, por otro lado, hay el peligro de que yo sienta que estoy traicionando en cierta forma un ideal de sentimiento, y el otro peligro, de que sea un arma que pueda volverse contra mí si yo ejercito en demasía esta actitud frente a los demás.

Entonces, como estamos en esta dualidad, continuamente oscilamos de una actitud a otra, y lo que solemos hacer, siempre que nos encontramos con estos problemas de dualidades, es intentar un *término medio*: un poco comprensivo, un poco dominante. Cuando parece que la actitud dominante trae problemas, entonces adopto la actitud comprensiva; en cuanto yo creo que la actitud comprensiva me debilita y que empiezan a tomarme el pelo, entonces reacciono y adopto una actitud combativa, de imposición. Y así voy pasando de una actitud a otra, siempre con insatisfacción.

Este término medio es totalmente negativo porque es producto de dos actitudes extremas negativas. La actitud extrema de pasividad, por la cual yo me siento débil (aunque aceptado en un sentido moral), y el aspecto negativo de la actividad agresiva, por la cual yo me siento como deshumanizado y con peligro de rechazo general. Tengo miedo de ser demasiado blando o tengo miedo de ser demasiado duro; y porque estoy huyendo de estos dos miedos, adopto una actitud media que, por ser producto de dos miedos, es asimismo una actitud media miedosa. Por esto da esta insatisfacción y por eso oscilamos constantemente de uno a otro lado.

Siempre se nos plantea este problema cuando hemos de pronunciarnos ante una situación, cuando hemos de tomar decisiones, y aún más a quien tiene responsabilidades sobre empleados o sobre bienes que afectan a otras personas.

La actitud correcta

¿Existe realmente una actitud correcta? ¿Cuál es? Solamente podremos superar este problema cuando hayamos eliminado los dos extremos negativos en los que se origina. Mientras yo tenga miedo de ser demasiado blando, yo tendré el problema, y mientras tenga miedo de ser demasiado duro, también; estaré huyendo de una cosa y de la otra, y la huida nunca es una solución positiva.

Tenemos miedo de la actitud de *adaptación* porque la vivimos como una negación de la energía, de nuestra valoración social y de nuestra capacidad de lucha. Y tenemos miedo de la *combatividad* porque tememos que se vuelva contra nosotros, o tememos el rechazo de los demás. ¿Cómo podemos romper este círculo? Sólo hay un modo de hacerlo; y es dejar de huir de los extremos *aprendiendo a vivir los extremos*.

Sólo puedo dejar de temer una cosa cuando esa cosa yo la viva activamente desde mi yo-experiencia. Yo he de poder desarrollar mi capacidad de adaptación hasta el máximo; y mi capacidad de lucha también hasta el máximo. No sólo saber que está dentro, sino desarrollarla de algún modo, evitando, naturalmente, cualquier acción que me *sea* perjudicial. Este desarrollo (o entrenamiento) debería formar parte de la educación normal que recibimos en nuestra infancia y juventud, pues es función básica de la educación conseguir el desarrollo integral de las facultades interiores. Pero como la educación no nos lo ha dado - porque las personas que nos han educado eran ellas mismas víctimas de esta misma limitación-, para resolver el problema debemos buscar por nosotros mismos la solución.

Vivir la adaptación

Yo he de aprender a vivir toda mi capacidad pasiva, de adaptación. He de descubrir que la pasividad, o la receptividad, no es negativa; no lo es. La receptividad es algo sumamente positivo *a condición de que se ejercite de un modo plenamente consciente*.

Yo tengo miedo de que al estar pasivo los demás me dominen, me convenzan y cambien mi punto de vista, me desnaturalicen, nieguen lo que yo quiero y creo ser, y por esto yo huyo de la receptividad

incondicional; por eso nunca escucho de veras a la otra persona sino que estoy reaccionando, afirmándome a mí mismo en la reacción, en relación a lo que el otro está diciendo. Ahora bien, cuando yo aprendo a escuchar estando muy claramente consciente de mí mismo, *nunca esta actitud receptiva me dominará*, nunca seré víctima de lo que el otro diga. Yo quedo indefenso ante mí, sin reaccionar, pero manteniendo este eje luminoso de la conciencia de mí mismo unida al hecho de comprender, de entender, de recibir, yo aumentaré mi sensibilidad receptiva, pero, a la vez, mi eje positivo de *ser-conciencia* impedirá que yo quede en ningún momento dominado por lo que el otro haga o diga.

Esta es la condición por la cual la receptividad se convierte en algo sumamente positivo. En cambio si yo estoy receptivo pero identificado con aquello que estoy recibiendo, entonces aquello se convierte en una negación de mi propia realidad personal y de mi pensamiento.

Cuando se ejercita de manera correcta, la receptividad aumenta no sólo la comprensión -porque recibo datos que antes no tenía-, sino que *aumenta nuestro poder de acción*; y éste es un aspecto que raramente se tiene en cuenta. Cuanto más aprendo a ser receptivo frente a una persona, más aumenta mi capacidad de ejercer presión y de manejar a la otra persona. Nos parece que sólo podemos dominar o ejercer una presión sobre el otro haciendo fuerza, y no es cierto. Hay (los modos de ejercer esta presión: haciendo fuerza, o abriendo y dejando de hacer fuerza *siendo todo yo receptivo*). Cuando yo me abro a la comprensión de la otra persona de esta manera consciente y lúcida, ocurre que: 1) yo estoy comprendiendo más y más el qué, el cómo y el porqué de aquella persona; recibo una información más rica, amplia y fundamental sobre ella, lo cual me da datos para manejar desde la base su actitud y sus valores; 2) en la medida que el otro hable y se exprese, permito que salga, que se exteriorice, que se evapore su capacidad combativa; 3) en la medida en que yo pueda por unos momentos comprender plenamente lo que el otro piensa, quiere, desea, vive, me pone en perfecta sintonía con él, y en los momentos en que hay perfecta sintonía *no hay resistencia alguna*; la resistencia sólo aparece cuando lo que dice el otro encuentra en mí algo diferente, cuando yo me opongo o lo contrasto con algo diferente. Cuando yo puedo seguir, *comprender y aceptar por unos momentos*, de veras, lo que la persona está expresando, *acepto a la vez la persona*, y en aquel momento existe una pura coincidencia, hay un ajuste perfecto entre lo que yo vivo y lo que vive el otro. En este instante, la otra persona *no puede oponer ninguna resistencia* a mí, queda totalmente inerte; esto dura sólo unos instantes, pero son unos instantes *decisivos*.

No creamos, pues, que la actitud receptiva nos debilita. La actitud receptiva es un arma temible, mucho más temible que la actitud activa y combativa porque *no se ve como arma*. Si yo puedo estar en perfecto acuerdo con una persona en un momento dado, en el momento siguiente tengo el campo libre para influir sobre aquella persona sin resistencia. En aquel instante se neutraliza su capacidad de oposición. No hay contraste, no hay diferencia; y nadie puede luchar con su propia sombra, pues la fuerza se ejerce siempre contra algo distinto, no contra algo idéntico.

Esto fue descubierto hace ya bastantes siglos en Oriente. Ésta es la base de algunas temibles técnicas de lucha. La base del judo está ahí; en la medida que yo puedo adaptarme al ataque del otro -no enfrentarme sino adaptarme-, y comprender, seguir, ajustarme al movimiento del otro, entonces no hay resistencia, y el primer gesto que yo haga dentro de esta adaptación produce un efecto contundente sobre el contrario. En el ejemplo de la lucha, si el otro se lanza sobre mí y yo en lugar de frenarlo inicio un movimiento para ir junto a él (en su ataque), ajustándome a su empuje, entonces con un pequeñísimo gesto puedo desviar su trayectoria y conseguir que su propia fuerza vaya contra él.

En lo psicológico ocurre exactamente igual; esta actitud receptiva, vivida con inteligencia, con lucidez, es algo sumamente positivo que amplía no solamente nuestra comprensión, nuestros datos, sino también nuestra eficacia en la acción.

La persona debiera ejercitarse deliberadamente (como una gimnasia) en tratar de compenetrarse más y más con las personas; practicar el entender más lo que la persona dice y desde qué perspectiva está hablando. Tratar de penetrar más en lo que el otro siente, sin juzgar ni contraponerse, solamente comprender, sintonizar, desarrollando esta gama perceptiva con una total autoconciencia. Comprender más la dinámica de sus movimientos, incluso los físicos. O sea, ir «ensanchando» para que el otro pueda penetrar más y más en mí. Para que, en un momento dado, yo pueda ser como él, pensar como él, ser su reflejo sin perder la clara conciencia de mí mismo como sujeto.

Cuando yo he realizado esto durante un tiempo, le pierdo el miedo a la receptividad, porque me doy cuenta de que la receptividad no me debilita, sino que aumenta la conciencia de mí mismo, pues *yo me amplío en lo que percibo*. Entonces dejaré de huir de la actitud receptiva, dejaré de vivir compulsivamente una actitud de reacción, una ciega actitud de lucha sistemática que creo que me hace más fuerte. No tendré miedo a escuchar, a entender, a aceptar, pues esto me aportará seguridad, información y una capacidad reactiva más inteligente.

Vivir la combatividad

Hemos dicho que también hemos de desarrollar nuestra capacidad combativa. También a esto se le tiene mucho miedo; todos tenemos miedo de nuestra propia violencia. Y le tenemos miedo porque la tenemos guardada dentro, reprimida, porque sabemos que la violencia es un peligro muy real; que puede inducirnos a hacer cosas desagradables y muy perjudiciales desde un punto de vista moral, social, etc. Y por esto tratamos de ocultar nuestra violencia, incluso a nosotros mismos.

Pero, por otra parte, esta capacidad combativa que hemos ido reprimiendo dentro es una materia prima absolutamente necesaria *para nuestra propia conciencia de realidad*.

Nosotros nos desarrollamos en la medida que ejercitamos nuestras energías; y toda violencia que yo no he vivido es un déficit que tengo de mi propia realidad. Yo estoy buscando una afirmación precisamente *porque no he vivido la intensidad de la energía que hay en mí*. Entonces, por un lado estoy buscando mi afirmación y por otro estoy rechazando mi capacidad de vivir mi energía combativa; es un contrasentido.

Solamente desarrollando activamente mi capacidad combativa, convirtiéndola en experiencia, yo incorporaré al yo-experiencia esta fuerza que me pertenece y que es la materia prima de la cual está hecha mi propia seguridad y mi conciencia de ser. Pero, una vez más, yo no puedo hacer esto en mi vida corriente; es peligroso, perjudicial, incluso puede ser inmoral. Nunca debo ejercer una actitud violenta que lesione o perjudique directamente a nadie en ningún sentido. Así, he de buscar un medio para ejercitar esta energía combativa al margen de mi actividad diaria.

El ejercitamiento de la capacidad de lucha, del esfuerzo combativo, no debe ser sólo mental. Ha de ser un tipo de acción en que se pueda expresar, movilizar e incorporar en el yo-experiencia esa energía combativa. Veamos varios modos de hacer esto.

1. Un modo adecuado para las personas jóvenes es el deporte, pues el deporte es básicamente una competición, una lucha. Pero una cosa es practicar un deporte en un plan puramente recreativo, como un ejercitamiento mínimo de mi musculatura, o como descarga psicológica de las preocupaciones del día, y otra cosa es que se pueda utilizar la actividad deportiva como un medio de vivir más y más la propia

capacidad combativa. Entonces se puede aprovechar la competitividad del deporte poniendo en acción la voluntad de lucha, la energía combativa, sin perder nunca la noción de que se trata de un juego; pero jugar a ser combativo, jugar con toda el alma, ejercitando deliberadamente un poco más, y otro poco más todavía, la capacidad de lucha en la acción.

Si esto se entiende y se ensaya, se verá que no es difícil hacerlo; simplemente que nos hemos acostumbrado, en el juego, en el deporte, a adoptar una actitud media. Podemos aprender a pasar de esta actitud habitual a ejercitar más y más nuestra capacidad de lucha, que nunca ha de injuriar al otro, sino que ha de ser como un juego pero con mayor fuerza, con mayor entusiasmo, poniendo más alma en la acción.

2. Otra forma de hacer esto, que recomiendo especialmente, es en el nivel afectivo. Hay que aprender a expresar nuestra capacidad de lucha emocional. Este parece un terreno más difícil, pues todos sabemos lo desagradable y perjudicial de dejarse llevar por los sentimientos agresivos, porque se hiere la sensibilidad de los demás, resultando emocionalmente perjudicial para ellos y para uno mismo. No se trata de herir a nadie. Más bien debe controlarse la actitud de manera que nunca salga (bajo ningún concepto) nada negativo ni perjudicial para nadie. Esta es una norma fundamental. Pero aparte, se puede formar un grupo de amigos entre los que sea posible (entendiendo la motivación) *jugar a discutir*. De la misma manera en que existe el juego de la lucha competitiva, física, hay la posibilidad de utilizar la discusión como una gimnasia (o deporte) en el nivel afectivo. Así puede ejercitarse el defender unas ideas, unas posturas, y podemos permitirnos expresiones de una intensidad que en la vida social habitual no deben exteriorizarse; pero siempre muy conscientes de nosotros como sentimiento, como energía.

3. Otro medio para expresar esta violencia en el aspecto afectivo puede ser la técnica de expresión con estímulo musical, a condición de que la persona movilice (voluntariamente) su capacidad de protesta, de oposición, cuando la música sugiere esos estados. No ocultándolos, no reprimiéndolos, sino dándoles salida, pero siempre tomando conciencia de ello: «yo expreso ahora energía, protesta y combatividad porque quiero hacerlo; doy salida a esta violencia *dándome cuenta de que soy yo* quien está detrás de lo que estoy expresando». Esto permite que la energía que sale se incorpore al yo-experiencia; y también hace posible que en cualquier momento de la expresión *ésta pueda detenerse*, ya que, siendo conscientes, somos dueños de la situación.

Haciendo la expresión en el nivel *vital físico* y en el nivel *afectivo* -que son los niveles en donde reside el miedo a la violencia-, la persona resolverá el problema de la combatividad reprimida o encerrada, convirtiéndola en algo incorporado a su yo-experiencia sin perjuicio alguno en su vida externa y perdiendo así el miedo a las situaciones violentas, pues cuando uno ha vivido y expresado su capacidad de lucha, pierde todo el miedo a las situaciones de lucha; su combatividad está disponible, integrada en su mente consciente.

