

PLENITUD EN LA VIDA COTIDIANA

Caminos y senderos hacia la autorrealización humana

ANTONIO BLAY



ÍNDICE

PRÓLOGO

CAPÍTULO I.- LA INVESTIGACIÓN DEL SENTIDO DE LA VIDA

La pregunta

Las reacciones

a) Los que no quieren saber nada

b) Los que ya lo saben todo

c) Los que saben algo, pero no saben exactamente qué

d) Los que sólo saben que no se puede saber

e) Esos pocos que sinceramente tratan de ir aprendiendo algo

Los hábitos ideológicos

¿Qué podemos decir con seguridad sobre el sentido de la vida?

¿Es útil o necesario tener un ideal?

Los inconvenientes del ideal

Entonces, ¿qué hacer?

Características del ideal correcto

CAPÍTULO II.-CÓMO DESCUBRIR EL OBJETIVO DE LA VIDA POR NOSOTROS MISMOS

Resumen del capítulo anterior

Cómo descubrir el verdadero ideal

Mirando la vida que nos rodea

Mirando la vida en nuestro interior

El objetivo de la vida y dónde hay que buscarlo

Nuestro problema

¿Cómo realizar el objetivo?

Variedad de técnicas de trabajo

En resumen

CAPÍTULO III.- LO QUE NOS HACE FALTA

Resumen del capítulo anterior

¿Por qué funcionamos mal?

Las soluciones hechas

Crítica de las soluciones hechas

No funcionamos mal, sino poco

A) Falta de crecimiento en amplitud

B) Falta de desarrollo en profundidad

C) Falta de desarrollo en altura

D) Falta de integración o unificación del psiquismo

Consecuencia: el fenómeno de la identificación

Nuestro trabajo: atención y apertura

A) Atención

B) Apertura

El camino libre

Preguntas

CAPÍTULO IV.- TÉCNICAS BASADAS EN LA CONCIENCIA FÍSICA

Trabajo horizontal y trabajo vertical

El trabajo de autorrealización y sus posibles caminos

Clasificación de las técnicas de autorrealización

Técnicas basadas en la conciencia física

Características generales

El Hatha-Yoga

Asanas, bandhas y pranayama

Efectos del Hatha-Yoga

Asanas

Pranayama

Preguntas

CAPÍTULO V.- TÉCNICAS DE CONTRAPOSICIÓN

Qué son las técnicas de contraposición

La concienciación total

El Judo y los deportes, camino de autorrealización

Aplicaciones a nuestra vida diaria

CAPITULO VI.- LA EXPRESIVIDAD, CAMINO DE AUTORREALIZACIÓN

Resumen del capítulo anterior

La expresión humana como técnica

Qué es la expresión

Normas para utilizar la expresión como técnica realizadora

Efectos de la expresión

Vida cotidiana y expresión

Técnicas especiales de expresión

El Subud

Cultivar el arte

Gimnasia rítmica expresiva

La música clásica y moderna

¿Y el baile?

La música como medio de profundización de la conciencia

Nuestra vida diaria como expresión creadora

CAPÍTULO VII.- EL AMOR COMO TÉCNICA DE REALIZACIÓN (I)

¿Qué es amor?

Cómo se expresa el amor

Desarrollo y fases del amor

El amor, camino directo hacia el centro de los demás

¿Cuándo el amor es una técnica de realización?

Impedimentos al pleno desarrollo del amor

a) El miedo

b) Inconsciencia

c) Falta de integración mente-sentimiento-vitalidad física

d) Hostilidad por experiencias negativas anteriores

Preguntas

CAPÍTULO VIII.- EL AMOR COMO TÉCNICA DE REALIZACIÓN (II)

Cómo convertir las energías negativas en amor positivo.

Dificultades

1. Crispación sobre el yo

2. Yo muy elevado y rígido

El amor ha de ir acompañado de un desarrollo intelectual

1. En amplitud

2. En estabilidad mental

3. En profundidad

El amor ha de ir acompañado de un desarrollo de la voluntad

El amor por el amor, o el amor como actitud

El amor dirigido a alguien

I. El amor a Dios, centralizador y purificador de mi vida afectiva y de todo el psiquismo

¿Cómo se cultiva el amor a Dios?

1. El ejercicio

2. La meditación intuitiva

3. La oración

¿Qué es la oración?

a) Todo yo hacia Dios

b) Todo Dios hacia mí

c) Dios a través de mí hacia el mundo

d) Dios a través del mundo hacia mí

e) Dios se disfraza de todo

Observaciones sobre la perfección

II. El amor hacia el cónyuge

CAPÍTULO IX.- EL AMOR COMO TÉCNICA DE REALIZACIÓN (III)

El amor conyugal, como medio de realización

La actitud básica en la vida conyugal

Cómo aprender día a día a amar de nuevo y de mejor manera

1. Mantener una distancia interior que permita la visión

2. Vivir también muy cerca de la persona amada

3. Mis varios niveles en la vida conyugal

A) El amor físico

B) Amor egocéntrico: posesión y servicio al yo.

C) Amistad y colaboración: convivencia

D) Amor al otro por sí mismo

E) Amor a Dios en el otro

La seguridad del amor contra toda prueba

Preguntas

CAPÍTULO X.- LA MENTE CAMINO DE AUTORREALIZACIÓN

La mente, ¿medio u obstáculo?

La mente como obstáculo

La mente en evolución

Los valores superiores, contactados por la mente

Centramiento y liberación

El yo que nos descentra

La mente, medio de realización

La atención intencional

Algo en lo que todos estamos de acuerdo

La realización abrupta, instantánea

La técnica progresiva

El desarrollo de la atención intencional

La atención intencional, camino de realización

Otros efectos y ventajas de la atención

Técnicas especializadas en la mente

De la atención a la concentración

Concentración, meditación intuitiva e iluminación

Puntos sobre los que se aplica la concentración

Efectos de la concentración

Necesidad de un Maestro

Preguntas

PRÓLOGO

El presente libro está constituido por las charlas que hemos dado a unos grupos de alumnos en nuestro Centro de Formación Psicológica «Dharma» de Barcelona.

Varias de estas charlas estuvieron circulando algún tiempo en forma de copias mecanografiadas, pero la insistente demanda de alumnos y otros amigos nos ha determinado, al fin, a ofrecer los textos disponibles al público en general.

Los textos se ofrecen tal cual fueron pronunciados, simplemente transcritos y sin apenas corrección alguna. Por ello esperamos que el lector se hará cargo del estilo, quizás excesivamente directo y familiar en que van redactados. También hemos dejado deliberadamente las repeticiones de las ideas fundamentales por creer que ello puede actuar a modo de refuerzo didáctico.

Como se verá, los temas tratados han sido abordados de manera espontánea, simplemente por el interés que presentaban y fueron desarrollados desde el ángulo particular que sobre la marcha parecía más adecuado. Por esta razón, tampoco hay que buscar en el texto una visión completa ni sistemática de todos los temas que se abordan.

A pesar de todo ello, numerosos asistentes a las charlas han manifestado con reiterada vehemencia el gran interés que para ellos han tenido las ideas y experiencias expuestas y la definida utilidad práctica que de las mismas han obtenido en su vida diaria.

Al dar estas páginas ahora al Editor, nuestro deseo, pues, no es otro que el poder prestar algún servicio a un número mayor de personas en esa ardua tarea -que muchos sienten ya como imperiosa necesidad- de hacer algo concreto para mejorar, tanto los aspectos internos como los externos, de su propia vida cotidiana.

EL AUTOR

CAPÍTULO PRIMERO

LA INVESTIGACIÓN DEL SENTIDO DE LA VIDA

La pregunta

Todo ser racional, en un momento u otro de su vida, tiene que detenerse a pesar de su más o menos agitado ritmo de vida diaria, para enfrentarse con la pregunta clave que, surgida en innumerables tonos y matices desde su interior, acaba al fin por imponerse ante su razón como el enigma fundamental que exige una respuesta clara, inmediata y contundente: «Yo, ¿por qué existo?, ¿para qué estoy viviendo?, ¿cuál es el sentido de mi existencia?, ¿qué es la vida?»

Las reacciones

Son realmente muy diversas las reacciones que esta pregunta y sus variantes provocan en las personas.

a) Los que no quieren saber nada

Son numerosas las personas que ante preguntas «tan extrañas, tan desusadas», después de otear brevemente su horizonte intelectual, después de revisar rápidamente su archivo de datos y experiencias personales, y presionados al mismo tiempo por los problemas inmediatos a resolver o por su rutina habitual de la acción, zanján la cuestión con un elocuente encogimiento de hombros y prosiguen las actividades, las luchas y los problemas que llenan el detalle de su vida, siguiendo sin comprender nada de esa vida en la que luchan y por la que luchan, sin esforzarse en descubrir lo más mínimo sobre el sentido que pueda tener su existencia, y más bien sintiéndose aliviados al alejar de sí tales pensamientos perturbadores.

b) Los que va lo saben todo

Otras personas, las más, se contestarán a sí mismas de acuerdo con las lecciones aprendidas en su período infantil o juvenil de formación. Y aquí encontramos varios grupos.

El grupo en el que prevalece la formación, digamos científica, se satisfará -y quizás con aplomo- afirmándose que la vida no es más que un proceso de lucha por la supervivencia, de adaptación progresiva al medio ambiente, de procesos orgánicos en curso de indefinida evolución, etc.

El grupo en el que predomina el aspecto religioso tradicional, de acuerdo con la formación recibida en su infancia, nos repetirá quizás, que la vida es el campo de experimentación creado por Dios, para que el hombre, luchando eficazmente por el bien y en contra del mal, merezca de la divina misericordia ganar la

felicidad eterna en el cielo. Y si, por el contrario, no impone en último término su voluntad sobre el mal, será condenado a las penas del infierno por toda la eternidad.

Existe también el grupo de los que mantuvieron durante un tiempo una visión idealista de la vida, pero que ante los fracasos y desengaños, o bien presionados por sus incentivos más inmediatos y materiales, abandonan aquella postura inicial para caer en una especie de escepticismo y adoptan una filosofía que denominan «más realista».

c) Los que saben algo, pero no saben exactamente qué

Hay otras personas que después de haber hecho «sabias incursiones en el terreno de las más variadas escuelas filosóficas al objeto de «aclararse un poco más» y después de haberse adherido por turno quizás a tres, cinco o diez de los «mejores» filósofos acaban con un lío tan tremendo en su cabeza que ya no consiguen mirar nada por sí mismos y solamente saben pensar en términos de tal o cual «autoridad».

Algo parecido ocurre con otro grupo, que después de haber descubierto que en todas las grandes religiones, como también en la teosofía y en el ocultismo, hay cosas excelentes, y que algunas verdades y aspectos éticos son comunes o similares, acaban aceptando «un poco» de todo, resultando de ello un confuso y espeso «potaje intelectual», que por su contenido de dudas e ideas contradictorias, anula toda posibilidad de trabajo espiritual concreto y positivo.

d) Los que sólo saben que no se puede saber

Hay también, claro está, ese grupo enorme formado por los agnósticos, grupo que con una pirueta lógica asombrosa, toma como punto de partida la conclusión firme de que al hombre le es totalmente imposible llegar a conocer nada verdadero sobre el sentido de la vida, si es que la vida pudiera tener realmente algún sentido. Y partiendo de esta postura «tan racional» ahogan desde su nacimiento cualquier deseo de investigar, cualquier intento de enfrentarse ante el problema con la mente abierta.