La respuesta auténtica

Cuando la persona ha desarrollado por un lado el extremo de su capacidad *receptiva* y por el otro, el extremo opuesto de su capacidad *proyectiva*, su yo-experiencia se ha ensanchado por los dos extremos y está totalmente disponible para resonar a cualquier nivel, sin miedo. Después de este crecimiento interno, la persona estará despierta, atenta, y cada situación provocará la respuesta justa, auténtica, de acuerdo a la realidad de sí mismo. Mientras yo esté huyendo, nunca habrá respuesta auténtica, porque tendré que estar vigilando, controlando, calculando. Sólo cuando haya crecido en mi yo-experiencia podré actuar con

naturalidad, sin miedo ante la situación. Y esta naturalidad es la que permitirá que el estímulo (la situación exterior) provoque espontáneamente en mí la respuesta adecuada, inteligente.

Muchas personas creen que al hacer esto pueden producirse respuestas explosivas, que uno puede transformarse en una persona violenta. La experiencia enseña todo lo contrario. Cuanto más la persona desarrolla su capacidad combativa de esta manera consciente, más en la vida real se convierte en una persona serena, tranquila y dueña de sí, que no necesita usar nunca la violencia; porque hay una mayor fuerza, una mayor presencia e intensidad de sí mismo detrás de cada cosa que se expresa. Automáticamente, su personalidad gana autoridad; y, curiosamente, produce más efecto hablando de un modo tranquilo y sereno que antes gritando o enfadándose.

La respuesta auténtica, real, que responde a la verdad de uno mismo, da una satisfacción interior; uno tiene la impresión de que ha hecho lo que debía y que no se ha dejado llevar (como antes) ni por el extremo de la pasión ni por el extremo del miedo. En cada momento se produce la reacción justa y desaparece el problema de si yo he de dominar o he de dejar que me dominen; desaparece la alternancia de si yo impongo mi voluntad o me someto a la de los demás. La autoridad aumenta de un modo natural y desaparece la indecisión entre adoptar la actitud pasiva o la activa, de lucha.

En relación con Dios

Esto debe poderse vivir en todos los niveles. Esto no sólo es una receta para la vida diaria, sino que también es válida en lo que se refiere al desarrollo de los niveles superiores, pues el problema que tiene la persona con los demás es exactamente el mismo que tendrá en su relación con Dios.

La persona que está huyendo de su combatividad no podrá tener una decisión, una entrega, una actitud activa y de riesgo en su relación con Dios. Y la que tiene miedo de su receptividad, en el fondo tendrá miedo de la Presencia activa de Dios, estará refugiada en una zona media tratando de mantener su pequeña personalidad, su pequeña inseguridad, su pequeña cualidad, y tendrá miedo de ensancharse psicológicamente, tendrá miedo de ser diferente de como es.

Sólo desarrollando más y más la capacidad de adaptación, de percepción, de transformación, y la capacidad de acción, de expresión, de riesgo, sólo así la persona adquirirá una madurez real absolutamente necesaria para que la actitud en su relación con Dios sea una actitud humana integral. Si hace una entrega de sí a Dios, que sea una entrega de lo que posee (no una entrega de lo que no posee) y para ello debe poseerse a sí misma. Si realiza un acto de voluntad, que sea total; si es un acto de amor, que sea un acto de amor *de toda la persona*, no un acto de temor. Y, normalmente, gran parte de lo que hacemos con las personas y con Dios no son más que huidas del temor. Más bien buscamos que Dios nos evite vivir situaciones que tememos; pedimos a Dios que nos ahorre el temor y el dolor, *que nos ahorre el desarrollo*. Y esto es algo que Dios (por ser Dios) no puede hacer, porque es exactamente lo opuesto del sentido de la creación, de la manifestación. Estamos aquí para desarrollar, para actualizar, para crecer, y no podemos pedir a Dios que nos evite crecer, que nos evite tomar más y más conciencia de las capacidades que Él mismo ha puesto y *está poniendo* en nosotros.

O sea, que este problema se plantea a todos los niveles y ha de ser trabajado con plena conciencia. Y quedará resuelto cuando psicológicamente la persona madure y desarrolle toda su gama y deje de tener miedo. Entonces seremos realmente auténticos ante toda situación.

20. INTEGRACIÓN DE LOS SECTORES INTERNO Y EXTERNO DE LA MENTE

A modo de resumen de lo tratado

Nuestro análisis del trabajo se ha desarrollado en tres direcciones. 1ª Se ha hablado de tomar conciencia de nosotros mismos en la realidad profunda, espiritual, que es la base de nuestra personalidad, de nuestro carácter y de todo nuestro mundo, interno y externo. 2ª Hemos hablado también de esta Realidad Trascendente a la que llamamos Dios o lo Absoluto. 3ª También hemos tratado del contacto con los demás, de aprender a descubrir la Realidad profunda detrás de lo aparente en las otras personas.

Pero si lo miramos bien, en conjunto, nos daremos cuenta de que existe un denominador común en estas tres facetas de trabajo. Y el denominador común es *la noción de Realidad* que vivimos a través de cada una de estas direcciones. Veámoslo con más detalle.

1. La base de todas mis experiencias es lo que llamo «yo». Y este yo, este sujeto, este protagonista *que soy yo*, permanece siempre el mismo, siempre idéntico a lo largo de todas mis experiencias, desde mi infancia. Lo mismo si son experiencias elevadas que si son sencillas, elementales; lo mismo si son externas que si son internas. Todo está girando alrededor del sujeto que llamamos yo; por lo tanto, este yo es el denominador común de toda la gama de experiencias, es la realidad común de ellas, es lo que da fuerza (y soporte) a las experiencias. *Soy yo* que estoy involucrado en la experiencia; *soy yo que me vivo* en la experiencia que vivo. Y por eso tenemos esta noción intensa de *realidad* de nosotros mismos; es la realidad del «yo», de *ser*.

2. Paralelamente a esta noción de sujeto tenemos también la noción de *objeto*. Yo estoy constantemente recibiendo experiencias que derivan del contacto con algo o con alguien. Yo me desenvuelvo en un ambiente material, real, de las cosas, de la naturaleza, de los objetos; me desenvuelvo en un ambiente psicológico, con otras personas, con su modo de pensar y de sentir, en relación a unos valores intelectuales de la época y de la sociedad, con sus problemas, etc. Esto para mí también es una constante; pueden variar los personajes o el escenario, pero siempre hay algo frente a mí con lo cual yo me relaciono. Por lo tanto, este no-yo, este mundo, existe con una intensa noción de *realidad* para nosotros; es la realidad del no-yo, del mundo.

3. Existe también esta otra Realidad que podemos llamar Superior. Con ésta no nos enfrentamos cara a cara, no es objeto de una relación sujeto-objeto constante pero, en cambio, está actuando a modo de llamada -a veces de un modo sutil, otras de un modo imperioso-, en esa aspiración que hay en nosotros hacia algo superior, hacia una belleza, una paz, una armonía, un amor, una felicidad, un poder, una plenitud, un orden, una justicia; y esta demanda, esta aspiración, llega a tener una fuerza, una *realidad*, que para algunas personas es tan real como la del yo y la del no-yo.

La realidad total

Tenemos, pues, esta trilogía de realidades que, observándolas en conjunto, nos damos cuenta de que se trata de *una sola Realidad*. Una sola realidad que nosotros percibimos a través de tres canales distintos. A un canal le llamamos *yo*, a otro le llamamos *mundo* y al otro le llamamos *Dios* (o lo Trascendente). Es como si hubiera una sola noción de Realidad pero que nosotros la vivimos siempre parcialmente; cuando vivimos una no vivimos la otra, y cuando vivimos la otra, no vivimos la tercera. En nosotros esta noción de realidad actúa de un modo intermitente, y por esto siempre vivimos una sola noción de realidad, *sólo un tercio* de la noción total de Realidad. Sólo una parte. Pero, en cambio, nuestra aspiración es la de vivir la Realidad total; porque nuestra aspiración busca *la Totalidad, la Plenitud, la Verdad, la Realidad, la Bondad*. Siempre este *la* tiene un sentido definitivo, total, único.

Así, estamos viviendo ahora una realidad, ahora otra, y ahora otra; y a través de cada una de ellas queremos llegar a *la* totalidad de *la* Realidad. Éste es el problema que podemos enfocar ahora.

El valor que yo veo en el mundo es mío

Analizaremos ahora los dos sectores de realidad que llamamos *yo* y *no-yo*, *yo* y lo otro, el mundo, la gente, las cosas, la naturaleza.

Yo me vivo como realidad, yo me reconozco como realidad, y por eso vivo con intensidad y le doy un valor a todo lo que hago o vivo en nombre de *yo*; le doy un valor a lo que yo deseo, a lo que yo siento, a lo que yo busco, a lo que yo conozco, a lo que yo quiero. Pero, además, también vivo lo otro: la circunstancia, la persona, la situación. Lo otro es para mí algo real, algo con lo que este *yo* trata de ponerse en contacto, de complementarse, de congraciarse, de unirse, o tratar de dominar. Estamos viviendo esa otra parte de la dualidad como algo que, o bien nos falta (como complemento) o bien se nos opone (como adversario).

Pues bien, todo lo que yo veo en el mundo exterior, todo el valor que yo descubro en lo exterior, sean personas, sea en la naturaleza, sea en situaciones, es un valor que *yo* le veo, que *yo* le reconozco, que *yo* le descubro. ¿Por qué le reconozco este valor, por qué lo vivo con esa fuerza? Porque esa fuerza y ese valor con que yo vivo el *no-yo* son una fuerza y un valor que, de algún modo, *están en mí*. Todas las cualidades que yo soy capaz de intuir, de ver en cualquier persona, en cualquier situación, en cualquier fenómeno de la naturaleza, son realidades y valores que están en mí; y porque están en mí yo resueno interiormente ante ello, yo lo re-conozco.

Si una cosa fuera totalmente extraña a mí, yo no la comprendería, yo no podría reconocerla, no podría descubrir su valor. El valor que yo descubro es el valor *de lo que se produce en mí*. Por ejemplo, cuando yo descubro que una persona tiene una gran fortaleza de carácter, o tiene una gran seguridad o tiene una gran paz interior, es porque yo intuyo de algún modo esa fuerza, esa paz o ese valor en la otra persona; lo intuyo y esa intuición resuena en mí. *Y es porque resuena en mí por lo que esa intuición tiene valor para mí*, por eso le doy valor. Si la otra persona tuviera una cualidad que yo no tuviese en absoluto, yo no podría reconocerla como cualidad, yo no sabría valorarla.

La identificación con el cuerpo nos limita

Esta noción choca con nuestros hábitos mentales, los cuales establecen una separación entre lo que llamamos *yo* y lo que llamamos *lo otro*. Esta separación se basa en la identificación con la forma exterior, con el cuerpo. Yo tengo un perímetro físico de mí mismo: mi cuerpo; y por estar identificado con él, creo que yo soy este cuerpo y que lo mío es lo que hay dentro de este cuerpo, de esta piel. Entonces, todo lo que está al otro lado de la piel para mí es lo *otro*, no es mío, es totalmente ajeno a mí. Y así hago esta distinción entre yo y lo otro, y todos los valores internos los estoy midiendo en función de este parámetro físico. O sea, que este contorno es como si fuera un saco, y todo lo que se viva dentro de este contorno, de este perímetro, lo atribuyo como dentro del saco; y las otras cualidades (que entiendo como ajenas) están metidas en otros sacos. Ésta es una noción *errónea*.

Yo soy mi conciencia

Veamos otro enfoque. ¿Qué es la persona desde *el* punto de vista psicológico? Desde el punto de vista psicológico *la persona es lo que es su conciencia*. O sea, que yo no puedo medirme sólo por mi altura y mi peso, sino que me he de medir psicológicamente por mi conciencia. Yo soy aquello de lo que soy consciente: las ideas que yo tenga, la comprensión, el amor, la voluntad que yo tenga; o sea, todo lo que son las bases de mi conciencia. Y *todos los* contenidos de mi conciencia, todos, son los que tienden a delimitarme a mí en tanto que distinto de otro. O sea, yo, en mi campo fenoménico existencial, soy exactamente los contenidos de mi conciencia.

Cuando yo tengo conciencia, no solamente de mis contenidos (atribuidos a mí), sino de los contenidos que atribuyo a otro, *ésos también son contenidos de mi conciencia*. Cuando yo descubro que aquella persona tiene una gran valentía, una gran honradez o una gran sensibilidad, eso que yo veo en la otra persona es algo que está en mi conciencia; sólo que es un sector de mi conciencia al que llamo «otro» (o fulano de tal), no le llamo «yo» Pero *es mi conciencia*. Yo soy, pues, todos los contenidos que hay en mi conciencia y todas las cualidades de las que yo pueda ser consciente, atribuidas a quien sea o a lo que sea. Son valores de *mi* conciencia, son *mis* valores.

El problema aparece cuando descubro que *ésos* que son mis valores -todos los contenidos sin excepción de mi conciencia-, curiosamente, yo no los vivo como míos; yo sólo vivo como míos una pequeña parte de esos valores, y los otros los vivo como ajenos, como extraños a mí. Sólo vivo como míos aquéllos que he ido registrando o actualizando en mi conciencia, a través de un sector activo de mi sensibilidad, de mi vitalidad o de mi intelecto.

Hay todo un grupo de cosas de las que digo: «soy yo que las hago, que las siento, que las vivo, son mías». Pero luego hay otras cosas que las he vivido mientras estaba pendiente de otra persona, y ha sido al mirar a aquella persona que en mí se ha producido esta *noción de cualidad*, de energía de carácter, de afectividad, etc.; y, por eso, esta cualidad, ese valor que se actualiza en mí, *no me lo atribuyo a mí* sino que lo atribuyo a la *imagen* que en aquel momento está presente en mi mente. Entonces yo digo: «ese valor, esa cualidad, pertenece a aquella persona»; y lo creo así. Pero, en realidad, si yo soy consciente de los valores de la otra persona, *esa conciencia es mía*. La conciencia que yo tengo del otro es mía, *es mi*

conciencia; y todos los contenidos que hay en esa conciencia que yo tengo de la otra persona son mi conciencia aunque yo no la llame mía.

Cuando ante una persona yo reconozco una cualidad, eso significa, naturalmente, que esa cualidad está en aquella persona, o parece probable que sea así. Si le reconozco, por ejemplo, una gran fuerza moral (y admiro esa fuerza moral), eso significa que esta cualidad está en la persona. *Pero yo no veo la fuerza moral de la persona, sino que lo que veo es la respuesta que se produce en mí ante la persona.* Se trata de una *actualización* en mi conciencia.

Esto hay que verlo muy claro, pues estamos tan acostumbrados a atribuir las cosas directamente a los demás, sin cuestionarlo, que esto se entiende como un juego de palabras; y no es eso, sino que se trata de una verdad de unos alcances extraordinarios. Si la otra persona tuviera una cualidad que yo no tengo en ningún grado, que no está en mí, yo no podría descubrir aquella cualidad, para mí no sería cualidad. Para mí, una cosa es cualidad cuando yo la reconozco como tal; y si la re-conozco *es porque la conozco*, es porque de algún modo está en mí, y la otra persona lo único que hace es servirme de estímulo para que esta cualidad se actualice en mí.

Si una persona es más inteligente que yo y me habla desde el nivel de su inteligencia superior, habrá una serie de conceptos que yo no podré entender, que se me escapan. Y todo lo que yo entienda de lo que diga será *la inteligencia que yo veré* en ella, porque todo lo que sobrepase mi inteligencia para mí no será inteligencia, será ininteligible. O sea, que cuando yo admiro a alguien por su gran inteligencia es *porque se la veo*, no porque deduzco que la tiene sino porque *la veo* en la medida que se expresa, es porque esta inteligencia está en mí; toda, toda la que soy capaz de verle.

Igual sucede con el amor, o con la sensibilidad artística, o con la cualidad que sea que yo admire en una persona (cualidades internas). Esas cualidades que yo admiro, las admiro porque se movilizan en mí, porque en mí hay una respuesta a ellas. Pero siempre que alguien vaya más allá de mi capacidad, yo no podré reconocer aquella cualidad. Yo poseo una sensibilidad artística, una capacidad de reconocimiento estético determinada; y vibraré interiormente ante un estímulo adecuado reconociendo la belleza del cuadro, de la música, del panorama, etc. Pero toda la belleza que pueda ver en el panorama o en el cuadro *es la belleza en mí* que se moviliza; y como se moviliza al mismo tiempo que percibo el cuadro y como efecto del estímulo del cuadro, entonces yo esta belleza la atribuyo al cuadro, o al artista. Pero es mía, de algún modo está en mí; pues todo lo que yo puedo apreciar como cualidad, como estado, como valor interior, todo, absolutamente todo está en mí, *forma parte de mi conciencia*, es mi patrimonio real.

El problema está en que yo no lo vivo como mío. Mi razonamiento dice: «es esta persona que tiene este talento, es ella quien tiene esa seguridad que admiro, ese coraje, esa energía, esa decisión» Y precisamente la admiro porque desearía tener esas cualidades y no las tengo. *Creo no tenerlas* y la admiro. Y quizá admiro a un personaje de una película porque para mí es la encarnación de la persona ideal que encarna la cualidad que yo más desearía tener; y mi admiración gira alrededor de aquel personaje. *Pero todo lo que admiro es mío, está en mí; pues en el cine sólo hay una representación de imagen y sonido. La realidad la pongo yo.* Las cualidades que el personaje puede tener que sobrepasen las que están en mí no sabré reconocerlas, para mí no serán cualidades.

Esto se ve también en el arte. A medida que la manifestación del arte ofrece una calidad superior, existe menor número de personas capaces de apreciarlo. En cambio, a una demanda de belleza más elemental, existen mayor número de personas que admiran o reconocen y aceptan que tal obra es bella (o bonita); pero estas mismas personas (de un nivel elemental de percepción de la belleza), ante una obra de mayor categoría estética, no la verán como más bella, pues sobrepasará su concepto de belleza. O sea, que la belleza que somos capaces de apreciar es la belleza que llevamos dentro. En cuanto se va más allá de lo que

llevamos dentro, para nosotros deja de ser belleza, o deja de ser inteligencia, o amor, o deja de ser verdad, o cualidad, etc.

Vivimos fragmentada la realidad

¿Por qué no vivimos todas esas cualidades de un modo integrado, como propias, como un patrimonio auténtico nuestro? Porque hemos ido desarrollando nuestra conciencia de un modo dividido. Nuestra mente es la que separa las cualidades, los valores, las nociones de realidad; y las separa porque se ha ido educando por vías diferenciadas sin llegar a un fondo común.

Mi mente establece una separación entre lo que yo vivo a través de mi familia -el amor que tengo a mi esposa, a mis hijos-, de lo que es mi entusiasmo profesional, o de mi admiración por un personaje de tipo artístico, deportivo, etc. Esto lo hemos vivido y registrado como algo enteramente distinto y luego lo actualizamos de modo distinto, cada cosa a un tiempo y como si se tratara de mundos totalmente diferentes. Lo que vivo en nombre mío es una cosa; lo que vivo a nombre del ídolo-artista es otra; lo que vivo a nombre de una persona admirada como hombre es otra, como santo, otra, etc. Vivimos la realidad fragmentada; *vivimos la única Realidad, dividida*. Es nuestra mente la que ha dividido y mantiene separados los sectores de la realidad; a estos sectores los llamamos yo (o mío), mundo externo y lo trascendente.

¿Qué posibilidad hay de poder *recuperar* esa realidad que vivimos como perteneciente al exterior y de poder vivirla como propia? ¿Es posible que yo llegue a vivir algún día todas las cosas que admiro (y que creo no tener)? ¿Es posible que yo pueda llegar a vivir eso de un modo real y permanente, como algo auténticamente mío? *Es posible*. Eso siempre ha sido nuestro, pero no ha sido reconocido. ¿Qué es lo que impide este reconocimiento como propio de lo que vemos en el exterior? El modo de funcionar de nuestra mente, que separa, esquematiza. El modo externo, pequeño, fraccionado, delimitado, del trabajo de nuestra mente.

Nuestra mente tiene una función que es la de analizar; y para analizar hay que separar, hay que distinguir. Y este conocimiento analítico de lo particular debería estar al servicio de un mejor conocimiento de lo total, de lo único, porque serían modalidades de perfeccionamiento de lo total, de lo Único; sería un enriquecimiento en la complejidad de lo particular pero en función del conocimiento global, de la Unidad.

Pero nuestra mente se ha detenido en la mitad de este proceso, y entonces, si bien distingue las ventajas, las cualidades, la riqueza de lo particular, se queda en estas categorías de detalle, en lo parcial, y resulta escindida en mil pedazos que luego intentamos agrupar con nombres genéricos, con diversos órdenes de clasificación intelectual, pero que nunca conectamos con los demás sectores de nuestra propia realidad personal. Nos hemos quedado en el departamento de clasificación, de disección, de partición. Y no relacionamos este departamento *con* la dirección general.

Técnicas de reintegración entre «yo» y «el mundo»

Existen dos modos de producir esta reintegración o reunificación de estos dos sectores de la mente a los que llamo «yo» y «mundo», lo interior y lo exterior, lo mío y lo de los otros. Dos modos que de hecho son uno, pero practicado de dos formas distintas.

1. Partiendo de la cualidad externa

Ante una cualidad que yo admire, de fortaleza interior, por ejemplo, puedo claramente definir: «para mí el ideal de fortaleza interior es tal personaje»; sea una persona del entorno real, sea un personaje de novela, de una película, etc. esto es completamente secundario. El hecho es que, ante unas imágenes determinadas (sean reales o reproducciones literarias, cinematográficas, etc.), *yo he reaccionado*, he percibido allí una cualidad extraordinaria. Bien; pues si yo me sitúo frente a esa cualidad y trato de mirarla, de admirarla, de entenderla, de sentirla, sin salirme de esta observación, sin escaparme a través de razonamientos, sino que quedo *inteligentemente fascinado* por la cualidad, y entonces *abro mi mente y mi afectividad* a la contemplación de esta cualidad tratando de verla más, sentirla más y *abrirme más a su resonancia*, esa cualidad irá actualizándose gradualmente en mi consciente, en el sector que llamo yo. Éste es el secreto de las técnicas de meditación.

Hay una frase en la Biblia que dice: «como un hombre piensa en su corazón, así es él». *En su corazón*, no en el sector externo de nuestra mente analítica. Cuando *me abro todo* yo al impacto de la cualidad y permanezco atento contemplándola y absorbiéndola -manteniendo una conciencia clara de mí y a la vez de la cualidad-, ésta se irá integrando, se irá transfiriendo y actualizando en mi yo consciente.

Naturalmente, no nos referimos a cualidades externas, como tener un físico determinado, o buena voz, o una habilidad, etc.; siempre nos referimos a cualidades internas, en sus aspectos de energía, inteligencia o amor-felicidad.

Este es, pues, uno de los procedimientos: la *meditación contemplativa* sostenida día tras día sobre la cualidad que nosotros admiramos. No se trata de sugestionarnos, no hemos de convencernos de nada; en esta técnica basta que me abra todo yo, mi mente, mi afectividad y toda mi sensibilidad a la contemplación de la cualidad, dejando que la cualidad me llene, siendo todo yo permeable a la presencia y acción de la cualidad, la cual se va transfiriendo al yo-experiencia, al sector consciente de mi personalidad.

2. Partiendo de la conciencia de sí mismo

Yo debo mantener la conciencia clara de mí al máximo de lo que sea capaz (cosa que debe cultivarse habitualmente) y, entonces, observar qué ocurre cuando me pongo en contacto con una persona importante o con una situación importante. Si estoy atento, descubriré que, en el momento de enfrentar algo que califico de importante (por el concepto que sea), entonces *yo me ausento de mi conciencia de mí* para estar atento a la conciencia de lo otro (lo importante). Este es el problema, pues la conciencia tiende a este doble movimiento: cuando yo estoy muy consciente de mí, estoy ausente en un grado u otro de lo demás, y cuando estoy atento y consciente de algo exterior, entonces me ausento de mí.

Se trata, pues, de que yo cultive esa claridad de conciencia de mí mismo y que en el momento en que estoy frente a la persona o situación que para mí representa esa cualidad que admiro, que yo evite ese gesto de «ausentarme» psicológicamente de mí para atender sólo a lo otro.

Debo mantenerme consciente de mí, y manteniéndome así, he de abrir, relajar mi mente y mi afectividad, viendo al otro, mirando al otro, mirando lo que admiro. Las dos cosas simultáneamente: la conciencia de mí y la apertura mental afectiva a lo que admiro, en una *conciencia global unificadora*.

Éste es un entrenamiento necesario, no difícil, pero que hay que practicar *deliberadamente*, ya que habitualmente nuestra atención funciona de modo intermitente; unos momentos iluminando nuestro interior y en otros iluminando el exterior. Y nunca está iluminado por completo todo el panorama, todo el campo de la conciencia: se va de un sector al otro, aunque el desplazamiento se haga con rapidez.

Teniendo mi conciencia muy presente y muy clara debo «aflojar», abriendo mi mente y mi afectividad para recibir el impacto de la cualidad y dejando que penetre en mí. Si se trata de la energía moral, la fortaleza moral, sentirme yo y *a la vez* aquella fortaleza moral que siempre he admirado; pero ahora sentirla simultáneamente, al mismo tiempo que me siento a mí. Es el acto de mantener la mente totalmente *centrada y abierta*.

Se trata de no «cerrarse» al impacto de lo exterior, de no «filtrarlo» a través de la mente y de su censura, sino de abrirse totalmente. Entonces, la cualidad no se detendrá en estas zonas de la mente, sino que penetrará, produciendo una resonancia profunda (como un shock), y se actualizará en la propia conciencia *instantáneamente*. La actualización se produce matemáticamente, en relación exacta a la apertura de la conciencia y a la vez al grado de cualidad que se percibe en lo que llamamos exterior. Es exactamente esto lo que se actualiza; y *se nota*. Es una experiencia transformante. La persona nota dentro de sí una sensación extraordinaria, con una especie de escalofrío, porque se ha actualizado en la persona una cantidad de energía y un valor cualitativo que hasta el momento no estaban conectados con el yo-experiencia, sino con el sector en el que tenemos archivado lo que llamamos «mundo».

Este ejercicio puede practicarse, por ejemplo, en el cine. Cuando contemplamos la acción del personaje favorito que encarna para nosotros esta cualidad máxima. O cuando en la vida real estamos frente a las personas que admiramos. Y, curiosamente, también puede hacerse cuando estoy ante hechos de la naturaleza que admiro. Puedo situarme frente a un gran salto de agua y abrirme a la noción de potencia natural de la caída de las aguas. Puedo abrirme en el momento de una gran tormenta, donde el temporal, los truenos o la fuerza del viento son para mí la materialización de una potencia extraordinaria. Puedo hacer esta misma experiencia al contemplar un animal salvaje, al admirar su fuerza, su seguridad, su decisión. Puedo hacerlo ante una salida o puesta de sol, haciendo que toda la grandeza, toda la inmensidad y belleza del panorama se actualicen en mí. Puedo hacerlo frente a un avión a reacción, dejando que aquella potencia resuene en mí y se actualice; no la «suya», sino la potencia que yo veo, que siento, que evoco, al abrirme a la potencia y el ruido del motor.

No se trata de «creer» que yo tengo aquella cualidad, no se trata de «hinchar» el yo-idea con fantasías, suposiciones o deseos. Se trata de abrirse directamente a la experiencia, de manejar cargas de energía y cualidades en el yo-experiencia. Se trata de vivir la realidad directa de las situaciones; la realidad de mí y la realidad inmediata de lo que percibo en el otro. Es el núcleo del yo-experiencia el que ha de funcionar: no unas ideas, unas teorías, unas interpretaciones. Es vivir el presente de un modo directo, inmediato, sin intermediarios, con la mente y el corazón abiertos. Es ofrecer nuestra vida totalmente como respuesta inmediata a la situación. Y esto producirá en nosotros una actualización interna de fuerza, de realidad, de seguridad, de paz; así recuperaremos poco a poco lo que ha sido siempre nuestro. Y también esto se traducirá en una posibilidad más auténtica de comprensión y comunicación con los demás.

21. EL PROBLEMA DEL MAL (O LO NEGATIVO)

Planteamiento del problema

En el trabajo relacionado con la vida espiritual, a veces se producen dificultades derivadas de las dudas que surgen en la propia mente, las cuales crean desconfianza e indecisión e inhiben nuestro progreso. Estas dudas se refieren básicamente al problema del mal. Sucede que las personas se enfrentan frecuentemente al mal y al dolor en sus varias formas y grados, dentro y fuera de sí mismas, y esto engendra estas dudas y actitudes contradictorias.

Hemos hablado de que el acercarnos a Dios debería ser el alfa y omega de nuestra vida, ya que todo cuando existe es expresión de la inteligencia, la voluntad y el amor de Dios. Y realmente, algo nos dice que es cierto que Dios es la base, el fundamento de todo, y que de algún modo todo ha de participar de esta naturaleza de lo divino. Pero por otra parte, nuestra experiencia cotidiana nos hace vivir con recelo, con desconfianza, replegados en nosotros mismos, siempre en una actitud de protección, de defensa, de temor. Pero esto no debería ser así, ya que si toda la existencia, toda la manifestación (o creación) es esta expresión divina en múltiples grados y modos, si todo es expresión de la naturaleza de Dios, *todo debe participar de esta naturaleza divina* en un grado u otro. Así, pues, ¿por qué existe el mal? ¿Qué es el mal?