Hay muchos grados y matices en esta postura. Desde el que trata de avalarla con argumentos sacados de las ciencias naturales o de la historia de la humanidad, hasta el que ni siquiera trata de apoyarla en nada. Son los militantes más o menos declarados de este grupo los que proclaman «slogans» tan miopes y tan infantiles, pero pronunciados con la convicción de que se trata de verdades profundas y definitivas, como los siguientes: «Hay que vivir con filosofía: aprovechar los buenos ratos que la vida nos depare y aguantar con resignación los malos tragos que no podamos esquivar.» «No hacer daño a nadie y que nadie se meta conmigo.» «Yo, ir a por lo mío y que cada cual solucione sus problemas.» «La vida es una tragedia irremediable, aunque algunos se empeñen en engañarse con sueños dorados.» «Lo único que tiene sentido es vivir intensamente, lo que sea y como sea», etc.

e) Esos pocos que sinceramente tratan de ir aprendiendo algo

No es mi intención con todo esto desconocer o menospreciar los estupendos logros ni las valiosas ayudas que las ciencias, la religión o la filosofía, dentro de sus respectivos terrenos, han prestado a la humanidad en general y a muchas personas en particular que con sincera dedicación e inteligente entrega han buscado a través de ellas un mejoramiento personal y social.

Ni tampoco trato de ignorar la existencia, creo que cada día más numerosa, de personas de todas edades y de todos. los niveles sociales y culturales, que sincera y honradamente buscan nuevas ideas, valores y experiencias, que les aproximen a una mayor autenticidad, que les acerquen a una más clara comprensión y que les permitan una mayor eficacia en el cumplimiento del destino de sí mismos y de la Humanidad, destino que a la vez tratan de descubrir y de crear.

Pero creo que a veces puede ser conveniente destacar, mediante contrastes, aquellas posturas que, por lo frecuentes, tienden a diluirse en el «magma» de la opinión común y que a fuerza de repetirse llegan a aceptarse como normales hasta impedirnos el poder ver su falta absoluta de autenticidad, su estrecha parcialidad o bien su peligrosa superficialidad.

En las personas de los grupos indicados más arriba, y creo que todos conocemos abundantes casos reales de todos ellos, podemos constatar la tendencia a adoptar una actitud de afirmación personal, como una necesidad de afirmarse a sí mismos en aquello que afirman o niegan.

Y parece que la necesidad de esta afirmación personal es para ellos de más importancia que la misma respuesta afirmativa o negativa al problema en cuestión; incluso más importante que el mismo problema.

Creo que es principalmente esta actitud la que incapacita a la persona para ver y descubrir nada realmente nuevo. Es el gesto de hincharse a sí mismo en la pretensión de ser y estar completo en sí mismo. Y, verdaderamente, en esta situación, en este estado, no hay sitio para nada más.

La otra actitud que también incapacita para ver y descubrir, es precisamente la opuesta, esto es, la de encogerse. Es la actitud del miedo, es la actitud de quien está en el mundo sintiéndose con el riesgo constante de ser gravemente lesionado, física o moralmente. Y necesita estar defendiéndose, ocupar el menor sitio posible: el menor sitio físico, afectivo y mental. Y por esto, tampoco hay aquí sitio para nada nuevo.

Las únicas personas que tienen una oportunidad de descubrir alguna nueva verdad son las que con sencillez y sinceridad son capaces de enfrentarse con el mundo, con la vida, en esa disposición, mezcla de curiosidad, interés y admiración, que siente el niño ante cada cosa nueva que se le presenta en su experiencia cotidiana, viendo en ella algo mágico y maravilloso que a la vez le atrae y exige ser desentrañado. Son las personas que ante la importancia del descubrimiento que presienten se olvidan de sus propias cualidades, defectos y problemas, para entregarse con todo su ser, abierto y receptivo, primero al tímido acercamiento y tanteo, y luego a la incondicional búsqueda y total penetración del misterio.

En este terreno, como en toda búsqueda sincera y directa de cualquier realidad, las actitudes rígidas o preconcebidas resultan absolutamente perjudiciales: la actitud afirmativa resulta negativa y la actitud negativa, igualmente negativa. Porque en ambos casos la persona está cerrada en sí misma. Descubrir implica abrirse, soltarse y mirar con hambre de comprensión todo el tiempo que haga falta hasta que la cosa quede descubierta ante nuestra mente. Hemos de abrirnos primero a ella, si queremos que ella se descubra a nosotros.

Por eso nuestra tarea tiene que basarse en un trabajo personal de investigación y de maduración. Todo cuanto vamos a hablar se refiere a normas, a consignas, a consejos, para que cada uno pueda seguir descubriéndose a sí mismo y a la vez vaya descubriendo la vida, y no se contente con decir simplemente: «la vida es esto». No; hay que llegar hasta allí y verlo por sí mismo. Más que definiciones o tesis de ninguna clase, lo que se impone es un trabajo personal de progresivo desarrollo, de descubrimiento permanente, y estimo que esta es la única manera de conseguir que cada uno pueda llegar a estar seguro de lo que ve, porque entonces lo que llegue a saber será una comprobación de su misma experiencia, de la evidencia de su mismo vivir.

Los hábitos ideológicos

Hemos visto en el apartado anterior la necesidad de adoptar de entrada una actitud totalmente abierta y sincera para poder llegar a comprender de verdad toda la problemática que nos plantea la vida. Esto no es fácil por varias razones.

Ante todo porque estamos acostumbrados a agarrarnos a nuestras ideas, no porque hayamos llegado a ellas a través de una maduración o por elección hecha con toda objetividad, sino porque nos hemos adherido a algunas ideas entre las varias que se nos han ofrecido porque ellas nos daban, aparentemente al menos, una mayor garantía de seguridad, una compensación, un bienestar, una cierta plenitud, quizá. Cada cual tiene en esto sus propias motivaciones. Pero ocurre que raras veces se llega a las ideas que uno tiene -hablo en términos generales- a través de una investigación sincera, profunda, objetiva, desapasionada, total. Casi siempre nos encontramos ya con unos valores a los que nos adherimos; y es verdad que estos valores nos ayudan -de lo contrario no nos apegaríamos a ellos-, pero también es cierto muchas veces que, paralelamente a la ayuda que nos prestan, se convierten en cárceles, en muros que nos aprisionan y que nos impiden ver qué hay más allá de esa propia ideología, de esa forma de ver el mundo o de vernos a nosotros mismos.

No pretendo ir contra ninguna ideología, en absoluto. Personalmente no voy «contra» nada. Quizá, sólo contra la inconsciencia, que puede revestir muchas formas, y que a veces se manifiesta, no sólo en el hecho de aceptar a ciegas una cosa u otra determinada, sino en estar defendiendo unos principios, unas ideas, por pura rutina, por inercia, por la costumbre que se ha adquirido de considerar aquello como lo único válido.

Vivir es transformarse, crecer, desarrollarse, madurar. Todo junto quiere decir estar constantemente destruyendo formas antiguas para edificar otras nuevas. La vida implica ese proceso permanente de destrucción y nueva construcción. Y eso no sólo es una verdad biológica de nuestro organismo, de nuestra fisiología, sino que también lo es, o habría de serlo, una verdad de nuestra vida afectiva, mental y espiritual. Cuando la vida deja de tener este ciclo permanente de renovación, destrucción y recreación, aunque siga llamándose y pareciéndonos vida, no es en realidad sino todo lo contrario: cristalizaciones que detienen el proceso activo, dinámico, centrífugo del vivir.

Nos cuesta seguir este proceso porque en la vida no sólo nos gusta tener unas ideas, sino que necesitamos adherirnos a ellas. El mal está en que estas ideas no se nos desprenden nunca. Y entonces somos nosotros los que quedamos encerrados dentro de ellas, en vez de conservarlas y mantenerlas tan sólo a condición de que aún sigan teniendo vigencia según nuestra perspectiva actual. Generalmente nos sumergimos en una actitud cómoda, más o menos pasiva, y desde ella consideramos que las ideas siguen teniendo el mismo valor que les dimos el día que las recogimos o nos las entregaron por primera vez. Somos víctimas de la inercia, de la apatía, o de la pereza. Y de este modo la idea que en su momento fue estupenda se convierte. ahora para nosotros en un elemento de retraso, se está muriendo dentro y nos está haciendo morir a nosotros juntamente con ella, bloqueando toda posibilidad de desarrollo ulterior.

¿Qué podemos decir con seguridad sobre el sentido de la vida?

Si nosotros nos adherimos a una fe y la seguimos, sea en la forma religiosa católica, sea en otra forma religiosa o en otra ideología, poseeremos en seguida todo un cuadro de definiciones y estructuras

conceptuales. Pero seguir esas definiciones no nos impide, ni siquiera nos exime, de buscar por nosotros mismos, de querer ver mejor qué es esa verdad, esa vivencia, sea cual sea el nombre que tenga. Incluso diré -hablando para las personas que siguen de un modo total la forma religiosa católica- que la persona que lleva una vida auténticamente religiosa en sentido netamente católico, en la medida en que esté interiormente creando y recreando su propia fe católica, en la medida en que se esté formando e informando cada vez de un modo diferente de las verdades que constituyen la fe, sigue el proceso dinámico de la vida. Y esto no es una afirmación mía, sino que constituye el verdadero sentido de la vida cristiana, que es una constante transformación, una superación, no sólo en la virtud, sino también en nuestra forma de ver y de actuar, en nuestra actitud básica ante la vida, lo cual implica tanto nuestra actitud moral como nuestra postura intelectual. Y para los idealistas que no siguen una forma religiosa tradicional, también la vida tiene sentido, el sentido quedades da la ideología a la que se adhieren.

Pero al hablar de ideologías no me refiero propiamente a su estructura externa ya que en el fondo yo no busco hacer filosofía ni formular teorías abstractas. Hablo, sobre todo, del sentido que tiene la vida, no desde un punto de vista teórico, sino desde el punto de vista de nuestra conducta diaria, de nuestras reacciones de cada momento.

Todas nuestras acciones y reacciones tienen una motivación muy clara, una razón de ser. Al terminar una acción, llega en seguida otra motivación que nos empuja a una nueva acción, y así parece que se vaya actuando en circuitos pequeños, cada uno completo en sí mismo. Pero cuando aprendemos a mirar con más amplitud estas mismas acciones aisladas, vemos que detrás de todas ellas hay un denominador común, una tónica, algo que les da unidad y sentido, que les infunde un profundo significado. Y es que todos nosotros en la práctica -no en la teoría- obramos siempre de acuerdo con alguna consigna, con algún ideal, sin darnos cuenta de ello la mayoría de las veces. A esto es a lo que me refiero, no a lo que ahora, al discutir y teorizar, podamos aceptar o rechazar. Hablo del ideal que informa de hecho nuestra vida cotidiana.

Observemos nuestros estados de ánimo. ¿Por qué nos enfadamos tanto en unas ocasiones y en otras no?, ¿por qué hacemos tal cosa y no otra?, ¿por qué en tal momento de nuestra vida reaccionamos así y no de otra manera? Existe una razón que explica todas las pequeñas acciones y esta razón es la consigna que hay a lo largo de toda la trayectoria individual. Ese es el verdadero ideal, el verdadero sentido de la vida, no el que viene de la aceptación o no aceptación teórica de una ideología. La aceptación teórica desde nuestro punto de vista de la psicología experimental, y en relación con nuestro propio desarrollo, no tiene prácticamente importancia. Es sólo un testimonio de que las personas tenemos una ideología, que la mayoría de las veces no tiene nada que ver con la ideología práctica y real que se manifiesta a la hora de actuar. Y por lo tanto la persona lleva una dicotomía, una dualidad en su interior, es decir, que no está centrada en un único eje, no está integrada, no vive en la unidad. Para nosotros es sobre todo una prueba de que la persona necesita encontrarse a sí misma, reunificarse y empezar a actuar como un ser, uno solo en sí mismo, no como una multiplicidad dispersa.