Dios de ninguna manera ha creado el mal. Dios de ninguna manera permite el mal. El mal no tiene nada *que ver* con Dios. El mal, en todas sus formas y manifestaciones, *no tiene existencia real*, su existencia es aparente. No es una *cosa* como una silla (por ejemplo), que sí es una cosa, o como el pensar, que sí es una cosa; o como una montaña, que sí es una cosa. El mal no es una cosa, ni física ni sutil. El mal es sólo una *aparición*, es *un contraste* entre dos cosas que son positivas. Aparece cuando vivimos simultáneamente varias modalidades o niveles de la expresión de Dios, y encontramos a faltar en el nivel inferior lo que vivimos o aspiramos a vivir en el nivel superior. Es esa diferencia de niveles lo que crea el contraste, lo que crea esta sensación de ausencia, de defecto, y a este defecto le llamamos mal; *aparece como mal*.

En el nivel material, las leyes físicas (de la materia) son completas, son perfectas en sí mismas. A un eslabón superior, en el nivel biológico y vital, lo que existe es perfecto, pues una mirada penetrante y objetiva nos hace ver la ingeniería maravillosa de todo lo viviente. Es perfecto lo que hace mover a este nivel vital; esos impulsos, esas necesidades básicas que mueven a los seres vivientes a satisfacer su apetito, a crecer, a consolidarse, a multiplicarse, incluida su capacidad de defensa y de ataque, lo cual es la base de su supervivencia y de su fortalecimiento, como individuos y como raza. Pero a un nivel superior, humano, en donde cabalgan juntos las leyes físicas, las leyes afectivas, mentales y espirituales, entonces -aunque cada nivel tenga en sí su perfección, aunque cada nivel sea totalmente positivo en sí mismo-, en la conciencia, en la mente que vive conjuntamente estos niveles, es donde se vive una complejidad, una variedad en la que se crea esta aparición.

No se puede pedir a un nivel lo que es propio de otro

Generalmente, la mente no está bien estructurada de manera que cada cosa se viva en su propio nivel. Estos contrastes, estas diferencias surgen cuando la persona trata de vivir su afirmación mental a través de lo vital, o su satisfacción emocional a través de lo sexual; o cuando trata de que lo espiritual se ponga a las órdenes de su yo personal; cuando manejamos los niveles subordinando unos a otros en lugar de vivir cada uno en su propio nivel. Si yo pido, en lo vital, la perfección que intuyo y deseo en lo espiritual, me encontraré con que lo vital no responde a este nivel de perfección que intuyo en lo superior. Lo espiritual es esencialmente una Unidad, una Belleza, una perennidad, un Bien, un Éxtasis. Esa realidad, en lo vital, se manifiesta convertida en la fuerza de la unidad biológica de cada individuo, es esa Inteligencia Universal pero vivida al servicio de la subsistencia y desarrollo de la unidad biológica aislada; y el *sentido de unidad* - en esas pequeñas unidades que son los seres vivientes- sólo se vive subordinado a unas unidades mayores que llamamos razas o familias biológicas.

Así, esta noción de Unidad total, sea noción de Bien, de permanencia, no puede expresarse a este nivel vital porque *su modo natural de manifestación* es a través de la oposición, de la lucha, del cambio o de la violencia. Y eso, que es correcto en el nivel biológico, aparece como sumamente imperfecto en el nivel espiritual. Y si pretendemos que lo espiritual se manifieste en lo biológico -en tanto que espiritual-, nos equivocamos, es una imposibilidad, ya que *sería una negación de lo biológico en sí mismo*.

Entonces nos lamentamos de la crueldad que hay en la ley biológica, en que cada uno vive en cierto grado a expensas de los demás; en que cada uno trata de defenderse y atacar para sobrevivir individualmente. Por ello, estas leyes pueden parecernos crueles. Pero sólo son crueles porque pretendemos que en el nivel biológico se manifieste una cosa de un nivel distinto, superior.

En nuestra vida humana, regida por la mente y la afectividad al servicio de la personalidad individual, el bien de esta personalidad es asimismo su subsistencia, su afirmación y desarrollo como personalidad individual. También aquí yo he de defenderme de los demás y he de fortalecerme como unidad, he de luchar para mantener mi sitio, para mantener mi equilibrio en relación con las circunstancias y con las demás personas, he de diferenciar constantemente lo que es favorable para esta subsistencia individual -sea a nivel físico, afectivo o mental- de lo que es perjudicial. La mente, en este sentido, es un instrumento maravilloso para organizar esta vida individual.

Pero en mi aspiración hacia una felicidad que no esté oscurecida por nada, hacia una noción de Belleza luminosa, hacia una noción de perennidad, etc., cuando esto *lo busco* pretendiendo vivirlo a través de lo personal, a través de mi unidad *como persona concreta*, entonces es cuando surge el que yo soy débil, soy frágil, soy ignorante, el que mi organismo está sujeto a un decaimiento, a unas enfermedades, a la muerte, el que mi mente es susceptible de muchos errores, el que estoy sometido a muchas limitaciones, el que la afectividad, que vive unas cosas buenas, inevitablemente vive también otras desagradables; entonces eso que *es completo* en el propio nivel del individuo aislado, pasa a ser incompleto, insatisfactorio, frustrante, *cuando la persona lo vive buscando lo Superior a través de lo inferior*.

Es siempre a través de este contraste, de esta comparación, de pretender que lo inferior nos dé el resultado de lo superior, es en razón de esta *tergiversación de planos* cuando encontramos constantemente contradicciones, cuando nos encontramos incompletos, imperfectos, cuando surge el error, el sufrimiento, *el mal*.

Soluciones mediante el trabajo

Podemos hacer dos cosas para resolver este problema del mal.

1. Puedo educar mi mente para que aprenda a vivir cada nivel por sí mismo, sin otras atribuciones.

Entonces, yo aplicaré a mi cuerpo las leyes propias de lo biológico; a mi vida personal, las leyes propias del equilibrio y de la convivencia humana (en su relatividad); y aplicaré a mi vida espiritual las leyes propias de lo espiritual. Pero sin pretender subordinar lo superior a lo inferior, sin querer convertir, por ejemplo, mi vida espiritual en un medio para satisfacer mi egocentrismo, o para compensar mi ansiedad o mi inseguridad. O sea, tendiendo a descubrir la verdad de cada nivel en cada momento, con una disciplina de la actitud ante cada cosa y situación.

2. También puedo descubrir que, en el fondo, todo lo que yo busco a través de *los* distintos niveles, es, en un grado u otro, una expresión de lo que está en Dios, una expresión de la Fuente. En la vida espiritual se pretende que la persona se abra directamente a Dios, reconociendo a este Dios no solamente como la razón de ser de todo cuanto existe, sino también como finalidad de todo lo que existe; no sólo como la razón de ser de mi vida, sino *como objetivo* de mi vida. Y todo lo que yo estoy buscando a través de mi nivel emocional, biológico, mental, social, familiar, profesional, recreativo, etc., no es más que unas particularidades, unos aspectos de lo que Dios es en grado absoluto. Por lo tanto, todo lo que yo pretendo encontrar, o pueda recibir de las personas y de las circunstancias, yo puedo y debo llegar a descubrirlo y a vivirlo plenamente en Dios de un modo directo.

Yo no puedo pretender llegar a una vida espiritual plena si mi mente, mi corazón y mi voluntad están divididos. Aquello que dice «que no se puede servir a dos señores a la vez» es muy cierto. Yo he de llegar a unificar mi visión de todo; por lo tanto, mi actitud ante todo. Dios no es un apartado más en mi vida, aunque pueda serlo al principio. Cuando yo me voy abriendo más a la realidad de Dios, veo que Dios no es un apartado entre otros, sino que es la Fuente absoluta, única, que no tiene ninguna posible comparación con otros aspectos de mi vida. Y todas las cosas que yo vivo por imperativos de mi propia dinámica personal, las vivo aprendiendo a descubrir en ello una manifestación de Dios, un aspecto de Dios. Cuanto más yo aprendo a abrirme a Dios, más Dios, lo Superior, lo Espiritual, llena mi conciencia; no en sentido figurado sino literal: *llena mi conciencia*. Hay una sustancia que penetra en mí, hay una fuerza que penetra en mí, hay una Gracia que penetra en mí, lo cual es una experiencia concreta que transforma toda mi capacidad de vivir.

Dios es el Centro de todo

Dios *ya* es la Fuente de todo lo que vivo. Pero cuando en mi conciencia conozco a Dios como Fuente de todo y me abro a este Dios, en este acto de entrega, de receptividad, de silencio, la Gracia y la Fuerza iluminan mi conciencia, y es esta iluminación experimental la que transforma toda mi vida; y no sólo subjetivamente, en lo que siento, sino que la transforma también objetivamente, en mi modo de ver y de vivir el mundo y en el modo como el mundo, las personas y las circunstancias se comportan en relación conmigo.

Nuestra salud no es más que Dios expresándose plenamente a través de nuestro nivel vital. Nuestra riqueza, nuestra abundancia en las cosas, no es más que Dios expresándose plenamente a través de

nuestra realidad material. Nuestra felicidad no es más que Dios expresándose a través de nuestro nivel afectivo. Nuestra seguridad, poder y realidad no son más que Dios expresándose como nuestro propio ser. Nuestra vida exterior y todos los hechos de nuestras circunstancias -cómo se conducen los demás, las cosas que me ocurren, etc.-, no son más que la expresión directa de Dios a través de mi conciencia externa.

Cuando yo lucho por la salud (en caso de enfermedad), puedo hacerlo combatiendo la enfermedad o puedo hacerlo *abriéndome a la salud*. Cuanto más yo me abro a Dios, más me abro a la salud, a la única Fuente real de salud. Yo puedo luchar contra mis circunstancias adversas tratando de ahuyentar las amenazas, los peligros, pero también puedo luchar a favor de la Plenitud abriéndome a Dios, que es la única Fuente de Plenitud, en todos los niveles. Puedo buscar seguridades, certezas, a través del estudio, razonando, o mediante consultas; o puedo abrirme a Dios, y entonces se hará una Luz en mi mente que me aclarará todas las cosas esenciales de un modo inapelable, clarísimo, evidente.

Tenemos la idea de que el mal existe y de que nosotros hemos de defendernos del mal; y esa idea, que es sólo una idea errónea, afecta profundamente a nuestra vida. Entonces luchamos *contra* nuestros miedos, *contranuestros* enemigos, *contra* todo lo que parece adverso (externo o interno); pero no deberíamos perder ni un instante en esta clase de luchas, pues se trata de una pérdida de tiempo y de energías.

Todo lo negativo desaparece a la luz de lo positivo. Toda nuestra conciencia de limitación desaparece ante la conciencia de Plenitud y de Presencia divinas, en todos nuestros niveles, incluso en los más materiales, más externos, más físicos, más biológicos; no hay una separación en cuanto a la acción de Dios entre lo que llamamos espiritual y lo material, la única separación la pone nuestra mente. Nuestra mente es la única obstrucción y por eso es tan necesario que la mente se abra incondicionalmente a la Presencia activa de Dios en nosotros en todos los niveles. Dios es *el centro de todo acto* de nuestra existencia. Dios es *el centro de cada instante* de nuestra vida.

Esta apertura a Dios debe ser una apertura real, no sólo una idea en nuestra mente, no sólo un deseo en nuestro corazón, sino una experiencia tan real como el acto de respirar o el acto de andar. El contacto de nuestra mente consciente con el Dios viviente ha de ser aún más real que todo lo que vivo ahora como realidad.

El giro radical en nuestra mente

Nuestra mente se ha desarrollado actuando siempre en relación a las cosas; se ha ido desarrollando manejando fenómenos, percepciones, relacionando significados; toda mi personalidad es una inter-acción con el mundo, con las personas. Y mientras mi mente, mi deseo y mi voluntad trabajen en esa dirección en que yo he ido viviendo, no podré llegar a esa experiencia de Dios, sólo podré vivir mis experiencias del mundo, de mí mismo en relación con el mundo, aumentando la gama de esas experiencias, pero no llegará *ese momento revolucionario* de la Presencia real de Dios, vivida experimentalmente.

Todo acto de mi mente y de mi voluntad va siempre hacia *algo*, porque así se han desarrollado y así se manifiestan. Ese *algo* nunca es Dios. Ese *algo* es algo dentro de nuestra experiencia fenoménica, horizontal, en relación con el mundo. Mas, para que se pueda producir en mí este descubrimiento de Dios presente, es preciso que mi mente deje de actuar, de proyectarse hacia ningún lado, porque hacia cualquier lado que se dirija siempre será hacia *algo*, algo fenoménico, y *Dios no es algo, Dios es el Centro*.

He de lograr que mi deseo no esté movilizado hacia algo, que mi imaginación deje de buscar algo, que mi voluntad deje de querer algo. Y cuando se produce en mí esta inmovilización por falta de objetivo, cuando me quedo inmóvil en esta quietud de no hacer, de no buscar, de no pensar, cuando me quedo sin hacer nada, *en esta quietud de ser en silencio se produce esta Presencia de Dios*. Mientras yo estoy buscando o estoy proyectando *me estoy alejando*; es cuando me doy cuenta de que Dios está en la otra dirección, en la dirección del no-pensar, del no-desear, del no-querer, y soy capaz de permanecer en el vacío del silencio, cuando entonces aparecerá una conciencia enteramente nueva.

Esos instantes de silencio en que descubrimos una dimensión central profunda, amplia, intensa, totalmente nueva, transforman totalmente nuestra existencia; estos momentos «limpian» todas las tendencias que había dentro. Utilizando un lenguaje oriental, podríamos decir: «en aquel momento se limpia el Karma»; en un lenguaje cristiano, diríamos: «en aquel momento se produce el perdón de los pecados»; utilizando un lenguaje psicológico, diríamos: «en aquel momento desaparece todo lo negativo». En aquel momento, allí donde había oscuridad hay luz, donde había debilidad hay fuerza, donde había miedo hay amor. Y eso no sólo es un estado interno, sino que se transforma objetivamente nuestra vida, se re-ordena nuestro organismo, y todas las enfermedades debidas a mal funcionamiento o a una distorsión interior, desaparecen; todos los estados de angustia, negativos, obsesivos, desaparecen. Y también las personas de nuestro entorno cambian en su actitud hacia nosotros, y cambian las circunstancias. Pero no sólo cambian porque yo sea más amable o adaptable, no; cambian con independencia de mi modo de hacer; cambian porque las cosas que nos rodean no son (en el fondo) nada más que la expresión exterior de nuestra conciencia interior.

Lo interno atrae las condiciones externas

Nadie puede vivir algo distinto de *lo que es*. Cuando yo en mi conciencia soy problema, soy conflicto, soy negación, yo estaré creando este problema, esta negación, dentro y fuera de mí. Esto tiene un alcance insospechado pues atraerá hacia mí, del exterior, situaciones conflictivas; y soy yo mismo quien las atrae, sin darme cuenta. En cambio, cuando al abrirme a la Presencia Divina se produce en mí la Plenitud, la Luz, entonces esto tiende inevitablemente a traducirse en una irradiación positiva, en unas circunstancias positivas, en unas relaciones personales positivas.

Entonces vemos que la perspectiva que teníamos del mundo y del mal, de los defectos de las personas y de la injusticia de la vida, que todo eso desaparece como desaparece una pesadilla al despertarnos por la mañana; vemos que nunca ha existido realmente ese mal, que sólo ha existido una percepción errónea, que todo lo que existe, en sí, está bien; *está bien en su nivel de manifestación*. Era en mi mente donde se fraguaba el conflicto entre mi deseo y la realidad que enfrentaba; el deseo que aspiraba a unas cosas y la realidad que yo vivía en otro plano y que negaba este deseo. Todo lo veía oscuro porque miraba las cosas desde una perspectiva oscura; en cuanto mi mente se aclara, en cuanto mi mente puede funcionar centrada, es como si automáticamente percibiera cada cosa, cada persona, desde su centro. Y cada persona, vivida desde su centro, es perfecta. Como un niño, que es perfecto sea cual sea su edad y su desarrollo en habilidad, en inteligencia, en crecimiento; desde su centro, el niño va creciendo de un orden de perfección a otro orden de perfección, pero no de una imperfección a una perfección.

Naturalmente, existe un proceso de cambio, de evolución; pero este proceso no tiene nada que ver con lo que llamamos mal, sino en pasar de un bien a otro orden de bien, a otro orden *más pleno* de realidad, de

bondad, de belleza, de poder. Entonces nos situamos en una perspectiva correcta y descubrimos que el único mal, la única injusticia y el único sufrimiento estaban en *nuestra mirada*, en nuestro modo de vivir. Al rectificar nuestra visión, al aclarar nuestra conciencia en esta Presencia viviente de Dios, todas las tinieblas desaparecen, del interior y del exterior.

En la vida persistirán los dramas, pero uno se dará cuenta de que lo que muchas personas viven dramáticamente no tiene un carácter real, como cuando uno se da cuenta de que el susto que se sufre en una pesadilla no tiene un carácter real en relación con la experiencia de la vigilia, o que el disgusto de un niño pequeño cuando se le contradice una ilusión no tiene una existencia dramática real, sólo es consecuencia de *un modo pequeño de ver*, es una nube dentro de la conciencia, no fuera.

Manejo eficiente de los problemas

¿Perderá con eso la persona su perspicacia, su sentido crítico, su capacidad de desenvolverse ante situaciones difíciles, hostiles, o ante personas de las que se dice que van con «mala fe»? No. Yo diría que esta persona es, precisamente, la que está más capacitada para desenvolverse en todo tipo de ambientes. Porque no disminuye su visión de las cosas sino que aumenta; y comprende que, aunque lo espiritual se manifiesta en todos los grados, estos distintos grados incluyen lo que en nuestra conciencia habitual se entiende como el egoísmo más desenfrenado, el apasionamiento más ciego o la agresividad más salvaje. Y uno se da cuenta de eso más y mejor que antes, pero no lo ve como un defecto sino como una cualidad en aquel nivel, lo ve en su vertiente positiva; y puede manejarlo positivamente, no defendiéndose de ello o contraponiéndose a ello, sino manejándolo desde lo positivo superior en *una relación de positivos*, no como una contraposición de signos. No se trata de ir contra nada o de defenderse de algo, se trata de manejar lo inferior (tal como es) desde lo superior.

Ante un niño muy díscolo, muy desobediente, yo puedo hacer dos cosas: 1) Puedo compararlo con lo que sería un comportamiento correcto, criticarlo e imponer mi voluntad en contra de la suya; es el uso de la autoridad o incluso la violencia. 2) También puedo no enfadarme con el niño y comprender que el niño está viviendo una fuerza en sus niveles vital y emocional (infantiles); y esta fuerza (que es la misma que yo puedo vivir desde mi nivel positivo espiritual) verla en lo que tiene de positivo, y al mismo tiempo vivir las fuerzas positivas superiores; entonces podré entender al niño *sin negarle a él* y procurando que de esta expresión negativa pase a otra positiva, por afirmación.

Creo que todos hemos tenido la experiencia de haber enfrentado una situación así -con un niño pequeño rebelde-, en momentos en que estamos irritados o en momentos en que estamos muy bien. Y hemos visto que hay una diferencia radical tanto en nuestra forma de vivir la situación como en la eficacia en manejarla. Cuanto más yo he estado en una actitud profundamente positiva, mejor he podido manejar la situación, con menos esfuerzo y de un modo más constructivo para el niño. Pero si mi actitud era negativa, el manejo de la situación ha sido de modo violento, explosivo, crítico, y ha resultado perjudicial, para mí y para el niño. Cuando yo reacciono negativamente ante lo negativo, estoy aumentando la negatividad, mía y del otro. Pero si yo puedo situarme en esta óptica positiva viendo las cosas en su positividad básica, entonces paso de un positivo menor a un positivo mayor (en cuanto a escala) tanto mío como del otro.

La práctica de vivir la Presencia de Dios conduce paso a paso, sin esfuerzo, a esta percepción y contacto con lo positivo a través de todos los niveles.

22. PROFUNDIZANDO EN EL TEMA DE LA ORACIÓN

Dificultades en la oración

Muchas personas se lamentan de sus dificultades con la oración. Dicen que no saben qué decir, que no saben cómo se hace. Hacer oración es lo más sencillo del mundo cuando la persona consigue dejar de actuar desde la mente -la mente que piensa, que analiza y valora las cosas por medio de las ideas-, y llega a poder vivir desde la zona del amor-sentimiento y la zona de la voluntad.

Nuestra mente nos encadena, nos encierra dentro de su estructura; y cuando uno está dentro de la mente parece imposible salir de este encierro, porque todo se intenta solucionar con nuevas ideas, y otras nuevas ideas, y más nuevas ideas, o sea, con materiales de la misma mente.

Ha de ser posible romper este círculo de las ideas y poder trasladarse a otro nivel de experiencia que sea más directo, más viviente. Un nivel puede ser el de la conciencia física, y otro el nivel afectivo. Si la persona, cuando se encuentra encerrada dentro de su circuito de ideas, hace *ejercicio físico* que requiera atención, o practica la *expresión afectiva* -por ejemplo, *cantando* algo en lo que se pueda poner alma, sentimiento-, entonces verá como, al poco rato de la ejercitación consciente (física o afectiva), la persona ha salido del círculo cerrado de la mente.

Otra dificultad en la oración reside en que la persona no tiene una noción clara ni una actitud definida frente a eso que llamamos Dios. Nadie, absolutamente nadie puede tener fina idea clara de lo que es Dios, porque toda idea de Dios es falsa. Dios *no* puede representarse por ninguna idea. En cambio, nuestra intuición sí que nos da unas nociones ciertas de ese Dios, pero no ideas definidas.

Dios es Personal e Impersonal

Muchas personas piensan en Dios como en un campo inmenso de energía, que es quizá el fondo del cual se nutre todo el universo y todo cuanto existe. Cuando se concibe a Dios de esta manera, como un *principio*, esto conduce a una noción *impersonal* de Dios. Y esta noción impersonal es correcta, es cierta; Dios es el Principio de todo cuanto existe; principio de energía, de inteligencia, de amor.

Pero Dios, además de ser este campo inmenso cósmico (y lo que está detrás de lo cósmico), es también un Dios *personal*. Dios es a la vez personal e impersonal. Dios es personal en el sentido de que es una Inteligencia (*esla* Inteligencia); y esa Inteligencia tiene todos los atributos que tenemos los seres humanos como inteligencia, pero en grado absoluto. Dios es la Voluntad; nosotros también tenemos una voluntad, sólo que la de Dios es *la* Voluntad en grado absoluto. Dios tiene un Sentimiento que es su propia Conciencia de Ser, y es absoluto; nosotros también tenemos una conciencia de ser y unos sentimientos, pero relativos. *Y todas las relatividades están incluidas en lo Absoluto*. Así, Dios es la Persona Absoluta, y dentro de ella nosotros vivimos, nos movemos y tenemos nuestro ser.

Y porque Dios tiene su Voluntad (*Es Su Voluntad*), tiene Su Inteligencia (*Es Su Inteligencia*), tiene Su Amor (*Es Su Amor*), por eso Dios es una Persona, *es ALGUIEN*, no sólo es *algo*. Es en este sentido en el que nosotros podemos y debemos dirigirnos personalmente a Dios, porque Dios, *personalmente*, escucha, entiende, atiende, responde. Lo Impersonal en Dios no niega lo Personal, como lo Trascendente no niega lo Inmanente. Dios está dentro de nosotros, pero Dios también está mucho más allá de todo aquello de lo que nosotros tenemos noción.

A algunas personas esta noción del Dios Inmenso les da miedo. Es una noción de Grandeza tan enorme que inspira temor a algunos, es como una grandeza aplastante. Pero este Dios Inmenso, esta Potencia Absoluta, esta Inteligencia Absoluta, no está frente a nosotros, *sino que es la base de nosotros, es la corriente que nos alimenta, es la mano que nos sostiene, que nos conduce*. En Dios no hay absolutamente nada opuesto a nosotros; Dios es Inmenso, pero inmensamente amigo y está totalmente a favor nuestro.

Pero nosotros, sin darnos cuenta, trasponemos nuestra relatividad y la contraposición que vivimos en el mundo a nuestra relación con Dios. Porque en el mundo yo me encuentro con personas y situaciones que vivo como adversas y contrarias a mí, entonces traslado esta noción de oposición a Dios, y temo que Dios esté contra mí o pueda volverse contra mí. Dios no puede volverse *contra* en ningún caso. Haga yo lo que haga, sea como yo sea, la naturaleza de Dios sigue siendo la de Ser Amor-Amistad-Felicidad; en ningún momento Dios puede dejar de ser eso.

Una enseñanza errónea quizá nos ha metido el miedo en el cuerpo con la imagen de que Dios se enfada, de que Dios nos castiga; se ha dado una imagen de un Dios como una persona con una serie de cambios de actitud, de conducta, respecto a nosotros. Esta noción es falsa; Dios nunca puede dejar de ser lo que Es por su Esencia; y la Esencia de Dios es Ser Amor, Ser Inteligencia y Estar manifestando todo lo que existe, y por lo tanto *nosotros estamos incluidos*; y no puede volverse contra esto, sería un absurdo, una imposibilidad total.

Cuando yo me despisto y hago cosas que van contra mi conciencia, no es Dios que se gira contra mí. Dios nunca se girará contra mí, no puede, *no existe el giro en Dios*. Soy yo que me cierro a su Luz, que me cierro al aspecto Superior para vivir sólo en una zona inferior de mi personalidad. Soy yo el que me limito, que cierro los ojos, que me vuelvo de espaldas, no Dios. Dios siempre es el mismo, idéntico, no tiene en sí ningún cambio, haga yo lo que haga. Por eso basta con que yo trate de volver a lo que es la Fuente para que todo vuelva a estar en orden, todo se restablezca en su sitio.

Leyes de la oración

La oración ha de ser una expresión de mí, de lo que yo siento, de lo que yo vivo, de lo que pienso, de lo que deseo, de lo que temo, de lo que en mí tiene sentido y tiene valor. Y he de dirigirme a Dios como el Ser Supremo de Quien depende todo, del cual he salido y al cual he de volver; es el Ser Supremo de cada instante, de cada situación de mi vida. Es el Ser que se está comunicando totalmente, que está tratando siempre de iluminar, de conducir a una Plenitud, a una Felicidad, al desarrollo dentro de la línea de evolución, porque ésta es su Ley básica de manifestación. Por eso no podemos pedir a Dios nada que vaya contra el desarrollo; no podemos pedir a Dios, por ejemplo, que solucione dificultades que nosotros hemos de solucionar mediante nuestro esfuerzo. Pero sí podemos pedir a Dios que nos ayude en este esfuerzo, que aumente nuestra comprensión, nuestra decisión, nuestra claridad, que aumente su Presencia en nosotros, y nuestra conciencia de *su* Presencia; pero no podemos pedir que sustituya nuestro trabajo y que

nos dé los resultados del esfuerzo sin el esfuerzo, porque *el esfuerzo es lo que desarrolla*. A Dios podemos expresarle todo lo que para nosotros tiene valor, sabiendo que somos escuchados, entendidos y atendidos; y podemos pedirle todo lo que deseemos de un modo auténtico.

Muchas personas oran sólo *para pedir a Dios*. En una fase del trabajo interior uno se dirige a Dios para pedir ayuda, soluciones, algo que uno no tiene y necesita; esto es correcto, es natural. Pero, curiosamente, se pide con una especie de temor, una especie de escepticismo, temiendo que a uno no le va a ser concedido lo que pide, quizá porque tenemos la experiencia de otras veces en que no recibimos lo que pedíamos. Y esto crea una incertidumbre, una duda; entonces evitamos el confiar para también evitar un posible desengaño. Es el miedo al desencanto si lo pedido no se cumple.

No obstante, tenemos el testimonio de todas las personas que han seguido una vida interior profunda, que afirman que toda petición que se haga con sinceridad y profundidad tiene su respuesta. En el Evangelio se dice explícitamente que «todo lo que pidiéramos en Su nombre nos será dado»; y se dice *todo*; no se dice que sólo serán unas cosas espirituales, sino *todo*. Así pues, ¿por qué pedimos y no recibimos?

La oración, como todo cuanto existe, tiene sus leyes. Y *las leyes no son nada más que la inteligencia de lo que existe*.

Hay unas leyes del plano material, como son la ley de gravedad y las leyes físicas de todo tipo, hay unas leyes químicas, hay unas leyes psicológicas, hay unas leyes espirituales. Y las leyes de lo espiritual exigen que yo, al pedir, lo haga desde una conciencia Superior; y también exigen que confíe plenamente en recibir lo que pido, que confíe tanto en lo que pido *que ya entregue lo que estoy pidiendo*. Veamos esto con más detalle.

Es preciso que, al pedir, yo me dirija a Dios de tal manera que ya no sea yo personalmente quien pide, sino que sea esta Presencia activa de Dios quien esté pidiendo en mí. Cuanto más consiga que mi conciencia esté elevada en el momento de hacer oración, más la oración tendrá una respuesta inmediata. Es decir, cuanto más pida en nombre de Cristo -en nombre de Cristo significa acercándome a la Conciencia Crística, acercándome a ese nivel de conciencia interior en que Dios se hace presente-, es cuando mi oración se expresará desde un plano de conciencia espiritual, y entonces la respuesta de lo espiritual se producirá rápidamente. En cambio, cuando mi oración parte de un estado puramente emocional o vital, entonces no puede tener una respuesta directa e inmediata.