Si buscamos qué ideología tenemos en la práctica, no en la teoría, podemos comprobar que casi todos vivimos tras unos objetivos casi inmediatos, a corto alcance. Para cada uno de nosotros existen pequeños objetivos en un momento dado; uno desea estudiar una carrera y conseguir un título; otro encontrar la mujer con quien fundar un hogar; aquél hallar una vivienda con suficientes ventajas según su condición, o conseguir tal cargo, una situación económica determinada, cuidar de la familia, etc. Objetivos que van viniendo y animando nuestra conducta inmediata. Es evidente que todos tenemos objetivos de este estilo, pero esto no basta porque no explica el sentido de todo el conjunto de tales objetivos ni del porqué de su selección ni de los medios que elegimos en cada momento para tratar de conseguirlos.

¿Es útil o necesario tener un ideal?

¿Es suficiente tener esa serie de objetivos menores o es necesario y útil, en algún sentido, poseer además la visión de un objetivo más elevado y general, que englobe toda nuestra vida y nuestra existencia? ¿Es útil realmente tener un ideal en la vida? O, por lo contrario, ¿es perjudicial? Inmediatamente la tendencia de todos es decir: «claro que es útil». Pero, ¿por qué decimos esto?, ¿por qué tendemos a afirmar en seguida, a decir que sí es necesario y útil tener un ideal? Si lo miramos con imparcialidad veremos que tendemos a afirmar eso por varias razones

- 1) porque se nos ha enseñado así, y
- 2) porque todos vivimos con esa inclinación a adherirnos a un ideal.

Pero esto no es razón suficiente, no demuestra su utilidad. Es preciso que examinemos con imparcialidad, con cierta objetividad los pros y los contras de tener un ideal.

¿Qué ventajas tiene el poseer un ideal? Muchas. Tener un ideal significa por de pronto que la persona tiene un objetivo que la dinamiza, lo mismo en su capacidad de acción, que de lucha. Todas sus facultades se ponen en movimiento para conseguir tal objetivo. Por lo tanto ya tenemos que el ideal se convierte en un elemento activador, actualizador de las propias capacidades, que quedan localizadas hacia ese objetivo concreto; en este sentido el ideal estimula el actuar, vivir, experimentar y desarrollar las facultades.

Conocemos por experiencia que hay algunas personas que no tienen ideales. Son personas apáticas, sin ganas de hacer nada, que viven en una especie de inercia, de abandono cada vez mayor. A estas personas les falta tener algo por qué luchar, algo que defender. Si lo tuvieran estas personas se animarían. La experiencia demuestra que cuando se consigue que una persona acepte un ideal, inmediatamente se moviliza; la persona se yergue y empieza a actuar con mayor vigor.

Los inconvenientes del ideal

Pero digamos también los inconvenientes que tiene el poseer un ideal. Sí, aunque nos duela aceptarlo, podemos afirmar que tiene inconvenientes.

En primer lugar el ideal fija un límite en el camino, levanta una muralla. Quiero ir a tal sitio y nada que no sea ese sitio me interesa, ni lo valoro, ni lo conozco. Limita mi campo de visión, de comprensión, de valoración. Por eso vemos, en general, que apenas podemos hablar a las personas, más que de las cosas que están dentro de la línea de su ideal. Las otras cosas no les interesan, aunque sean quizá muy importantes.

Otro de los inconvenientes del ideal es que nos lo fijamos en un momento determinado, en un punto de la trayectoria de nuestra vida. Y naturalmente, establecemos ese ideal de acuerdo con la valoración, las experiencias y las ambiciones de aquel momento; es decir, el ideal responde inevitablemente a lo que hemos vivido hasta entonces y a lo que somos en aquel instante. Y el ideal así construido lo erigimos en el norte de nuestra vida.

No discutimos ahora si el ideal que nos forjamos era correcto o no. Exponemos simplemente el hecho tal como sucede. De aquí se deriva que casi siempre que nos fijamos en un ideal, en cuanto hemos conseguido una madurez algo mayor, deja de ser adecuado para nosotros. Y se debe precisamente a que lo construimos según la perspectiva que teníamos en un momento dado. Naturalmente, a medida que luego vamos viviendo, creciendo en todos sentidos, madurando interiormente, nuestras valoraciones cambian. No es que entonces tengamos que pasar del blanco al negro; pero el blanco tiene muchos matices. Así resulta que el ideal, cuanto más fijo y vigorosamente estaba instalado en nuestro interior, con mayor fuerza, empieza a convertirse en un enemigo del propio desarrollo, y de la propia plenitud. Es un hecho importante, porque si yo me he fijado un ideal tan intensamente que no puedo cambiarlo, o me cuesta mucho hacerlo por la fuerza y profundidad con que está incrustado en mi mente, entonces quedo todo yo supeditado al servicio de este ideal. Ahora bien, si interiormente no me desprendo, sino que sigo estando ligado a él, a pesar de que se me ha quedado pequeño, entonces me encuentro limitado y encerrado precisamente por mi propio ideal.

Si me cuesta tanto renunciar al ideal, es porque he ido asociando a él una serie de valores importantes, como la superación de mí mismo, la realización de la plenitud, unos contenidos espirituales determinados; y dejarlo me parece que sería tanto como sacrificar todo lo bueno, todo lo positivo que le he ido asociando, como si con él me arrancasen todos los valores fundamentales de mi vida. En estas circunstancias mi ideal se convierte para mí en algo que gravita sobre mi personalidad, la cual quizás está buscando algo de mayor amplitud, o quiere mirar en otra dirección, o desea mayor profundidad, y, no obstante, se encuentra atada en sus movimientos por la fórmula ideal que hemos solidificado en nuestro interior.

No estoy hablando de cosas que pasan sólo alguna vez. Si examinamos un poco nuestra vida, veremos que todos los desengaños que nos hemos ido llevando, todos, son producto de idealizaciones que teníamos hechas en nuestro interior y que no se ajustaban a la realidad. Y esto nos ha ocurrido siempre, en todos los sentidos.

Entonces, ¿qué hacer?

Hemos visto que el ideal, aparte de sus ventajas, tiene el inconveniente de convertirse en una camisa de fuerza, pues lo que en un momento dado nos parecía un palacio o un traje real, llega un momento en que nos aprisiona, nos impide movernos y corta nuestra libertad interior.

¿Qué hemos de hacer? Sí, el ideal nos reporta beneficios muy grandes, pero tiene también graves inconvenientes. ¿Qué camino podemos seguir?

Creo que es importante investigar a fondo, con más cuidado, con más sinceridad sobre este tema del ideal. Pienso que es necesario llegar a ver cuál es la consigna, el sentido de la vida, cuál es el auténtico y único ideal de la vida, para poder prescindir de todos los demás. Si nosotros pudiéramos tener una visión correcta de la verdad -de la verdad auténtica, con mayúscula- y de la razón de ser de las cosas, entonces nuestros ideales no tendrían que estar constantemente contradiciéndose, rectificándose, no nos veríamos obligados a volver siempre a revisarlos y por lo tanto a sufrir con esas continuas búsquedas y desorientaciones.

Nuestros ideales podrían ser escalonados, pero todos ellos en una dirección correcta. El problema es precisamente éste: ¿cómo llegar a tener una perspectiva de la verdad que polarice, que dé un sentido correcto a nuestros pequeños ideales y a nuestro progresivo descubrimiento del verdadero ideal?

Esto lo podemos conseguir, pero no mediante la aceptación de una ideología. Aunque mientras tanto podemos seguir adhiriéndonos a la que nos parezca mejor ya que sin ideal se nos hace más difícil vivir. Pero al mismo tiempo tenemos que esforzarnos en investigar y en descubrir lo que está más cerca de nosotros mismos: la verdad de la vida que está en nosotros. No se trata de dar respuesta a una cuestión filosófica, sino de descubrir esa verdad de un modo real, directo, experimental, tal como experimentamos el gusto del azúcar, o el de la leche; se trata de una experiencia directa. ¿Cómo sabemos lo que es tener frío o lo que es tener hambre o sueño? Pues con ese mismo carácter de evidencia, de experiencia inmediata que se incrusta en nosotros y que vivimos desde lo más profundo de nuestro ser con la misma urgencia, con la misma claridad con que surgen de nuestro interior las ansias de vivir y de defender nuestra propia existencia en un momento de peligro, así hemos de buscar la verdad de la vida.

Hemos de aprender a investigar, a acercarnos cada vez más a la respuesta de esa pregunta fundamental: ¿cuál es la verdad en mí? ¿Cuál es la verdad encarnada en mi vida? Porque esto nos situará en una perspectiva, de momento quizá limitada, pero correcta, cierta, auténtica, que forma parte del trayecto y que está ya en dirección hacia el objetivo más amplio de la verdad total. También hemos de aprender a buscar la verdad tal como se expresa a través de la vida que nos rodea.

Es cierto que la vida que nos rodea no podemos verla en sí misma, pero sí podemos percibir y observar sus gestos, sus movimientos, sus manifestaciones. Y esto nos proporcionará los datos necesarios para deducir que de la misma manera que en mí la vida que yo siento se va expresando y se manifiesta al exterior, también esos datos corresponden a la expresión de una realidad interior análoga a la mía o tal vez idéntica.

Entonces podremos ir descubriendo cómo funciona la vida, qué y cómo se va manifestando en el exterior. Podremos ajustar un poco más nuestra perspectiva mental y descubrir el sentido que existe dentro de este conjunto de fenómenos que observamos en la vida interiormente y en sus manifestaciones externas. Y así podremos empezar a ver claramente cual es el ideal. Entonces los ideales concretos que nosotros podamos ir construyendo, por estar edificados sobre realidad, sobre este patrón auténtico de nuestra propia evidencia interior, se hallarán sobre buen camino. Y como nuestra propia evidencia interior va cambiando con el tiempo, de igual modo nuestra proyección del ideal se irá transformando paralelamente. Pero ya no ocurrirá que yo acepte por una parte una ideología externa, aunque buena, y por otro lado me encuentre en una fase en la que mi experiencia interna vive en desajuste con el ideal propuesto. No sobrevendrá esa separación, esa dualidad, sino que iré penetrando hacia el interior de todas las ideas, de todas las formaciones intelectuales que me han sido dadas, seleccionando y asimilando aquellas que estén conformes con mi evidencia interior.

Y esto no es quitar valor a las ideologías. Es precisamente dar la clave para encontrar el verdadero valor de esas mismas ideologías. Porque la ideología solamente es válida y buena en la medida en que responde a la verdad, a la evidencia, no cuando es bonita, o nos gusta, o nos sirve para algo.

Características del ideal correcto

Creo que en líneas generales, la filosofía o el sentido de la vida que hemos de descubrir ha de ser compatible con todos los aspectos de la vida. Generalmente el ideal va hacia un sector determinado y prescinde de todo lo que está fuera y hasta tiende a negarlo. A mi parecer no hay posibilidad de tener un ideal correcto, una visión justa, una perspectiva auténtica y verdadera, si en ese ideal no están incluidos todos los aspectos de la vida.

Es un problema muy parecido a la visión que tenemos o que se nos ha dado de Dios. Es una visión de Dios estupenda que ojalá la viviéramos de verdad. Pero es una visión parcial hecha a la medida de un niño pequeño que necesita protección y seguridad. Todos los valores religiosos que conservamos -si ustedes se fijan- se basan en el amor, pero en un amor concebido siempre en el sentido de protección personal, que nos hace salir de los apuros, de los problemas, de las dificultades, proporcionándonos de este modo un bienestar personal.