La oración es la puesta en juego de una ley en un plano Superior y tiene un mecanismo exacto, automático. Cuando yo puedo pedir en nombre de Cristo, o sea, desde el nivel de Conciencia Crística (o Conciencia Superior), desde este mismo nivel de conciencia que tengo cuando percibo que Dios está presente en mí, entonces esto se traslada, se expresa en el nivel de las Causas de todo lo que existe. Y la petición, hecha desde el nivel de las Causas, al actuar en su mismo plano (de las Causas), puede manifestarse en los efectos. Todo lo que existe en lo fenoménico (el plano de los efectos), en nuestra naturaleza material humana, es efecto, es consecuencia, de una Voluntad, de una Inteligencia, de un Poder y de una Conciencia; del Cristo Universal, Cósmico; del Verbo que es la Luz que ilumina a todo hombre que viene a este mundo.

Cuando más podamos situarnos en este nivel de conciencia, más nos sintonizaremos con el Plano de las Causas, y entonces el efecto se producirá de modo inevitable. Esta conciencia implica dos cosas:

1. Estar abiertos a la Conciencia de Dios en nosotros haciendo una entrega de lo personal, y yendo más allá de los propios deseos, emociones e ideas habituales. Viviendo esta Presencia de Dios, pero en nosotros, viviendo que Dios es Dios en mí, que no soy yo-encerrado-en-mí y aislado de todo, lanzando un S.O.S., sino que yo estoy abierto a esta Presencia de Dios (o Crística) en mí, y participando de esta Fe viva, experimental, me conecto con este Plano Superior de las Causas.

2. Además de este aspecto experimental, hay también el de *confianza*, de seguridad. Esta seguridad nos resulta difícil porque estamos viviendo en el plano de la mente, y el plano de la mente es el de la *dualidad*, es el plano en que todo se ve como *sí y no*, en que cada aspecto tiene su opuesto, su contrario, y esto hace inevitable que en mi mente exista siempre la dualidad, la duda.

En mi mente yo no puedo tener la certeza; la certeza sólo puede venir cuando yo estoy abierto a la mente Superior que vive la verdad directa de las cosas, cuando soy receptivo a esta Conciencia Superior en mí que no es solamente una Plenitud, una Fuerza, es también una Evidencia; es la Evidencia de que la gran Inteligencia, el gran Orden de todas las cosas se está expresando en mí. Y es esta Conciencia, esta Inteligencia, este Orden, esta Evidencia, lo que me da la certeza.

Si mi mente pide una cosa pero duda, esta cosa no llega a conectarse al nivel Superior; para llegar al nivel Superior, debe ir unida a esta Fe, a esta Intuición, a esta Percepción que nos viene de arriba.

Base técnica de la oración

Ocurre lo mismo, aunque en dirección contraria, que en el mecanismo de la sugestión. Cuando se quiere producir un condicionamiento psicológico (lo que se llama autosugestión), para que éste sea eficaz es preciso que penetre en el subconsciente, pues mientras lo que se afirma está sólo en la mente consciente, no será operativo. Pero cuando se consigue que las afirmaciones lleguen al subconsciente, entonces aquello modifica los condicionamientos que existen dentro y produce unos efectos inevitables en la conducta y en el modo de ser. Esta conexión con el subconsciente se produce aprovechando el momento en que surgen cosas de dentro, por ejemplo, una sensación vegetativa profunda, o una emoción profunda. En aquel momento, mientras surge la sensación o la emoción del subconsciente, éste está en activo, tiene la puerta abierta, y todo lo que se formule entonces penetrará directamente en el subconsciente. La sensación o emoción que está saliendo de dentro es lo que sirve de puente, o túnel, para penetrar.

En el sentido Superior que ahora tratamos, ocurre algo muy parecido, pero en la otra dirección (dirección hacia Arriba). Para poder hacer llegar mi oración a Dios, para que mi oración llegue al Padre -en terminología cristiana-, yo he de formular la oración en nombre de Cristo. Eso quiere decir que yo esté abierto a esta Conciencia Crística, la Conciencia del Verbo presente en mí. Entonces, lo que yo pueda formular o pedir en aquel momento, llega directamente al plano Superior e inevitablemente producirá los efectos. Por eso se dice que la oración debe hacerse con fe y confianza, porque se trata de un mecanismo preciso.

Lo verdaderamente importante

Todo lo que pidamos en este estado tenderá a producirse pero, curiosamente, cuando se vive este estado uno se da cuenta de que muchas cosas que se tenían por importantes dejan de serlo, muchos problemas pierden su fuerza cuando se está conectado a esta Presencia. Se descubre que hay realmente

unas cosas que *sí son muy importantes*, pero que no son las mismas que se vivían en el estado habitual de sentirse como un ser aislado dentro de la propia mente en la experiencia cotidiana.

Y éste es otro de los efectos de la oración, que *va aclarando mi mente*, va aclarando el sentido de mis valores y dejo de pedir tonterías; las cuales, cuando estoy desconectado de lo Superior no parecen tonterías, sino que se ven como muy importantes. Pero al verlas desde el nivel de Conciencia Superior me doy cuenta de que aquellas cosas son infantiles y que hay realmente algo que sí es muy importante y que es lo único que merece ser pedido constantemente; y eso que merece ser pedido es llegar más y más, a una Evidencia mayor, a una Inteligencia mayor, a un Amor mayor, a una Presencia mayor, a un Acercamiento mayor a este Dios Absoluto que es la Fuente de todo.

Esto no descarta que yo pueda pedir cosas particulares en relación a mi trabajo o a mi vida; pero el énfasis en estas cosas *va perdiéndose*, y uno va dejando de apoyarse en las cosas que preocupan en la vida diaria y va trasladándose más y más a lo que tiene un valor permanente, intrínseco.

Expresarse totalmente

Nosotros tendríamos que dedicar una media hora diaria a esta conversación, a este diálogo, a esta entrevista privada con Dios. Una entrevista en que yo puedo decirle todo, puedo expresarlo todo, puedo ser tal como soy; es el único momento en que no necesito tener en cuenta el modo de ser del otro, que no tengo que ir con cuidado para no herir, no molestar, para no perjudicarme yo o perjudicar al otro. Es el único momento en que hay una expresión libre, total, donde yo puedo decirlo todo, ser auténtico y ganar más y más profundidad de expresión, donde la propia expresión me conduce a una mayor profundidad y autenticidad de mí mismo.

Cuando esto se hace uno y otro día, se descubre que la oración es una oportunidad fantástica de expansión, de libertad. ¿Por qué estamos tan a gusto con los amigos que son *realmente* amigos? Porque podemos hablar con libertad y nos sentimos comprendidos; porque dejamos de estar en guardia, sin temer que nos critiquen o se vuelvan contra nosotros. Cuanto más yo puedo expresarme con espontaneidad y libertad, más siento esta satisfacción interior de ser yo mismo, pues en la oración es donde esto puede cumplirse de modo óptimo, es la única situación que no tiene límites en este sentido.

Unión con Dios

Luego está la vertiente más elevada de la oración, en la que partiendo de este dirigirse al que lo Es Todo y que me lo da Todo, me lo da más y más hasta que yo llegue a Ser con Él una sola cosa. Ya no se trata sólo de tener un amigo influyente, de tener un apoyo seguro; se trata de poder vivir cara a cara, de corazón a corazón, con lo que es la Cualidad absoluta, la Felicidad absoluta, el Amor verdadero. Y esto no sólo es una cosa que yo creo o me imagino, es algo que yo aprendo por experiencia. Porque cuando yo me proyecto, cuando yo me expreso a Él y quedo en silencio, entonces viene la respuesta: la Presencia, la Paz, el Silencio, la Plenitud, *éste es el lenguaje de Dios*. Su lenguaje no se expresa a través de fórmulas, o palabras, o

secretos, sino que nos llega a través de lo que es Su naturaleza: Paz, Plenitud, Poder, Ser, Amor. Cuanto más aprendo a expresarme todo yo, más quedo todo yo receptivo y disponible para que Dios *me llene con su Ser*.

Para poder vivir constantemente en esta relación con Dios, tenemos que aprender a descubrir la Realidad detrás de lo sensible, a descubrir que la Realidad no está en lo que vemos sino que está en la Causa de lo que vemos. Porque lo que vemos, aun siendo real, es sólo un efecto, y la Causa de lo que vemos es una Realidad mayor y más real que todas y cada una de las cosas *que* vemos. Por eso hemos de poder trasladar este *sentido de realidad*, desde lo que perciben nuestros sentidos y nuestra mente a este plano Superior de Causa, de Fuente, de Origen. Éste es un esfuerzo que hay que hacer.

Utilización de una imagen

En la oración pueden utilizarse imágenes concretas si esto ayuda a responder de un modo directo. Podemos utilizar una representación de la figura de Jesucristo -o de otra personalidad que para nosotros sea una representación de la divinidad-, e imaginar que estamos junto a Él y que le estamos hablando personalmente. Esto no tiene ninguna contraindicación, y para muchas personas es el modo más eficaz, más vivo, de hacer oración. A medida que la experiencia vaya afirmándose, vaya siendo algo real, entonces se darán cuenta de que ya no necesitan tanto el aspecto sensible, imaginativo de la figura personal de Jesús (o de otro Maestro), y que pueden descubrir que Dios se está manifestando más en lo que es Su naturaleza interna, sin depender de las características externas.

La oración conduce a la recepción del Verdadero Ser

La oración debe tener siempre esos dos tiempos fundamentales: el tiempo en que yo me expreso y el tiempo en que yo dejo que Dios se exprese en mí; un tiempo de *expresión* y otro de *impresión*; un movimiento hacia fuera en el que aprendo a expresarme del todo, y otro movimiento en el cual aprendo a estar todo yo receptivo, en silencio, para que Dios pueda manifestarse en mí.

Cuando estoy haciendo silencio no debo esperar unas cosas determinadas; simplemente he de estar receptivo, tranquilo, en este clima de Dios presente. Es inevitable que se produzcan cosas, pero cuando se produzcan no hemos de exagerar nuestra reacción, tampoco hemos de crisparnos sobre lo que sentimos, sobre la paz, la dulzura o la fuerza que podamos sentir, porque todo lo que sea una reacción *nuestra*, personal, tenderá a cortar la conexión con lo Superior. La consigna es, simplemente, ser canales receptivos y mantener siempre la puerta abierta en Presencia de Dios.

Al formularse la oración, al principio puede contener muchas cosas de nuestra vida diaria, preocupaciones, temores, incidencias, ambiciones, lamentos, súplicas, protestas... Pero a medida que vamos siendo receptivos a la Presencia de Dios descubriremos que nuestra actitud se va simplificando, se va aclarando, y cada vez necesitaremos decir menos cosas, aunque que no por eso habrá menos intensidad. Se ganará en profundidad de expresión aunque disminuya la multiplicidad de palabras o de ideas. Se va

simplificando hasta que, poco a poco, todo yo me voy convirtiendo en oración, toda mi actitud es demanda, es aspiración, es como una llama que se dirige hacia arriba, y mi oración se convierte gradualmente en una exclamación muda, en una demanda silenciosa de *todo yo aspirando hacia lo Superior*.

Gradualmente, esta oración en silencio se va convirtiendo en una Contemplación. Contemplar es vivir de algún modo la Realidad, la Presencia o alguna Cualidad de Dios, de tal modo que es como si la estuviera saboreando mirándola, sin necesidad de pensar ni reaccionar ante ella. Es como cuando contemplamos algo de gran belleza, y eso se convierte en un acto sostenido de mirar y saborear simultáneamente, sin pensar, sin elaborar nada.

Después de saborear esto, nuestra única oración será pedir a Dios mismo. Sólo podremos pedir.... Dios. Es lo que finalmente tiene sentido: pedirle a El, el Absoluto, la Felicidad definitiva, eterna. Si pedimos cosas más pequeñas no las tendremos más fácilmente, *no* es un problema de regateo como en la relación humana, en que es más fácil conseguir cinco que cincuenta. Cuando yo pido cinco a Dios me estoy poniendo un límite a mí mismo; y el límite está sólo por mi parte, no está nunca por la parte de Dios.

Así, pediré a Dios mismo, hasta llegar a esta Plenitud de Presencia, de Unión, hasta llegar a que Él se exprese del todo en mí, a que yo viva del todo en El; a que Él sea objeto y el objetivo único de mi vida. Y aprenderé a ver que esta Presencia de Dios me acompaña en mi vida diaria, que está detrás de mis decisiones, de mi actuación, y va apareciendo como una guía interior que me dice que esto no lo haga, que esto sí, incluso en los asuntos mundanos, materiales, en los asuntos más comerciales.

Aprenderé a confiar en esta Presencia que guía, que da fuerza, y llegaré a descubrir que este Dios *es el verdadero Sujeto*, es el auténtico Sujeto que en todo momento ha estado expresándose a través de mí, y que era mi ignorancia la que me hacía creer que yo andaba con mis propios pies, con mi propia fuerza, con mi propia independencia. Y yo siempre he sido dependiente de, siempre he sido manifestación de, he sido efecto de Alguien, de Él. Es mi conciencia la que estaba cerrada, aislada, y creía estar viviendo la vida solo, separado, y por eso vivía muchos dramas y tenía muchas pretensiones; los dramas de sentirme fracasado y las pretensiones de querer afirmarme con total independencia y por encima de los demás.

Esta etapa puede ser un poco crítica cuando uno descubre que ha de bajar del propio pedestal y que debe dejar de lado la autocompasión. Que la autocompasión no tiene sentido porque se pretende ser *el centro de la compasión*, de sí mismo y de los demás, y que tampoco tiene sentido el pedestal porque es pretender ser *el centro de la admiración* de sí mismo y de los demás. Todo lo que merece admiración es Dios, el origen de todas las cualidades. Yo no valgo por mí, sino que valgo en la medida en que Dios se expresa más auténticamente en mí, en la medida en que dejo que sea Él quien se exprese. Las personas valen en la medida en que son transmisoras de lo Superior, en la medida en que son transparencias de la verdadera Luz. Esto nos hace descubrir un Dios viviente detrás de todo, detrás de nuestra vida, detrás de la *Vida*.

La oración nos transforma

La oración no sólo produce una afirmación profunda de nosotros mismos al sentirnos mantenidos y dirigidos por esta Presencia, sino que produce en nosotros una transformación de todas nuestras capacidades.