Pero como contraste con esta visión parcial ocurre que nuestra vida práctica nos ofrece unas experiencias muy desagradables, que no podemos comprenderlas ni integrarlas en nuestro ideal. Así cuando a una madre se le muere un hijo, o asistimos a una gravísima desgracia, o a una catástrofe inesperada en la que mueren gran cantidad de personas, ¿qué sucede entonces, qué ocurre con esa noción de Dios que cuida de la criatura y la protege de un modo personal? Sí -nos dicen- «es la voluntad de Dios», «es una prueba», «es un castigo». Se pueden dar muchas razones, pero en nuestra experiencia interior estos hechos no quedan aclarados, porque sólo tenemos experiencia de una relación de hijo a padre para con Dios, relación de protección, de seguridad. Y cuando sobreviene una desgracia, se nos rompe la idea de protección en ese sentido personal al que estábamos aferrados, pues vemos que allí ha habido una no-protección aparente, una vida impotente que se trunca, un padre que muere y deja a la familia tal vez abandonada, en la miseria; mil desgracias, en fin, que son hechos reales de cada día y que no podemos soslayar. Entonces, ¿qué pasa con nuestra noción de Dios? Nos sentimos confusos, tan confusos como cuando tenemos un problema importante y le pedimos a Dios en la oración que nos solucione y precisamente de la manera que nosotros hemos concebido como la única solución satisfactoria; y aunque ponemos todo nuestro desespero y nuestra perseverancia en esa oración, vemos que el problema no se soluciona como nosotros queríamos. En estos casos, tan frecuentes como reales, ¿qué ocurre con nuestra noción de Dios? ¿Esa noción que hemos ido asociando todos nuestros ideales de bondad, de protección, de seguridad personal? Entonces comprobamos que esa noción no se ajusta a la realidad cruda que se desprende de un modo directo y sin subterfugios de los hechos. ¿Y por qué ocurre esto? Porque nuestra idea de Dios no es correcta.

Por eso digo que nuestro ideal de la vida ha de incluir todos los aspectos de la realidad, no abarcar sólo un sector sin querer ver el resto, ni tampoco tratar de explicar la realidad buscando unas razones que pueden ser ciertas, pero que, por el hecho de no vivirlas, no son verdad para mí.

Esto supone que hemos de llegar a un ideal que no sea fruto de una simple aceptación o conformidad externa, sino que brote de una actitud interior total que ve y comprende la razón de ser positiva de todas las cosas.

Sólo entonces, cuando yo mismo vaya viendo si hay o no hay sentido en las cosas, y cuál es ese sentido, y todo lo vaya experimentando directa e inmediatamente en mi propio ser, entonces el ideal que descubra será auténtico, a prueba de cualquier circunstancia, porque será un ideal que me lo habrá dado la vida misma vivida con totalidad. Será realmente la representación exacta de mi ser en el mundo.

El ir descubriendo todo esto puede parecer un trabajo arduo y difícil. Aún más, de momento lo único que se puede hacer es plantearse el problema tal como ahora tino lo ve y lo vive. En realidad esta es la postura de partida más correcta.

Sin embargo, es posible sugerir caminos para acercarse cada vez más a esa experiencia capital, a ese descubrimiento directo y evidente de la verdad de la vida. Todo hombre es capaz de llegar a ese descubrimiento, y lo es en la medida en que siente una necesidad verdadera, una inquietud más o menos profunda por llegar a conseguirlo.

Una cosa que podríamos hacer con este fin es pasar revista a las teorías materialistas y espiritualistas que pretenden darnos una visión de la vida; pero en realidad esto no tiene importancia para nuestro objetivo. Tanto en unas como en otras, aparte de sus ventajas relativas, podemos encontrar varios inconvenientes.

Así la persona que vive de acuerdo con el sentido materialista -y hay muchas personas que se dicen religiosas y viven de este modo; quiero decir, que externamente se adhieren a una forma religiosa, pero que en su vida práctica siguen de hecho un ideal exclusivamente materialista- tiene más acusados determinados rasgos psicológicos. Uno de ellos es el de poseer un sentido realista extraordinario, una aptitud más desarrollada para la concreción, para la acción dentro del mundo material. En general, diríamos que es capaz de hacer cosas. Tiende a verlas, por lo menos las que se refieren a su propia experiencia, de un modo muy claro, muy preciso, y sabe manejarlas bien para conseguir resultados. En este sentido, digo, su capacidad de realización es extraordinaria.

Pero esta cualidad tiene sus inconvenientes. El principal es que la vida de estas personas carece de sentido. Hay una serie de cualidades que no desarrolla nunca y que, no obstante, están en su interior: valores espirituales, reales, auténticos, no simples ideas teóricas, sino una capacidad real de alcanzar experiencias y estados intrínsecamente espirituales.: Y no las desarrolla a causa de su propia actitud, porque él mismo se está mutilando. Además esa misma actitud materialista le impide encontrar un sentido general de la vida. Puede conocer las leyes de la materia, su mecanismo, pero no sabe profundizar en la existencia, en tanto que fenómeno complejo más rico. Así no le queda más remedio que decir: los valores que llamamos intelectuales, morales y espirituales son una manifestación más de la materia. Y de este modo se deja escapar el verdadero sentido de la existencia, porque nunca lo que es una manifestación de la materia puede darnos su razón de ser. La razón, la idea, la filosofía en este caso no sería más que un producto de la materia y si sólo es un producto, justamente en esta medida no puede darnos la explicación. Es más, el significado mismo del sentido de la vida resultaría absurdo, pues este sentido sería siempre menos importante que la materia por ser un subproducto de la misma.

Las personas que viven siguiendo una teoría espiritualista de verdad -no los que se adhieren sólo imaginativamente a ellas-, poseen una serie de cualidades estupendas. Algunas las hemos enumerado antes. Desarrollan sus facultades, dinamizan su energía interior y actualizan unos valores que están en nosotros y que solamente se pueden desarrollar si se vive en función de dichos valores.

Pero en cambio tiene el inconveniente de que tienden, en general, a delimitar su perspectiva de la vida negando o disminuyendo otros valores reales. Y muchas veces también a convertir la vida espiritual en una compensación de las experiencias reales desagradables que experimentan en la vida concreta. En lugar de vivir las experiencias hasta el fondo, de conocerlas y manejarlas bien, sucede con frecuencia que ante las dificultades que les plantea la vida se refugian en los valores de tipo espiritual para conseguir un éxito que no pueden obtener en el orden material; y en este sentido, podemos afirmar que huyen de muchas situaciones, evadiéndose de un nivel real a otro de tipo ideal.

En nuestra búsqueda de la verdad de la vida hemos de prescindir tanto de las ideologías de tipo material como espiritual. Esa separación que la gente hace entre lo material y lo espiritual desaparece cuando uno busca la experiencia de su propia vida, porque ésta no hace separación artificial entre materia y espíritu. La vida es, ciertamente, un fenómeno muy rico, muy complejo, pero único. Las separaciones que introducimos son siempre producto de la mente que tiende a especular, pero que no está viviendo de verdad, sino que se sitúa fuera como simple espectadora. La mente puede especular, puede razonar, pero es preciso que en el momento de hacerlo no se separe del proceso dinámico de la vida, sino que permanezca integrada en las fuentes de la vida de donde brota y de la que forma parte.

Hemos de aprender a descubrir el sentido de la vida abriéndonos mentalmente hacia dentro, para que sea la vida misma, desde dentro de nosotros mismos, la que nos dé el verdadero sentido de todo cuanto existe. La vida arrastra consigo un conjunto de fenómenos energéticos que se están produciendo en nosotros en todos los niveles de nuestra personalidad, desde el más elemental y material, hasta el más elevado y espiritual y que están constantemente en funcionamiento. Si aprendemos a mantenernos abiertos a ese proceso vivo que está teniendo lugar siempre en nuestro interior, iremos viendo y descubriendo, de un modo constante, sin pensar, sin especular, qué es eso que llamamos vida, cuál es la realidad que está detrás de esos fenómenos. Porque toda vida vivida conscientemente se convierte en sabiduría. Para vivir así hay que hacer pasar la vida de un modo directo por la mente, prescindiendo de la representación de ideas, pensamientos, juicios o teorías. ¿Qué quiere decir que una cosa se convierte para mí en realidad vivida de un modo inmediato? Cuando me hago daño, cuando tengo un dolor de muelas, o cuando hablo, vivo estas realidades directamente. Pues de la misma manera se puede llegar a un conocimiento evidente, inmediato de lo que es el sentido de la vida, de lo que ella busca y quiere; es decir, de la verdad que no es sino la contraparte intelectual de ese conjunto de fenómenos energéticos y dé conciencia que llamamos vida.

Para llegar aquí, evidentemente, hay que realizar un trabajo, largo muchas veces, pero en el que cada paso está recompensado, cada esfuerzo obtiene su fruto inmediato. Quizá no sean fáciles estas soluciones como pudiera serlo el hecho de rechazar una teoría o el de adherirme a otra que me parezca más cómoda o más atractiva. Pero en cambio uno aprende a trazarse un camino que será permanente, aprende a ser él mismo su propio camino. Tal será el tema sobre el que iremos ahondando poco a poco en sucesivos capítulos.

CAPÍTULO II

COMO DESCUBRIR EL OBJETIVO DE LA VIDA POR NOSOTROS MISMOS

Resumen del capítulo anterior

Hemos hablado en el capítulo anterior del problema general que se nos plantea cuando queremos ver el sentido que tiene la vida. Decíamos que es muy fácil -y lo que todos hacemos o hemos hecho- adherirnos a una ideología que nos ofrezca el sentido de la vida de un modo pasivo para nosotros, ya hecho y prefabricado. Puede ser en sí mismo excelente; pero aunque el sentido de la vida que dicha ideología nos brinde sea cierto, para nosotros es falso porque el sentido de la vida sólo es auténtico cuando uno lo descubre por sí mismo de un modo directo, inmediato, personal. Mientras sea algo que nos venga dado de fuera, aunque en sí sea excelente, siempre será una cosa de segunda mano, ajena, extraña y lejana a nosotros mismos.

Ahora bien, el sentido de la vida no puede ser algo que esté alejado de nosotros, sino que es nuestro mismo ser esencial aprehendido y captado en su dinámica, a través de nuestra mente consciente. La vida tiene en sí misma su razón de ser y su mensaje, que no consiste en explicaciones que se puedan dar desde fuera, por ser éstas siempre abstracciones y por lo tanto un alejamiento del vivir en sí mismo. La vida tiene toda su explicación, todo su sentido y todo su significado en el mismo hecho de su existencia, en cada instante de su manifestación.

Si nosotros pudiéramos vivir continuamente centrados, tomando conciencia de cada momento de nuestro vivir, la vida para nosotros se llenaría de sentido y de plenitud. Esto que digo, de momento puede parecer también una fórmula más que ofrezco y por eso, en cuanto fórmula, hemos de evitar el adherirnos a ella de un modo ciego, o como consecuencia de unos razonamientos, por atractivos y sugestivos que sean. Así, pues, incluso desde esta perspectiva que planteamos, es preciso hacer una investigación directa, personal, para que la investigación se convierta en autotransformación y, por lo tanto, en autodescubrimiento.

Dijimos que los ideales tienen lados excelentes, magníficos, pero que también encierran a veces un aspecto negativo; y que por eso hemos de aprender a buscar un sentido a la vida, que sea auténtico, pleno, amplio, que no encierre contradicciones, en el que quepa todo fenómeno, de forma que no nos haga falta volvernos de espaldas para no mirar ciertas cosas porque no encajan con la ideología que se nos ha dado. Es preciso que el sentido de la vida que andamos buscando sea válido para todo lo que hay en ella: lo mismo para las desgracias, las inmoralidades, las injusticias, el mal, el dolor, que para el bien y el bienestar, de modo que todo encuentre su razón de ser, y esté encajado dentro de una unidad.