Mi inteligencia se aclara porque ya no pretendo juzgar con mis únicos datos, sino que además estoy pendiente de una visión superior a la mía. Sé que no llego a la verdad combinando datos en mi mente, sino que la Verdad está en este mismo Dios que se manifestará a través de mi mente si yo me intereso por descubrir la Verdad.

Dios se convierte en una fuente de *energía* porque ya no vivo en circuito cerrado dentro de mi mente; y cuando al actuar en la vida utilizo mi energía manteniéndome abierto a la Presencia de Dios, descubro que hay un potencial fabuloso de energía que se expresa en mí y que multiplica mi capacidad de hacer, de reaccionar.

Y el *amor*, cuanto más lo doy, más aumenta. Esto es característico del uso de las facultades superiores que proceden de Dios: cuanto más consumo, cuanto más gasto, cuando más entrego, *más tengo*. Cuando más distribuyo mi inteligencia, mi amor, mi energía, cuanto más las doy y me entrego yo en ellas, *más aumentan en mí*. Porque estamos en contacto con una Fuente inagotable que *nos hace crecer a medida* que dejamos pasar más y más de esas cualidades divinas. Por ello, la ley del crecimiento de nuestra conciencia y de nuestra felicidad, y la ley de generosidad, de apertura y disponibilidad ante Dios, son una misma cosa.

23. PROFUNDIZANDO EN EL TEMA DEL SILENCIO

El Silencio, base de la acción

El Silencio es la llave maestra para conseguir en poco tiempo la profundidad de que carecemos, la apertura a esta dimensión superior de Realidad. El Silencio es algo tan necesario para la vida psicológica como para la vida espiritual. A nivel psicológico podemos decir que el silencio es la contraparte esencial de la acción, de la actividad. Nosotros, lo que expresamos en la actividad, sea mental, física o afectivamente, tenemos que reponerlo y aumentarlo en el silencio, en el descanso, en la no-actividad. La persona que desequilibra su vida porque no «silencia» suficientemente sus niveles, vital, afectivo o mental, esa persona sufre una creciente crispación, un creciente desgaste que puede llegar hasta el agotamiento nervioso. La persona ha de poder ver en qué medida está «alimentando» su capacidad activa con el silencio, pues éste es la base, el soporte de donde surge la acción, la actividad; cuanto más profundo es el silencio, más potente, más consistente es la capacidad de acción. Hemos de saber silenciar todos los niveles, pues no basta con descansar el cuerpo si la emotividad y la mente siguen su inercia de girar, girar y girar. Unos instantes de silencio mental recuperan de manera extraordinaria nuestra aptitud de pensar, de conocer, de *ver*.

Todo eso, que es esencial en el nivel psicológico, en el nivel espiritual es aún mucho más importante. Cuando indagamos la Realidad, de nosotros mismos, de lo que llamamos Dios, o de lo que llamamos Existencia, no la encontraremos en nada de lo que percibimos, en nada de lo que afecta nuestros sentidos o nuestra imaginación; la Realidad está justo detrás de todo lo que se mueve, de todo lo que tiene forma, de todo lo que es fenómeno. La naturaleza profunda de las cosas que vemos está en lo que *no* vemos, en lo

que *no* oímos, en lo que *no* se mueve, está en el *no-fenómeno*, en el *silencio*. El Silencio conduce a la dimensión de la Realidad, de la Verdad. Y la verdad de las cosas no se encuentra a través de pensar, de sentir, de movernos, sino que se encuentra yendo a la raíz de las cosas; la raíz del movimiento es el no-movimiento; la raíz del sentimiento es el no-sentimiento, la raíz de las ideas está en la no-idea.

Silencio y lucidez

El Silencio se puede describir diciendo que es la capacidad de mantenerse despierto, atento, lúcido, pero sin objeto. Nosotros hemos desarrollado la capacidad de atención siempre en relación con algo, con el mundo que nos rodea, con las personas, o en relación a nuestros fenómenos fisiológicos, o mentales, y así nuestra lucidez está siempre vertida hacia el objeto, es una lucidez de relación hacia algo.

Hemos de poder desarrollar la lucidez pura, simple, en sí misma, con independencia de toda relación. Así como al hacer deporte o gimnasia desarrollamos una fuerza física o una agilidad que luego podemos aplicar con independencia de los ejercicios del gimnasio o del campo de juego, o sea, que sabemos separar la fuerza en sí del medio que nos ha servido para desarrollarla, del mismo modo hemos de poder separar nuestra capacidad de ser y estar conscientes de los objetos que nos han servido de medio para desarrollar esta *lucidez*.

Cuando la conciencia *se* mantiene despierta, sin dirigirse a ningún objeto, esa conciencia *se ahonda y crece* hacia una nueva dimensión que es el Centro. El mantenerse en silencio mental, lúcido, produce automáticamente este ahondamiento y nos introduce al interior de las cosas y los fenómenos, y al interior de nuestra realidad, de nuestro yo; este ahondamiento aumenta la potencialidad de nuestra acción en un grado extraordinario. Pero, además, éste es el único medio para descubrir lo que Es en Sí, la Realidad de Sí. A Dios sólo se llega a través del Silencio; a Dios no se llega a través del pensamiento, ni siquiera a través del sentimiento, ni de la acción. Al Ser Absoluto sólo se llega mediante la abstracción de lo que es pensamiento, sentimiento y acción.

Desprendimiento

La dificultad que todos experimentamos cuando queremos permanecer en silencio es la demostración de la inercia con que vivimos, de la fuerza que los hábitos tienen en nosotros, *de lo poco que nosotros somos nosotros mismos*. Obligarse a descubrir el silencio es dirigirse hacia la propia autenticidad, hacia la raíz del yo, hacia el Ser Absoluto. La persona no puede entrar en este Santuario que es el Silencio si no está realmente interesada en descubrir lo Trascendente. Si la persona en el fondo está interesada en cosas de su vida, está pendiente de sus problemas, de sus deseos, de sus temores, eso será una barrera que le impedirá llegar al Silencio. Al Silencio se llega cuando todo lo demás se calla; y se calla, se apacigua, cuando el interés -de la mente, del corazón y de la voluntad- para descubrir la Verdad, la Realidad, es superior a todo lo demás.

Para entrar en el Silencio hay que desprenderse previamente de las cosas. Puede ser por saturación de esas mismas cosas, por culminación de los deseos, por haber sobrepasado ya esta etapa de deseos-temores, o bien porque en nosotros existe una demanda que como una flecha se dirige hacia Arriba y hacia el Centro. Entonces, en la medida que en nuestra afectividad y en nuestra mente sigamos esta flecha, habrá un interés, una demanda y una aspiración que superará toda otra atracción. Pero nuestra mente tiende a seguir pensando lo que siempre piensa y nuestra emotividad tiende a seguir pronunciándose respecto a lo que siempre siente; es un modo de reafirmarse uno mismo en su personalidad, en su yo-idea. Hay que «soltar» lastre; al Silencio hay que entrar simple, despojado, desnudo de todo.

Todos deberíamos tener la valentía de afrontar la experiencia del Silencio. El Silencio es camino, es avenida hacia algo desconocido; y mientras queramos vivir «seguros», nunca nos arriesgaremos a entrar en el Silencio; mientras queramos reafirmar el yo, nunca nos aventuraremos hacia lo nuevo y desconocido. Para llegar a la Realización hace falta coraje, valor, sin temor a lo que pueda ocurrir al llegar a lo Esencial.

Conciencia de sí y polarización hacia lo Superior

La preparación al Silencio puede cultivarse por medio de la atención vigilante, la presencia activa de uno mismo en la acción. Cuanto más yo esté presente en mi acción, en lo que hago, tratando de ser yo *quien estoy haciendo*, sin dejarme arrastrar por la inercia del hacer (o del pensar); cuando más *soy yo* quien está manejando mi mente, mi cuerpo y mi afectividad, más esto me prepara para poder *ser yo quien deje de hacer todo eso*. Cuando yo vivo bien despierto mi acción en la vida, entonces no hago cosas parásitas, no me dejo arrastrar por costumbres ni por puros convencionalismos; *soy yo* quien está regulando mi vida. Y es este ejercitamiento de mi acción, de mi actuar en lo interno y en lo externo lo que realmente me prepara para seguir siendo yo quien permanece sin acción (interna o externa).

Si se cultiva esta actitud no hay ambiente que sea contrario al Silencio. En la medida en que no hay esta actitud es cuando se encuentra necesario rodearse de un medio plácido, sereno, tranquilo; pero muchas veces este ambiente plácido y tranquilo que buscamos en el aislamiento (o en el campo), en lugar de despertarnos, *nos adormece*. Aprendamos a despertarnos en la vida activa, y esa lucidez, esa conciencia que desarrollamos activamente es la que luego utilizaremos pasivamente, en el Silencio.

Hay muchas personas que buscan refugio en el silencio, como huida y aislamiento de acciones o situaciones que temen afrontar; entonces no encuentran el Silencio, sino un vacío negativo. El silencio positivo sólo se encuentra cuando yo estoy *todo yo positivamente presente en el silencio*; y esto lo aprendo actuando positivamente en la vida diaria. Es importante que esto se vea claro: se trata de ir muy despierto por el mundo; entonces es cuando podré abstraerme del mundo y *permanecer despierto*.

Si no utilizo cada acto de mi vida para despertar, para ser más consciente, entonces el silencio me será fatal, porque me aislará de mi conciencia y del mundo. El silencio exige que yo pueda *mantenerme consciente de mí sin saber nada de mí*, sin apoyarme en ideas, en opiniones, en comparaciones, en emociones, sin apoyarme en nada. *Es el enfrentamiento con la soledad*, la soledad de sentirse *ser sin relación con nada más*, de sentirse *puramente Ser*. Sólo atravesando esta fase de soledad, de oscuridad, de aislamiento, de silencio, es cuando puede descubrirse lo que está uniendo a todas las personas, a todas las circunstancias, a todo lo que existe. Para llegar al Centro hay que desprenderse de la periferia; y cuando se llega, entonces se está en el centro de toda periferia.

Sólo cuando en la persona hay una polarización hacia lo Superior, el silencio será avenida para lo Superior. Pero si la persona está viviendo dentro de un pequeño infierno en su vida diaria, el silencio le será totalmente negativo. El silencio simplemente permite que la mente ahonde, pero para ahondar en la dimensión espiritual es preciso que nuestra mente esté habitualmente polarizada hacia eso espiritual. Si vivimos en un estado emocional, o de violencia o pasión, lo que hará el silencio será conducirnos a esos estados de un modo aún más intenso; y esto será muy negativo.

Por eso, el Silencio en profundidad sólo es posible cuando la persona ha ganado o está ganando la batalla de su propia vida, la batalla para tomar conciencia de sí, para dominarse, para manejarse a sí mismo. El *silencio* no es para huir, sino para encontrar; no es para dormirse, sino para despertar. El Silencio es pura Conciencia, no conciencia de algo; es una Luz que ilumina, con independencia de lo que ilumina; es ser la propia Luz, es vivir en esa capacidad de ser pura Lucidez. Por lo tanto, esa conciencia de sí es un estado muy distinto del que se tiene habitualmente en la vida diaria.

Experiencias derivadas de esta práctica

Cuando se entra en las primeras fases del Silencio, uno *nota* cosas. A través de la analogía con el oído, podría decirse que uno oye un no-ruido que es otro modo de ruido, una especie de vibración de un sonido muy sutil. *Escuchar el silencio*, para muchos significa prestar atención a este sonido sutil, fino, que se oye en el silencio. En analogía con la vista, el silencio es oscuridad. Así, para muchas personas vivir el silencio es *mirar la oscuridad*, ser consciente de la oscuridad. En relación con el tacto, el silencio se asemeja a la sensación de *vacío*.

Normalmente se entra en el Silencio a través de algunas de estas formas de percepción: o de oscuridad, o de silencio, o de vacío; cualquiera que sea, eso es correcto. Al cabo de unos días de práctica, la persona ha de procurar distinguir esta polarización hacia un sentido determinado para abstraerse incluso de este sentido, pues, si no, lo que se producirá será una sensibilización hacia otros modos de experiencia; y en lugar de ahondar hacia dentro, la persona simplemente se desplaza de nivel. Entonces puede empezar a tener percepciones de un campo no-físico, pero será un campo visual o de formas sutiles, o de sonidos, de voces, de música, de ruidos de muchas clases que no pertenecen al plano físico. A través de la sensación de vacío empezará a percibir un mundo de sensaciones, de fenómenos sutiles, pero fenómenos, y esto *no es* el Silencio; la persona simplemente ha utilizado el silencio para desplazarse de nivel. El Silencio es permanecer en la Conciencia pura de Sujeto, es pura Lucidez; no es sentir cosas, no es mirar cosas, es Ser, sin nada más.

Mediante el trabajo se descubrirá que el silencio va produciendo una noción de algo así como cámaras oscuras, grandes, en las que uno va penetrando, en las que uno se va hundiendo. Si se conserva la lucidez no habrá ningún problema, ninguna dificultad, aunque a veces pueda sentirse algún sobresalto, o miedo; son las reacciones del yo-personal, de la mente y de la emotividad, que temen dejar las experiencias conocidas al aventurarse en un terreno desconocido. No debemos violentar nunca esas reacciones, esto sólo indica que no estamos bien centrados, bien tranquilos, en el momento de empezar el ejercicio.

Es preferible no hablar de las experiencias que se producen al ahondar en el silencio porque cada cual debe descubrirlas por sí mismo; y al hablar de las experiencias -que, por otra parte, son difíciles de describir-, podría inducir a un estado sugestivo con tendencia a buscar aquellas experiencias. Tampoco entonces habría realmente silencio.

El Silencio es una experiencia extraordinaria, revolucionaria. Cuando uno «toca» este mundo del Silencio, las cosas cambian y pasan a ser distintas para siempre. La persona sale del Silencio enteramente distinta; su conciencia de realidad ha cambiado, y por lo tanto su sentido de los valores también ha cambiado. Deja de identificarse con las formas, deja de creer que las formas son la máxima realidad porque descubre qué Es lo que hay dentro de las formas, lo que hay en el Centro de las apariencias, lo que Es la Suprema Realidad, de la cual las formas no son sino como un reflejo o como una sombra.

Esto permite a la persona desenvolverse con completa libertad en relación con las cosas, con los demás y con sus propias experiencias. Ve que el valor de las experiencias, su realidad, está en que son expresión de algo central que es Silencio, que es Realidad no aparente, y que nunca la forma, la situación, la circunstancia, la persona, la sensación, la idea, tienen de por sí ninguna importancia, que toda su importancia está enraizada en la Identidad silenciosa que se descubre en el centro de todo.