Cómo descubrir el verdadero ideal

También decíamos que hemos de aprender a descubrir el ideal, mirando directamente la vida, tanto la vida en derredor como la vida en nosotros. Es cierto que mirando la vida que nos rodea no podremos saber directamente cuál es su sentido, porque lo que podemos observar a nuestro alrededor no es propiamente la vida, sino sus manifestaciones externas y fenoménicas; precisamente las manifestaciones que la ciencia estudia. Sin embargo, hemos de observar todo lo que llega a nosotros para ver si con todos estos datos podemos vislumbrar alguna explicación que nos proporcione cierta luz sobre el sentido auténtico de la vida.

Pero sobre todo hemos de aprender a mirar en nosotros mismos, pues la vida, no como concepto abstracto o teórico, sino como experiencia directa e inmediata, de cada uno de los momentos, es algo interno, muy íntimo, que tenemos que mirar y ver en nosotros mismos.

Por lo tanto haremos distinción entre estos dos aspectos: la vida externa, la vida que nos rodea, que en el fondo no es más que una serie de manifestaciones fenoménicas, y la vida interna, tal como se expresa en nosotros y como nosotros la experimentamos a través de una serie de manifestaciones de tipo subjetivo. Los dos aspectos han de complementarse, y no puede ocurrir de ningún modo que los datos que nos dé la observación externa de la vida se contradigan en absoluto con los que nos proporcione nuestra conciencia interna, pues los dos son manifestaciones de la misma vida y, por lo tanto, el sentido ha de ser idéntico para ambos.

Mirando la vida que nos rodea

Si miramos la vida que nos rodea -y al decir esto me refiero a todo cuanto tiene vida: vegetales, animales, hombres, grupos sociales, etc. podremos observar que todo sigue un ciclo claro, evidente: nacimiento, desarrollo, plenitud, madurez, reproducción, declinación, muerte. Todo ser vivo sigue esta curva evolutiva e involutiva.

Si observamos la vida que nos rodea desde un punto de, vista más amplio, en un ciclo más largo, con perspectiva histórica, podemos advertir exactamente el mismo fenómeno: nacimiento de una cultura, de un grupo, de unos valores: desarrollo, plenitud, irradiación, decaimiento y desaparición. Y todo cuanto estudia la ciencia, como cuanto observan nuestros sentidos, no se refiere más que a los fenómenos particulares que se producen en cada fase de este ciclo permanente que se da en la naturaleza.

Es un proceso que se verifica constantemente. Parece como si toda la naturaleza estuviese organizada para asegurar este proceso. Si la estudiamos, atentamente veremos que hay en ella una inteligencia extraordinaria, que se manifiesta primeramente en los cuidados primorosos, en las verdaderas filigranas con que se prodiga para asegurar ese proceso de reproducción, nacimiento y protección del nuevo ser cuando aún es pequeño, y para proporcionarle luego todos los medios de subsistencia mientras dura su fase de crecimiento; y, en fin, para que nada falte al feliz desenvolvimiento de cada una de las fases. Esto nos dice el estudio de la naturaleza, en los reinos vegetal y animal. En la vida humana podemos observar exactamente lo mismo. Para nosotros el ser que nace tiene un carácter sagrado. Hay algo en nosotros que nos hace mirar con sumo respeto a ese ser pequeñito que, de momento, no nos trae más que molestias, pero que por otro lado tiene un encanto, un atractivo y una grandeza extraordinarios. Hay en nosotros un sentido innato de protección de la vida incipiente y de obligación de cuidar de aquella vida.

De un modo u otro en toda la gama inmensa de formas de vida que existen, observamos siempre lo mismo. Yo diría que examinando la vida sin ninguna ideología preconcebida, la lección o plan aparente que nos revela la naturaleza parece consistir en procurar que cada individuo, que cada forma de vida, se desarrolle y alcance su plenitud, y al mismo tiempo en asegurar la supervivencia de la especie de manera que el proceso continúe sin interrupción.

Esto lo vemos en todos los planos de la existencia, lo mismo en el reino vegetal y animal, como en lo relativo a la vida humana y a sus diversas manifestaciones sociales y culturales; lo mismo se trate de individuos aislados, como de colectividades, grupos o culturas. Siempre el mismo proceso repetido incansablemente. Todo nace, se desarrolla, alcanza su plenitud y muere.

¿Pero qué significa esa plenitud? Observando la evolución histórica de los grupos humanos comprobamos que esa evolución sigue invariablemente un proceso en el que cada vez las formas van adquiriendo una mayor complejidad, y al decir esto quiero decir también mayor amplitud, mayor finura, mayor precisión en sus mecanismos de ajuste y de adaptación. Es decir, que no sólo dentro de cada vida o de cada grupo particular, sino a través de toda la línea evolutiva en su conjunto se ve que las formas de vida avanzan y se perfeccionan, alcanzando grados cada vez más elevados, y dando lugar, a pesar de algunos retrocesos momentáneos, a una mayor perfección de las especies y de los grupos.

En una palabra, siempre percibimos que la vida, tanto de los individuos, como de los animales y plantas está ordenada a que las formas nazcan, crezcan, lleguen a su plenitud y después desaparezcan para luego convertirse en nuevas formas. Me recuerda esto un poco el juego de las aguas en las fuentes luminosas. El agua sube, adquiere una configuración y entonces esa misma agua cae para volver otra vez a subir y tomar de nuevo las mismas formas o similares. Si se fijan, el proceso de la vida es muy parecido. Es como si todo estuviera subordinado a mantener una plenitud de formas, un juego incesante de creación de nodos de vida. Detrás de toda esta creación y recreación, de este ir y venir, se adivina una constante que es la vida

misma. Ella es lo permanente, las formas son las variantes, su manifestación accidental. Como si el único argumento central fuese *vida*: vida que se manifiesta a través de las formas. Exactamente como el agua que se expresa en mil caprichosas figuras. Nosotros vemos las formas y decimos: ¡qué fuente tan bonita!; pero en realidad lo que tiene más consistencia allí es el agua, esa agua que va cambiando constantemente, no el cambio o la forma, que de por sí es efímera.

Quizá podríamos sacar de esto más conclusiones de las que iremos extrayendo. Pero aquí me limitaré solamente a las que todos a primera vista podemos deducir si miramos las cosas sin demasiadas ideas preconcebidas.

Mirando la vida en nuestro interior

¿Qué vemos cuando miramos la vida que surge, que se manifiesta en nosotros, cuando examinamos la vida vivida por dentro? Por de pronto muchos fenómenos y muchas formas, impulsos y estados nuestra vida es muy compleja. Pero si nos proponemos buscar lo que viene a ser el denominador común de todos nuestros cambios internos y nuestros fenómenos de conciencia, es decir, de toda nuestra vida consciente, podemos reducir todos los fenómenos, formas y cambios a una serie de dualidades entre las que nos movemos constantemente. En el mundo físico variamos sin cesar entre la dualidad: placer-dolor; en el nivel afectivo nos movemos siempre entre la dualidad: amor, atracción, y odio, rechazo, repulsión; en el nivel intelectual entre la dualidad: verdad-mentira; en un nivel más difícil de concretar, que podríamos llamar de voluntad, podemos decir que nos movemos entre la dualidad: ser y no ser, esto es, conciencia de realidad de uno mismo y negación de esta conciencia de sí mismo.

Y toda nuestra vida consiste en un esfuerzo por retener los primeros términos de la dualidad placer, amor, verdad, ser, y en rechazar, huir y alejar de nosotros los segundos términos de dichas dualidades dolor, odio, mentira, no ser. Tanto es así, que si miramos nuestra dinámica interior, veremos que toda ella está movida por esos estímulos, por la búsqueda de alguno de esos elementos de la dualidad -los positivos- y por el esfuerzo de separarnos de los otros, de alejar los términos negativos. Toda nuestra motivación gira alrededor de este centro. Naturalmente hay infinitos modos de ser, muchas formas de verdad, muchas modalidades de placer, muchas clases de amor, pero los *modos* no hacen nada más que dar matices a esta constante. Y si reflexionamos bien, veremos que detrás de cualquier acto de nuestra vida hay siempre esta motivación. Todos buscamos placer, amor, conocer, ser.

Pero ¿cómo lo buscamos? Es fácil comprobar la afirmación general de que nos movemos atraídos por el primer término de las dualidades y tratamos de retenerlo; pero la forma en que cada cual intenta vivir ese primer término varía mucho, es muy diferente en cada persona. Para una persona el *placer* será tener asegurado un buen plato en la mesa y estar cómodo. Para otro el *placer* consistirá en unos refinamientos y unas delicadezas de otro tipo. Unos concebirán el *amor* sólo en su vertiente física, sexual. Para otro, en cambio, el *amor* es esa capacidad extraordinaria de sentirse y de participar con el otro, de darse cuenta de que forma una unidad con él y de ayudarlo a ser más sí mismo. La *verdad* para unos consistirá en tener una idea clara de cómo organizarse su vida concreta y de las cosas inmediatas que le rodean. Para otros el ansia de la *verdad* se hará sentir en la necesidad de llegar a encontrar algo que explique su vida, que explique su papel, su función, su lugar, en el mundo.

Cada una de estas cosas, a su vez, la vivirá cada cual matizada de una forma exclusivamente personal; pero siempre, de un modo u otro, estaremos buscando todos los mismos estados interiores: placer, amor, verdad, ser. Parece, pues, que si miramos a nuestra vida interior, la vemos empujada y movida por un ansia

de plenitud, de totalidad en cada uno de esos aspectos. A la plenitud de placer la podemos llamar felicidad; a la plenitud de amor, beatitud; a la de verdad, sabiduría; y a la de ser, poder.

En la India concretarían todo esto en las tres palabras clásicas con que definen la naturaleza de *Atman*, es decir, la naturaleza esencial del ser humano: *Sat-chit-ananda*. *Sat* quiere decir ser; *chit*, conocimiento en el sentido espiritual, y *ananda*, felicidad suprema.

Lo que nos empuja a vivir es el logro de estos fines. En unas personas puede dominar más la búsqueda del conocimiento, en otras la del bienestar, del placer y en otras la del amor. Pero todos buscamos todo. Lo que puede ocurrir es que en una persona domine la búsqueda de una de esas cualidades por encima de las demás. Fíjense que digo que buscamos estas cosas y que las buscamos como un ideal real, operativo, no como un ideal teórico, abstracto, pues ya en páginas anteriores señala que habíamos de separar bien la teoría y la abstracción de lo que es nuestra auténtica consigna que nos mueve de verdad en la vida. Y este es precisamente el ideal inmediato, vivo, el que nos hace mover en todas las cosas. Cuando buscamos mejorar el sueldo, perseguimos ese ideal; cuando pretendemos pasar un rato agradable en una tertulia de amigos, andamos tras el mismo ideal; y no es otra cosa lo que buscamos cuando leemos un libro o asistimos a una conferencia o intentamos realizar una buena operación comercial. Incluso el hombre que comete una acción delictiva busca también a su modo conseguir ese mismo ideal.

Bajo formas muy diversas todos andamos tras el bien y todos vivimos buscando el amor; sólo que el bien podemos vivirlo de una forma muy limitada, muy pequeña, - de tal modo que este bien nuestro particular se contraponga al bien social y entonces tendrá el nombre de mal; pero, en el fondo, nosotros lo buscamos, como bien, y en tanto que bien, aunque a veces nos perjudique en otro sentido. Lo que sucede a menudo es que en la medida que nuestra mente se limita a una perspectiva pequeña y estrecha, nuestra visión puede contraponerse a la perspectiva general de la sociedad en lo que se refiere a algunos valores reales de la vida. Pero también puede ocurrir que la perspectiva social no coincida con la de la vida, con su realidad evolutiva y esto da lugar muchas veces a las grandes crisis sociales, políticas, etc.