La potencia que se desarrolla en el Silencio es fabulosa; pero es una potencia que uno nunca se atrevería a decir que «es mía», pero tampoco se atrevería a decir que es de otro. Es una Potencia que simplemente ES, una Fuerza que ES, una Realidad que ES, es algo maravilloso que ES.

Todo está en el Silencio

La práctica del Silencio debe ser aprendida; mejor dicho, debe ser aprendida la práctica *de dejar* lo que no es silencio, pues sólo así se presenta el Silencio. El Silencio no es algo que nosotros podamos manejar o manipular; el Silencio es algo que *siempre está ahí* y sólo hay que descubrirlo; y se descubre *cuando se quita lo que lo cubre*, cuando se quita todo lo que lo oculta a nuestra conciencia. Por eso el trabajo no se relaciona con el silencio mismo, sino con las demás cosas. Es cuando yo «suelto» las demás cosas -porque no tienen nada que ver con el Ser esencial, con Dios, con la Realidad-, cuando entonces viene el Silencio. Cuando veo que ninguna idea, sensación, acción, tienen nada que ver con la Realidad profunda de mí, del Ser, cuando me doy cuenta de esto, lo suelto todo, lo dejo ir todo y me quedo sin nada. Este aprendizaje de «soltar» y de desidentificación es el que hay que realizar. Cuando me desprendo de todo y me quedo sin nada, cuando yo ya no soy nada específico, entonces soy simplemente consciente de la Conciencia de Ser, sin ser ninguna cosa.

Cuando se va ganando terreno en esta práctica, entonces cada vez es más fácil. Se va tomando conciencia del desplazamiento de la atención hacia una profundidad, hasta que se puede aplicar a voluntad. Y lo mismo se consigue *soltando* las cosas que pienso, siento o quiero, que *trasladándome* directamente de donde estoy habitualmente hacia más adentro; es lo mismo. Me doy cuenta de que al «soltar» las cosas se produce este desplazamiento en profundidad de mi foco de conciencia, pero también de que trasladándome voluntariamente se suelta todo lo otro. Mediante la práctica se va ganando la capacidad de trasladarse más hacia dentro, hacia el fondo, pero después uno descubre que *no es trasladarse, es dejar de estar fuera*.

Al principio es como si hubiera un movimiento activo, y que en lugar de estar, diríamos, en la fila 23, se pasa a estar en la 10. Esto debe aprenderse a hacerlo a voluntad, hasta que -a base de repetir la práctica- se llega a la fila 8, 7, 6, y finalmente uno se da cuenta de que no se trata de llegar sino que se trata de dejar de estar en cualquier otro sitio, uno se da cuenta de que siempre está en el Centro.

Lo curioso de esta práctica del Silencio es que, cuando llega a vivirse, nunca más se olvida, es como si la conciencia realmente hubiera nacido a una nueva dimensión. Cuando se toca fondo, cuando la experiencia es realmente de Silencio, aquello deja en uno algo tan profundo que jamás desaparece. Y a medida que se va trabajando y actualizando este Silencio, queda cada vez más presente y uno se da cuenta de que es *idéntico a la propia Identidad*, y entonces *se vive en este Silencio*.

En este Silencio se producen todas las cosas, de este Silencio surge la acción, de él surge el conocimiento, y el amor, y la broma, y la creatividad. Todo está surgiendo de este Silencio; ya ocurre ahora, ya todo surge del Silencio. Pero entonces uno es capaz de vivirlo experimentalmente, *uno vive Ser-Silencio*. Y ese Silencio se expresa como un cántico, como un himno que se expande a través de la multiplicidad; y todas las cosas que surgen del Silencio son como un intento de expresar la profundidad, la riqueza y la felicidad de este Silencio. Todo lo existente es insuficiente para explicarlo, porque esta capacidad creadora es ilimitada, infinita, siempre hay creación, siempre hay un nuevo modo de expresión, y ninguno agota las posibilidades de este Centro de Silencio.

La persona aprende a vivir una actividad rica, plena, de todos los niveles de su personalidad dentro de este Silencio; entonces comprende que no es que el Silencio esté dentro de uno, no es que el Silencio esté dentro de las cosas, sino que *todas las cosas están dentro del Silencio*, todas las cosas se están expresando dentro de esa Realidad que es Silencio.

Ejercitamiento progresivo

¿Cuánto tiempo debe dedicarse a esta práctica? Inicialmente muy poquito. Lo que es muy importante es vivir intensamente despierto la vida de acción, y durante sólo *medio minuto* se intente «soltar» toda la acción (externa e interna) *permaneciendo consciente de la capacidad de ser Consciente*, mirando la capacidad de *ver*, sintiendo la capacidad de *sentir...* sin objeto. Si se vive una vida consciente, con breves paréntesis de suspensión de la acción -quedando la conciencia lúcida, sola, sin objeto, sin nada-, se verá cómo, en el trabajo matinal de oración o meditación, es posible hacer unos instantes de silencio. Poco a poco se podrá hacer un período más prolongado, por ejemplo, *uno o dos minutos*; un período breve de *soltarlo todo* no puede ser largo. A medida que se progresa en la aptitud de mantenerse lúcido, el período de silencio podrá alargarse hasta *15 minutos* (y más adelante, incluso 30), siempre con la precaución de respirar al terminar el ejercicio, tomando una conciencia progresiva de sí mismo, físicamente, como cuando se sale de un estado de relajación profunda.

Y luego, procuremos estar muy despiertos en la vida de cada día; que no nos quedemos medio sonámbulos recordando la conciencia profunda, sino procurando vivir lo profundo junto con lo externo, con lo inmediato, ejercitando activamente la conciencia. La acción es el medio de desarrollo de la lucidez; y sólo lo que ejercite y desarrolle en mi vida de acción es lo que yo podré mantener en el Silencio. No veamos nunca como contrapuestas una cosa y la otra; son dos aspectos de lo mismo y cada cosa prepara para la otra. Cuanto más consciente sea en la acción, mejor haré el Silencio; y cuanto mejor se produzca el Silencio en mí, mayor será mi capacidad para la acción correcta, creadora, potente e inteligente.

La consigna definitiva es, pues, desarrollar la conciencia en todas las direcciones, hasta su culminación, actualizándola (en todo) en un ir hacia el Centro, en un pasar de lo que es manifestación a lo que es Causa, de lo que es acción a lo que es Esencia, de lo que es forma a lo que es puro Silencio.

24. ÚLTIMAS CONSIDERACIONES

La idea fundamental

En el conjunto de temas que se han expuesto, queda claro que para nosotros los problemas existen y adquieren fuerza porque estamos viviendo en la mera superficie de nuestra personalidad. Cuando vivo la situación exterior como única realidad, esta situación adquirirá un carácter radical, básico, que lo mismo puede ser muy propicio en un momento que muy desagradable y alarmante en otro. En cuanto me doy cuenta de que yo no soy sólo esas reacciones, esa periferia que «toca» con el mundo, entonces descubro que soy, dentro de mí, un principio de conciencia, de voluntad, de energía, de inteligencia, de amor; y que este principio no depende en sí de las cosas sino que es un principio subsistente.

A medida que yo ahondo y penetro en esta zona central de mí mismo, descubro que el mundo exterior no afecta para nada a mi conciencia básica, no afecta a lo que es mi propia realidad. Pero en cuanto me distraigo y me alejo de esta mi identidad profunda y sólo vivo lo externo de mí, entonces estoy a merced de las circunstancias, y la vida puede convertirse en una serie de conflictos, de dificultades que pueden llegar a abrumarme.

Viviendo desde el centro, no es que las cosas sean distintas -porque muchas veces no podemos alterar el curso de las cosas-, sino que *las vemos* totalmente distintas y dejan de ser un conflicto porque las vivimos desde lo que es la verdadera identidad, que es voluntad, inteligencia y capacidad de amar.

No es que yo en mi interior tenga un refugio donde esconderme del exterior; es que mi interior es mi Sede real. No he de recurrir a mi interior cuando las cosas externas van mal, sino que he de tomar conciencia de este interior en todo momento. Entonces este interior se convierte en un medio de acción, no sólo en un medio de protección o de refugio.

Veamos una analogía. Supongamos que una persona tiene un capital de sólo cien mil pesetas, y lo arriesga todo en un negocio, en una aventura comercial. Si eso es lo único que tiene la persona, vivirá todas las incidencias de su aventura con una gran zozobra, con una gran ansiedad, porque se está jugando todo su haber en el orden material. Por tanto, el fracaso de la empresa puede significar su anulación económica. En cambio, si una persona dispone de diez millones de pts. y utiliza cien mil para un negocio, esta empresa no tendrá el mismo carácter dramático, acuciante, sino que será más bien como un juego, una diversión, ya que pase lo que pase con su inversión, sabe que esto no afectará a su estabilidad económica.

Exactamente igual ocurre cuando nosotros vivimos identificados con la situación en la que creo que yo valgo en la medida que las personas, cosas y circunstancias van a mi favor; o lo contrario, cuando yo me vivo en razón de mi fuerza interior, de mi ser, de mi alma, de mi identidad profunda, cuando a través de este trabajo de recogimiento, de silencio, de apertura, de sintonía con Dios y conmigo mismo, voy descubriendo lo que realmente soy. Entonces, lo que yo utilizo en mi acción diaria es una minúscula partícula de un capital fabuloso, inagotable. Sé que lo que le pueda ocurrir en un momento dado a mi modo de ser, de pensar, de actuar, para nada afecta sustancialmente a mi realidad, a mi riqueza, a mi fortaleza interior.

Por eso, el trabajo de descubrimiento de sí mismo no es un lujo, no es algo que se puede dejar para cuando se disponga de tiempo, para cuando se tengan solucionados los problemas importantes, ya que éste es el problema más importante de todos.

La vida puede convertirse en un drama si nosotros creemos que somos eso que estamos poniendo en juego (como en el ejemplo del negocio); o bien puede ser una aventura extraordinaria, jubilosa, si nos vemos como jugando (en la vida) mientras mantenemos nuestra identidad profunda en conexión con Dios.

Las dificultades del trabajo interior

Es experiencia común de todos los que trabajamos en el desarrollo interno el que una y otra vez nos olvidemos de ser conscientes y descendamos de nivel, siendo incapaces en un momento dado de mantener el ritmo, el estado o la actitud que estábamos cultivando. También a veces parece que el trabajo no tiene sentido, que es imposible, ya que uno se deja absorber por cualquier situación externa. No importa. Hay que volver a empezar; una y otra vez, con sencillez, con naturalidad, *sin* resentimiento ni protestas hacia uno mismo. Lo normal en nosotros es que nos equivoquemos, que no sepamos hacer bien las cosas; y cada vez que me enfado conmigo mismo es simplemente porque yo pretendo ser algo que realmente no soy.

Lo más importante cuando uno cae no es protestar sino levantarse y ponerse de nuevo en camino. Dios no se enfada con nosotros aunque nos despistemos; de la misma manera que el Sol no se enfada porque lo miremos con más o menos simpatía o le volvamos la espalda. El Sol, que es Luz, es Calor, es Vida, lo es por su propia esencia, y ésta no variará por nada que ocurra debajo de él. Dios aún es más esa Esencia de Vida, de Amor, de Inteligencia y de Poder. Dios ama a Todo y a cada cosa en particular. Dios nos está amando totalmente, de tal modo que Su Amor *es lo que hace que yo sea yo*; el problema sólo está en mi capacidad de *reconocimiento*. Y cuando yo me olvido de esto, lo único que puedo hacer es volver a sintonizar.

Ante las dificultades de la vida

Cuando la persona aprende a vivir desde su propio ser abierto a Dios, no hay absolutamente nada que pueda anular, ni siquiera disminuir, este gozo exaltante, esta paz profunda, esta seguridad inamovible que viene de dar expresión continuada a la fuerza que nos viene del Absoluto.

No olvidemos nunca, cuando nos encontremos en dificultades o trastornados por fracasos o por desengaños, que éstos son fuertes en la medida en que les damos fuerza; y que, en cambio, estos problemas dejan de tener fuerza en la medida en que estamos abiertos a la Fuerza absoluta, que es Dios. Entonces vemos que todos los problemas personales son como unas pequeñas burbujas que alteran la superficie del agua pero que *no* afectan a la masa inmensa del océano.

Cuando estemos sufriendo por un problema, no demos la culpa a la situación, ni a las personas, ni a nadie. Hemos de descubrir que sufrimos porque no estamos viviendo la verdadera realidad de la situación, ni de nosotros mismos, ni de Dios. Mientras yo esté esperando mi satisfacción de las situaciones, éstas me darán, a cambio de una satisfacción, diez insatisfacciones. Si para sentirme feliz yo estoy esperando de las

personas su apoyo, su consuelo, su afecto o su reconocimiento, por cada vez que reciba esto, seguramente recibiré diez veces lo contrario. Y no es porque las demás personas sean malas, ni muchísimo menos; es porque, de hecho, cada persona tiene planteado el mismo problema.

Nunca es por razones externas por lo que nosotros sufrimos. Nosotros sufrimos en la medida en que estamos alejados de la verdadera Fuente de Vida, de Inteligencia y de Felicidad. Y no se trata de palabras moralizantes o de consolación, o de estímulo. Se trata de un mecanismo psicológico exacto; éste es el enunciado matemático de una ley precisa.

Cuando yo vivo la realidad directa de esa alma que soy -no que tengo sino *que soy*-, eso me libera de la fuerza que antes yo veía en las cosas, de las ilusiones y las desilusiones, de las esperanzas y los desengaños; *me emancipa*, porque sé que todo bien que yo pueda llegar a tener no me ha de venir nunca de nada ni de nadie, sino que será un resultado que se producirá en mí por mi apertura, por mi reconocimiento y aceptación del único Bien, del único Ser, de la única Realidad.

La Voluntad de Dios

Es voluntad de Dios que nosotros vivamos todas nuestras capacidades, que nosotros lleguemos a Realizar plenamente el Ser que somos en Él. El Ser Superior (o Dios, u otro nombre que podamos preferir) *está comunicando sus* propias cualidades para que sean expresadas en nosotros, y a través de nosotros hacia todos los demás. Éste es el sentido concreto de la vida, de nuestra existencia. *Éste es nuestro verdadero destino*. Pero sólo podrá realizarse si nosotros lo aceptamos. Si nosotros nos atrevemos a dejar todas nuestras pequeñas inseguridades, nuestras huidas, nuestros miedos, para abrirnos a lo único que es Real, Seguro, Eterno.

Si tenemos esta posibilidad de vivir abiertos al Infinito, ¿por qué no la aprovechamos? ¿Por qué no echar fuera para siempre la estrechez mental y *la* pequeñez de sentimiento? ¿Por qué no echamos todo esto por la borda? Así nos embarcaremos de lleno en la aventura de buscar totalmente a Dios.

-o0o-