Por ejemplo, un problema que han estudiado historiadores y sociólogos, es el del efecto del maquinismo en cuanto tiende a deshumanizar por completo el valor de la persona. El tipo de vida a que esto conduce, y que cada vez se extiende más, va diluyendo la familia. Pero puede ser que se llegue a otra clase de valoración de la sociedad, en la que la piedra fundamental no sea la familia, por más que de momento esto nos pueda parecer extraño.

Dejando esto aparte, el hecho es que aunque hay cosas que van, o parecen ir, contra lo que es la ley, la norma y el sentido general de la vida establecida, si miramos bien a nuestro interior, veremos que la nota dominante que aparece en nuestra vida es siempre la búsqueda de una plenitud a través de la verdad, del conocimiento, del amor y de la realidad. Y esto está detrás de todo, incluso de las acciones más nimias, más pequeñas y aún de las más extrañas. Es lo que todo el mundo intenta buscar, lo que verdaderamente nos mueve. Observando qué cosas son las que más nos llenan, veremos que son precisamente las que se aproximan más a este ideal. Y, viceversa, las que nos producen un dolor mayor, las que nos causan más hondo pesar y una depresión más profunda, son las cosas que nos alejan de esta realidad o ideal.

El objetivo de la vida y dónde hay que buscarlo

Por la observación aparece bastante claro que el sentido de la vida en su aspecto interno es llegar a una plenitud de conciencia, sea de un modo u otro, y en su aspecto externo, es expresar esa plenitud de conciencia a través de una plenitud de forma; aunque la expresión de la vida a través de las formas tiene

siempre un carácter accidental y efímero, pues las formas son simplemente eso, una expresión, una manifestación. Solamente cuando se vive la vida en su misma fuente, allí de donde brotan todas las formas, es cuando se percibe que es más completa, más llena en sí misma. La vida no tiene sentido por el hecho de dirigirse hacia un lugar determinado. Muchas veces nos preguntamos: ¿cuál es nuestro fin?, ¿hacia dónde nos dirigimos?, ¿a dónde iremos a parar?, como si el lugar hacia el que nos dirigimos nos pudiese dar por sí solo el verdadero sentido de nuestra vida actual. El verdadero sentido de la vida no está en el término de ella, sino en el instante presente, detrás de todas las necesidades, de todas las leyes y de todas las manifestaciones de la vida misma. No hemos de apoyarnos en el futuro ni en el pasado para descubrir el sentido que pueda tener nuestra vida, puesto que el pasado y el futuro sólo son imágenes en nuestra mente y sólo el presente tiene plena realidad. La verdad de nuestra vida la hemos de descubrir ahondando en el presente.

Este ahondar en el presente es realmente lo único que nos permitirá llegar al fondo, a la fuente misma de la vida, más allá del tiempo y del espacio, más allá del pasado y del futuro, más allá de toda manifestación concreta. Allí es donde encontraremos lo único que da un significado pleno y total a cada uno de los instantes y a cada una de las formas a través de las cuales se va manifestando la vida.

Las formas, lo exterior, nos puede dar una cierta satisfacción y plenitud, pero será siempre de un modo muy relativo. Puedo comer mucho de lo que más me agrada, y sentirme muy satisfecho. Pero llega un momento en que ya no puedo comer más, mi apetito tiene un límite y comer más me causa repugnancia. Para mí es ya un mal.

Lo mismo que ocurre con ese ejemplo, sucede absolutamente con todas las cosas externas que dan plenitud, porque la procuran no a nuestra conciencia profunda, sino a nuestros mecanismos, a nuestras formas. Puedo llegar a acumular muchos datos, tener muchos conocimientos científicos y cada vez que voy adquiriendo más me siento más satisfecho, si mi tónica personal me induce al desarrollo mental, pero llegará un momento en que me daré cuenta que esto no puede darme la plenitud, porque ésta no se obtiene con la cantidad sino que es una cuestión de profundidad, consiste en llegar al centro, y la acumulación nunca conduce al centro.

En el *afecto* ocurre exactamente igual. Hay muchas personas, la gran mayoría, que toda la vida se la pasan amando mucho y sufriendo mucho por ello sin llegar nunca a la plenitud. ¿Por qué?, porque algo hay en esas personas que les impide que su afecto les sirva de camino que las conduzca al centro. Tienen momentos plenos, apasionados, exaltados, magníficos, pero les sucede lo que expusimos en el ejemplo de comer, aunque en otro plano superior.

Se consigue así la satisfacción de algunos niveles de nuestra estructura humana: la del nivel biológico, por ejemplo, a través de los alimentos y de las sensaciones agradables, la del nivel afectivo a través de sentimientos y emociones de cariño. Y aunque el hombre precisa de estas cosas y su uso es normal y legítimo, no obstante, no llegan a producir en él una plenitud auténtica, estable, profunda, porque suelen utilizarse solamente para satisfacer unos mecanismos, para llenarlos y saturarlos como si fuera a presión. Y así no se puede alcanzar la plenitud verdadera. Porque la plenitud verdadera no es la que sacia los mecanismos, sino la que a través de ellos nos conduce hasta el centro mismo que los anima y sustenta.

Nuestra vida es un proceso centrífugo, va constantemente del centro a la periferia, y toda explicación de lo que ocurre en la periferia la hemos de buscar en el centro. El no darnos cuenta de esta verdad es la causa de que no encontremos la verdadera plenitud y felicidad. Es un problema que radica en nuestra pequeñez mental que nos impide tener una visión del conjunto. En la medida que nuestra mente, a causa de su cortedad de visión, se fija límites y objetivos estrechos no puede lograr más que satisfacciones momentáneas que, además, prontamente le producen una saciedad y le obligan a buscar nuevos estímulos

y objetivos. Porque al fin y al cabo ninguno de estos pequeños objetivos es el auténtico, sino sólo aspectos parciales de la plenitud central que buscamos y que en el fondo es la que nos motiva y nos empuja.

Nuestro problema

Nuestro problema reside en que por una parte ya existe en nosotros esa fuerza, esa realidad, que es la que nos impulsa a buscar la plenitud total; pero por otra parte no hemos desarrollado suficientemente nuestros mecanismos, de modo que no podemos captar ni expresar toda la amplitud, toda la fuerza y todo el contenido de nuestra realidad central. En consecuencia sólo vivimos y nos preocupamos por la consecución de cosas pequeñas y parciales, y por lo tanto, las satisfacciones que nos puede dar la consecución de esos objetivos pequeños se limita a unas felicidades también parciales. Parece como si el conseguir la plenitud estuviera subordinado a la calidad y a la capacidad de nuestros mecanismos. Si nuestra mente es pequeña no puede intuir ni ver un objetivo mayor. Si nuestra afectividad es reducida no puede asimilar un afecto más amplio, más profundo. Y no obstante sentimos ansias de algo más, porque de lo contrario no nos sentiríamos insatisfechos. El problema de la angustia, del malestar, el problema de que la vida sea todavía un valle de lágrimas como se dice, no consiste más que en este hecho de que algo en nosotros anda mal, algo está encogido y nos impide funcionar a pleno rendimiento. Porque no hay duda de que en todos nosotros existe la posibilidad de llegar a realizar esa plenitud porque ella no es algo que hayamos de conseguir mediante la asimilación o adquisición de cosas exteriores, sino que ha de ser el resultado de la toma de conciencia, de la apertura total de nuestras facultades, de nuestros mecanismos mentales, a lo que es nuestra propia fuente de vida, a lo que constituye nuestro centro.

En el momento en que podamos sintonizar y abrirnos a esta fuente central de vida, nuestra mente se aclarará con una intuición permanente, constante del sentido de la vida y de las cosas; y nuestra afectividad vivirá en un estado de plenitud consecuente a esta conciencia de unidad que está detrás de todas las formas separadas y nuestra vida recibirá directamente, sin distorsiones, todo el empuje y toda la energía que brota de esa fuente profunda interior. Encontramos aquí, por lo tanto, el camino que nos conduce a la plenitud.

Esto mismo, expresado en otro lenguaje, podríamos decir que es el modo de llegar a Dios pasando a través de nuestro núcleo central. Habría que cambiar las etiquetas, los nombres. Pero es secundario el nombre que le demos. Si alguien tiene necesidad de llamar a estas cosas con determinados nombres, que lo haga; pero lo más importante es atender al hecho vivo, no a los nombres. Estos sólo son una convención, algo que señalan, que indican, pero que nunca pueden expresar la cosa en sí misma. Por desgracia nosotros nos conformamos con

harta frecuencia con los nombres. En cuanto hacemos unas cuantas combinaciones con unos cuantos nombres y unas cuantas ideas, nos parece que ya hemos encontrado el porqué. Y no encontraremos nunca el verdadero porqué, eso positivo, eso vivo, si no vamos más allá de los nombres hasta la vida misma, hasta la fuerza que nos hace vivir, y que mantiene en movimiento todo cuanto existe.

¿Cómo realizar el objetivo?

Todo esto parece muy interesante; y lo es en verdad. Pero el problema concreto de cada uno de nosotros consiste en saber cómo podemos convertir todas estas inquietudes y aspiraciones en experiencias reales y vivas.

Muchos o algunos han llegado a esta evidencia o realización. Su testimonio es siempre un aliento y un estímulo. Pero este testimonio no tiene valor para los demás más que como mera hipótesis de trabajo. Lo único válido para nosotros será nuestra propia realización personal.

Hay modos de trabajar. Si estudiamos los mecanismos que interfieren la toma de conciencia con nuestra realidad central, podremos conocer los medios que existen para quitar estos estorbos, estas limitaciones y obstrucciones que nos impiden contactar y descubrir directamente eso que somos nosotros mismos. Esto requiere trabajo, interés y sobre todo no asustarse. Exige, en suma, buscar y buscar por encima de todo. Sólo conseguirá la realización interior aquel que la quiera más que las demás cosas, porque, sino, convierte las demás cosas en su dios. Y hemos de ver claro cuál es nuestro dios. No a quién damos este nombre, sino el que tiene fuerza en nosotros, el que nos anima, nos empuja y polariza nuestra actividad; no el que teóricamente aceptamos sino aquél hacia el cual basculamos, el que es el centro- de toda nuestra conducta, como si nos atrajera con su magnetismo.

Para unos puede ser la gloria, para otros el demostrar su superioridad, o el conseguir una posición social determinada, o alcanzar un cierto grado de independencia, o introducir en la sociedad una forma económica revolucionaria, o el llegar a una visión más clara de la vida, o el vivir una conciencia de amor que trascienda todas las formas transitorias, o el alcanzar un estado firme y estable de plenitud interior, o, en fin, cualquier otra cosa.

Cada uno ha de ver diáfano cuál es el objetivo más fuerte que le impulsa, porque es absurdo que, si el objetivo real que anima por dentro a una persona está en el Norte, se esfuerce en ir hacia el Este. Por eso es evidente que uno necesita definirse interiormente. En realidad ¿qué es lo que busco?, ¿busco realizar esta plenitud interior?, ¿llegar a vivir totalmente el sentido que tenga mi vida sea cual sea este sentido?, ¿es esto para mí lo más urgente? Porque si no lo es, resulta lastimoso que pierda el tiempo, ya que podría dedicar todas mis energías a luchar, a conseguir acercarme al verdadero objetivo, al que sea mío.

Por eso es importante definir y fijar el objetivo. Si uno no lo ve claro -y eso nos ocurre con frecuencia- hay que mirar cuál de todas las cosas que conocemos o hemos leído es la que en nuestro interior despierta mayor atractivo. Cuando no hay clara evidencia interior, a pesar de haberla buscado, conviene actuar por tanteo, por aproximación. Es lo mejor que uno puede hacer. Y no importa que después tenga que rectificar, porque esto no significará nunca un retraso, sino que será siempre una maduración, una fase de aprendizaje. Lo malo es que uno se empeñe, porque ha oído que tal cosa es la mejor, en seguir insistiendo hacia allí, cuando en realidad lo que su interior está deseando de veras es otra cosa muy distinta.

Hemos de aprender a ser más sencillos, más sinceros con nosotros mismos. No empeñarnos en que nuestro ideal sea la idea, a, b o c. No, no nos traicionemos a nosotros mismos. Para esto lo mejor es que después de haber leído libros o escuchado conferencias, y después de haberlos procurado entender, prescindamos totalmente de todo ello y comencemos a pensar por nosotros mismos. Lo que hemos aprendido puede ayudarnos, sirviéndonos de datos, con tal de que no nos adhiramos a ninguna opinión movidos por razonamientos más o menos teóricos. Esto es lo primero que hemos de hacer para empezar a ser nosotros mismos, para saber qué camino hemos de elegir y en qué dirección tenemos que andar.

Hay muchas personas que sienten la atracción del desarrollo espiritual, del perfeccionamiento. Está bien, pero es que uno se puede perfeccionar de múltiples maneras y muchas veces la mejor forma de perfeccionarse consiste en no preocuparse de la perfección. Quiero decir que no hemos de hipnotizarnos con ideas, sino que debemos aprender a mirar contenidos vivos, aunque esto de momento nos desconcierte o nos desoriente. Y es que nos hemos acostumbrado a agarrarnos a las ideas y a no dejarlas, a no ser también por otra idea. Riámonos de las ideas, pero tengamos un máximo respeto hacia nuestra verdad interior; sea cual sea la idea o la forma intelectual que puedan adoptar, nosotros debemos permanecer continuamente en actitud de escucha, siempre intentando ver más, descubrir más; sin adherirnos a ninguna idea como algo definitivo.

Nos agarramos con fuerza cuando tenemos miedo. Sepamos que a nosotros no nos sostienen las ideas, somos nosotros los que las producimos. Por lo tanto, cada vez que yo me aferro a una idea, a la idea de mi importancia, o a la de mi función social, o de mi futuro, u otra cualquiera, estoy invirtiendo completamente los términos.

No necesito las ideas para que sostengan mi ser. Yo soy sostenido por la vida que me está creando, me está manteniendo, y me está dando la verdad a raudales. Y no es agarrándome a las ideas como descubro esta verdad, sino actuando con toda la simplicidad desde mi interior sin cogerme a nada, con la soltura de un niño que dócilmente se deja llevar. En la medida en que uno se deja llevar y aprende a mirar con esta simple mirada, esta simple toma de contacto o de conciencia con las fuerzas vivas que le mueven, le da más sabiduría que todas las ideas obtenidas en los libros.

Es preciso llegar a esa simplicidad interior. Y para eso hemos de aprender a soltarnos de todas las ideas. No a condenarlas, pues ello es otro modo de adherirnos, sino a soltarnos de ellas, como una parte del trabajo en la búsqueda de la verdad, y de la plenitud. Porque las ideas son muy necesarias para desenvolverse en el mundo concreto de las cosas. Pero en esa dimensión interior de autorrealización, se convierten en un impedimento. El haber leído centenares de libros de filosofía, de psicología, de Yoga o de otras materias parecidas, no supone haber adelantado ni un solo paso. Pero el que se ha mirado interiormente por un instante y ha abierto su mente para mirar, y buscar en silencio eso está ya enfrente del camino, o está entrando en él. No son las ideas las que nos hacen adelantar. El máximo bien que pueden hacernos consiste en demostrarnos y conducirnos a esa actitud interna que nos permite despojarnos de las ideas para encontramos a nosotros mismos. Nosotros somos los productores de ideas, por lo tanto ninguna idea será nunca la explicación de la realidad central.

Estamos tan habituados a agarrarnos a las ideas que nos parece que todo el truco consiste en encontrar más ideas, en combinarlas, en barajarlas hasta dar con la clave. Pero esto no es así en modo alguno. Aumentando o combinando cosas relativas jamás llegaremos a la noción de realidad, a la noción de absoluto. Sólo lo conseguiremos el día en que descubramos que todo nuestro proceso de pensar está enraizado y brota de algo muy real y muy profundo, que está más allá de todas nuestras ideas y de todas nuestras pequeñas verdades.

Por lo tanto, no he de buscar la solución en las ideas, sino haciendo un gesto interior de apertura ante la conciencia de mí mismo y ante mí mismo en cada circunstancia. Cuando yo no quiera filtrar todas mis experiencias a través de la mente -sino que por el contrario tome conciencia directamente de lo que ocurre en mí por detrás de la mente-, sólo entonces daré con la solución, con la verdad, con el ideal vivo que ando buscando. Esto requiere un acto de entrega, de apertura, como aquel que se lanza desde un trampolín superior, con el corazón y con los brazos abiertos, sin miedo ni encogimiento.

Variedad de técnicas de trabajo

Hay procedimientos y técnicas diversas que nos permiten preparar nuestros instrumentos, e ir venciendo sus resistencias. Algunos son abruptos, rápidos, sobre todo para aquellas personas que de un modo u otro están ya preparadas. En realidad todos estamos preparados para algo. Pero hay personas que se encuentran más preparadas para este tipo especial de trabajo y llegan a la verdad de una forma abrupta, en el momento en que reciben un shock o les ocurre algún suceso totalmente inesperado. Estos hechos vencen la inercia que les hacía apoyarse en el exterior y les impedía tomar conciencia directa de su centro. Siguen esta trayectoria el método Zen y el de Krishnamurti.

Pero no importa el nombre que podamos dar al método. Una vez más no nos supeditemos a nombres. Citamos sólo estos nombres para hacer ver que históricamente, es decir, de hecho, este camino ya existe y que hay testimonios de este tipo de trabajo.

No obstante, no es el único modo de llegar al mismo fin. Hay otros muchos. Por ejemplo: Una preparación progresiva de nuestra efectividad para que aprenda a profundizar. Siguen esta senda el cultivo bien orientado de la vida afectiva y de la vida religiosa.

Podemos asimismo aprender a desarrollar el *silencio mental* para tomar contacto con lo que hay detrás. Se tratará en este caso de una vía de superación mental, que en Oriente recibe el nombre de ciencia del Raja Yoga.

Podemos aprender también a llegar a la realidad a través del discernimiento, pero no de un discernimiento especulativo, sino aplicado a cada instante y a cada experiencia de la vida. Así es el verdadero Jñana Yoga o Yoga de la sabiduría.

Y también mediante una progresiva entrega de nosotros mismos a través de la acción, tomando conciencia de esa entrega total, o lo que es lo mismo, de nuestra desidentificación con respecto a nuestra actividad. Tal es el camino del Karma Yoga.

Existen otros caminos, pues hablar del Yoga es hablar de una serie de técnicas específicas. Hay muchas formas de llegar al mismo resultado. Al citar las técnicas no hago más que apuntar posibilidades, sugerir unos caminos, pero no lo cito para que nadie tenga que atenerse necesariamente a una técnica determinada. Una persona puede utilizar una técnica, pero nunca debe colocarse de forma absoluta bajo ella, porque entonces sería muy difícil aprender a conocerse a sí misma. Eso sí, podrá llegar a conocer bastante bien la técnica... Es preciso que la técnica nos conduzca a algo que la supere, que la trascienda y esto que supera a la técnica es la conciencia profunda del yo, de mí mismo como sujeto que utiliza la técnica. Por lo tanto, ya de entrada, conviene no mirar las técnicas como algo absoluto, como divinidades sustitutivas, como una especie de dioses auxiliares que nos han de conducir ante la divinidad mayor. La divinidad mayor ya está presente. Las divinidades auxiliares, también existen, pero muchas de estas divinidades están ya actuando a través de nuestras facultades, y en cierto sentido son estas mismas facultades superiores; y hemos de aprender a apoyarnos en ellas, a trabajar en ellas, y a profundizar en ellas para que a su vez nos conduzcan también a su fuente. Y esto es lo que trataremos de explicar con cierto detalle en sucesivos capítulos.

En resumen

Resumiendo lo anterior diremos que el sentido de la vida es algo que hemos de aprender a descubrir por nosotros mismos, aunque ya por simple observación este sentido de la vida parece consistir en el

aspecto interno en la completa realización interior de una plenitud que anhelamos, que de hecho ya nos empuja y que puede adoptar varias formas: conocimiento, belleza, amor, potencia. Y en el aspecto externo, en la progresiva manifestación o expresión de esta plenitud interior a través de una proliferación de formas cada vez más aptas para poder expresar esta mayor y más elevada plenitud de conciencia.

Después vendrán las escuelas filosóficas y nos dirán: es la forma la que determina la calidad de la conciencia; a una configuración más completa, corresponde una conciencia más delicada, más sutil, más elevada. Los mentalistas dirán: ¡cuidado, no!; es la conciencia la que configura la forma; a una conciencia más elevada, una estructura también más compleja y más perfecta. Es igual, aquí no vamos a tratar de estas especulaciones. Lo importante es mirar, tratar de ver por nosotros mismos qué sentido tiene la vida, no la vida abstracta, esa vida de la que hablan los libros de filosofía, sino nuestra propia vida, la de cada instante. Esa es la filosofía que nos interesa, ése es el ideal que hemos de descubrir y ésa la toma de conciencia que hemos de realizar: la verdad, la realidad y la plenitud que existen detrás del trato con mis semejantes detrás de mi sentimiento de soledad, de mi desconcierto, de mi alegría, de mi llanto, de mis preocupaciones, de mis tristezas y de mis esperanzas. Esa es la verdadera, la única filosofía que me interesa, la que anima, la que motiva, la que está detrás de mi vida, la que existe en cada instante de mi vida llenando cada hecho de sentido y realidad. Y este sentido y realidad los podemos encontrar aprendiendo a mirar de forma directa y penetrante el incesante proceso que la vida misma está creando y recreando en cada uno de nosotros.

Esto podemos realizarlo todos exactamente en la medida de nuestra aspiración, porque la aspiración no es nada más que la presión que hace esa realidad central a través de nuestra conciencia, es decir, a través de nuestros mecanismos. En la medida en que no hay presión, no puede haber aspiración; o sea, que la aspiración es justamente la medida de la presión. Si ese deseo de llegar a algo más viene de esa fuerza interior que se está expresando, quiere decir que tenemos la capacidad de contactarla y de abrir así un camino para que esa realidad central se actualice y se instaure de lleno en nuestra conciencia cotidiana, llenándola de energía, de discernimiento y de plenitud.

Por tanto, todos podemos llegar a realizar la plenitud que deseamos sinceramente, no la que buscamos sólo de palabras, sino la que realmente anhelamos. La sola presencia de esta aspiración es ya el testimonio y la garantía de que se puede realizar. Si fuera algo que quisiéramos conseguir sólo porque lo hemos visto o nos lo han dicho, entonces no tendríamos ninguna, seguridad de su posible realización, puesto que podríamos no estar capacitados para ello y las circunstancias podrían favorecernos o no. Pero desde el momento en que sólo se precisa una apertura a algo que ya está en nosotros y que está actuando desde nuestro interior, quiere decir que tenemos la posibilidad de abrirnos a ello, y que solamente hemos de aprender a «trabajar», en el sentido correcto, contrarrestando el sentido con que la inercia, la educación o la inconsciencia nos están induciendo a actuar.

CAPÍTULO III

LO QUE NOS HACE FALTA

Resumen del capítulo anterior

Vamos a proseguir el tema de la vida como búsqueda de plenitud. Dijimos que en realidad todos tenemos a nuestro alcance el poder de descubrir por nosotros mismos cuál es el sentido de la vida, qué significado encierra en sí misma y también dijimos que para conseguirlo es preciso que aprendamos a mirarlo manteniendo en todo momento un espíritu de investigación. Pues aunque la facultad de ver directamente la realidad la tenemos todos, quizá lo que nos falta es actualizarla en la dirección debida, aplicar nuestros esfuerzos de la forma más adecuada para lograr el resultado de un modo total.

Hicimos hincapié en el hecho de que no se trata de concebir una teoría más o menos agradable que halague nuestros deseos de cosas elevadas, de misticismos o idealismos. Sino de intentar ahondar en nosotros mismos, de descubrir de un modo inmediato y directo qué cosa es la vida en su sentido profundo, qué intencionalidad puede tener y qué posibilidades tengo yo de vivir de un modo actual la plenitud de esta vida.

Así, aunque esta postura parezca más bien un poco prosaica, en último término comprueba que es la actitud más ventajosa puesto que es la única que está realmente al alcance de toda persona que quiera de veras trabajar.

Vimos que la intencionalidad que parece ser manifiesta en la vida, tanto en su expresión externa como en la interna o subjetiva, apunta hacia la necesidad de una plenitud interior. Plenitud que buscamos de mil modos diversos a través de los innumerables hechos de la vida cotidiana. Un deseo de plenitud, de afirmación, de realización interior y una exteriorización de ella a través de mil formas diversas. En primer lugar a través de nuestros mecanismos, esto es, de la estructura de nuestra personalidad -mente, afectividad, cuerpo-, y después a través de las obras que externamente realizamos.

¿Por qué funcionamos mal?

Si éste es el objetivo, la intencionalidad que parece estar subyacente en nuestra vida porque así se descubre y manifiesta cuando la miramos atentamente, ¿por qué hay tantas personas que no logran realizar esa plenitud?, ¿por qué ha llegado a ser entre los hombres un lugar común, es decir, que la vida es un valle de lágrimas, una morada de dolor?, ¿por qué vemos tan poca felicidad auténtica en el mundo que nos rodea?, ¿por qué, si ése es el objetivo de la vida, hay tan pocas personas que lo alcanzan? Parece una cosa contradictoria, absurda, mal concebida y organizada.

Si realmente la intencionalidad de toda, la vida es alcanzar esa plenitud y por doquier sólo vemos tristeza, dolor, angustia, miedo mil formas diversas de estados negativos; y en cambio, lo positivo, la alegría, el bienestar, la ilusión y el amor aparecen, no como factor dominante de la vida, sino en dosis mínimas, suficientes tan sólo para que la vida sea soportable, y haya algún incentivo, que más parece espejismo que realidad, la contradicción es evidente, y muestra la existencia de un problema que exige urgente respuesta: ¿qué es lo que anda mal? O de otro modo, ¿por qué funcionamos mal?

Las soluciones hechas

Esta pregunta muchas personas la tienen ya resuelta por el mero hecho de adherirse a una ideología, a una filosofía:

A) Funcionamos mal, dicen unos, porque en la naturaleza, en la vida, todo está en un proceso de maduración. La naturaleza se concibe para ellos como una serie de combinaciones de fuerzas bioquímicas en constante lucha de experimentación hacia una progresiva adaptación. Es la teoría del evolucionismo materialista que, en el fondo, sigue también el científico. Nosotros, según ellos, funcionamos mal porque no tenemos motivo para hacerlo bien.

Gracias que funcionemos así, ya que estamos en una fase, dicen, de formación, de progresivo y lento perfeccionamiento.

B) Para otras personas el problema está resuelto, pero en otro sentido. Funcionamos mal porque según nos dicen las Sagradas Escrituras hubo un pecado original. En consecuencia es natural que toda la humanidad se resienta de esta lesión, de la que deriva nuestra inclinación al mal y la pérdida de nuestra facultad paternatural de ver y actuar espontáneamente bien. Nuestra naturaleza está funcionando defectuosamente debido a esta lesión que recibió en nuestros primeros padres y que constituye el pecado original.

C) Un último grupo de personas se han adherido a la creencia de que funcionamos mal porque todo cuanto existe no es más que la expresión de la divinidad, de lo absoluto, que se manifiesta a través de un proceso ascensional, evolutivo, por fases o períodos hasta llegar a retornar de nuevo a lo absoluto, es decir, a una nueva absorción en la divinidad. Mientras dura este periplo o ciclo larguísimo de involución y evolución, la humanidad y las personas pasan por muchas etapas progresivas que tienen lugar gracias a nuevas y múltiples reencarnaciones. La persona se encarna una y otra vez, va madurando, creciendo y aprende nuevas lecciones, liquidando lentamente el karma o débito atrasado por el mal anterior, hasta llegar a estados excelsos que culminarán en la absorción o fusión en lo absoluto, de donde ha surgido todo.

Crítica de las soluciones hechas

No es mi intención defender ninguna de estas tres soluciones, porque muy posiblemente las tres tienen razón. Digo posiblemente, aunque quizás estén expresadas desde un punto de vista muy distinto. Una misma cosa cuando se mira desde varios ángulos se ve desde cada uno de ellos de muy diferente manera. Por lo tanto no nos hemos de escandalizar ni tampoco hemos de intentar cerrarnos en una formulación concreta. Como decíamos en páginas anteriores las formulaciones, las ideologías, son algo estupendo y muy interesante, pero es un error el querer apoyarse exclusivamente en ellas, y edificar toda su vida y seguridad sólo sobre unas ideas, por elevadas y buenas que sean. No negamos que hay ideas excelentes, sólo decimos que quien se desarrolla apoyándose sólo en ellas se enajena, se forma fuera de sí mismo.

Por lo tanto, no hay que apoyarse en las ideas, sino en sí mismo; y este sí mismo no es ninguna de nuestras ideas. Es la conciencia directa, inmediata del ser central. Las ideas sólo son medios, instrumentos para desenvolverse en el camino, pero nunca la base ni la misma realidad del ser. Cuando estos medios o instrumentos se toman equivocadamente como objetivo final o como base de principio, se trastorna el orden y entonces la persona deja de estar centrada en sí misma, se convierte en alienada, se coloca fuera de sí misma.

Por eso creo que tiene poca importancia resolver teóricamente el problema que habíamos planteado. Es posible discutir y debatir interminablemente.

Acerca de la reencarnación unos la considerarán como algo absurdo; otros, sin embargo, verán en ella una doctrina defendida por algunos sabios y que parece ofrecer una solución bastante satisfactoria y coherente.

Hay quien verá el pecado original clarísimo y convincente, y quien pensará que esta explicación envuelve una injusticia patente: ¿qué culpa tengo yo y por qué hemos de sufrir todos las consecuencias de lo que hicieron Adán y Eva?

Para un científico el punto de vista evolucionista será evidente; otros considerarán que estas teorías están contagiadas del más grosero materialismo.

Podríamos agotar todos los argumentos en pro de una u otra opinión, pero no es seguro, ni siquiera probable, que llegásemos a una conclusión clara y definitiva. Y es que éste no es el camino para llegar a la verdad.

No nos apoyemos en teorías, dejémoslas. Si queremos, después de buscar la solución de un modo vital, sólo después, discutamos, juguemos a pensar, a ser filósofos, pero sólo como eso, como juego, como mera diversión y recreación. Nunca confundiendo la acrobacia mental con lo que constituye la verdadera realización, el descubrimiento directo de la vida. Nada puede sustituir a la experiencia directa.

Y es que hay un hecho muy importante que se olvida con frecuencia. Nuestra mente puede ser muy ágil, muy elevada -todos creemos que la nuestra es así-, pero el hecho es que a medida que nuestro estado interior cambia, a medida que nuestro nivel de experiencia evoluciona, nuestra capacidad para ver e intuir las cosas también se transforma. Lo que veo hoy de un modo claro, innegable, y me parece una verdad contundente, sin discusión posible, si paso por una experiencia interna un poco más profunda, aparece de pronto ante mis ojos como un andamiaje sin consistencia, como algo ridículo y que no merece la pena observarse. Todos hemos pasado por la experiencia de ver cómo se viene abajo, superadas nuestras construcciones ideológicas primeras. Recordemos como pensábamos diez años atrás. Teníamos algunas ideas que considerábamos muy sólidas, muy seguras, creíamos que no admitían discusión. Eran axiomas para nosotros. Después hemos cambiado, incluso varias veces. ¿Por qué? Seguramente porque hemos madurado, y siempre ocurre que cuando hay un nivel de vivenciación interna más profundo, más elevado, automáticamente la perspectiva se transforma y por lo tanto las ideas cambian.

Por eso digo que no nos apoyemos tanto en las ideas, que aprendamos más bien a trabajar directamente en nuestro centro interior de experiencia, en nuestro campo de experimentación interna. Porque cuanto más trabajamos en este campo, cuanto más aprendamos a ahondar, a profundizar en él, con mayor claridad veremos las cosas.

En primer lugar tendremos una base interna vivencial, directa, cosa importantísima pues la experiencia interna es lo único que no puede contradecirse con ninguna idea. Pero es que además, a medida que ese trabajo se profundice, adquiriremos la capacidad de abarcar un horizonte intelectual muchísimo más amplio. El mero hecho de agarrarse a una idea equivale a levantar una barrera. Una cosa es adherirse a una idea y otra muy distinta que yo formule mi estado actual interior a través de determinadas ideas. Esto último es correcto pero coger unas ideas y agarrarnos a ellas de modo que las ideas nos definan es encerrarnos, limitarnos, y esto es lo que actualmente estamos haciendo y lo que hemos de superar.

He de aprender a descubrir algo más sólido en mi interior en que apoyarme, algo desde donde brotan y se fabrican las ideas, pero no hacerlo en las ideas mismas.

No funcionamos mal, sino poco

De lo dicho parece desprenderse que nuestra vida interna nos empuja a conseguir una felicidad que existe y que todos necesitamos, y por otro lado que si no la conseguimos realizar se debe -creemos a primera vista que funcionamos mal.

Pero ocurre que si examinamos el problema más de cerca, buscando en qué consiste este mal funcionamiento, descubrimos algo sorprendente: que no es que funcionemos mal, sino que nuestro mal está en funcionar poco, que es muy distinto. El funcionar poco es un problema de cantidad, el funcionar mal es un problema de calidad. Hay personas que funcionan mal, sin duda alguna, pero no podemos decir lo mismo de la persona normal y corriente; como no podemos decir de un niño que, por el hecho de ser niño y de no tener las capacidades de un adulto, funcione mal. En cierto sentido el problema del niño es que con respecto al hombre funciona poco, o funciona menos.

De este modo el problema cambia. No hay error por parte de la naturaleza o de Dios. Funcionamos bien, pero funcionamos poco.

¿En qué consiste este poco funcionamiento? Sigamos con la comparación anterior. El niño en sí mismo es completo y su funcionamiento es correcto. Lo malo sería que un adulto funcionase con la mentalidad o con la afectividad de un niño. En estos casos podríamos decir que se trataría de una persona retrasada. Pero si este fenómeno se hiciese general podríamos afirmar que a la humanidad, le faltaría maduración psicológica. Este creo que es precisamente nuestro problema. Que, en general, nos falta esa maduración psicológica. Y al decir *psicológica* me refiero a la mente y a la afectividad, que se traducen en una actitud y en una conducta deficientes.

Esta falta de maduración consiste por un lado en una falta de crecimiento mental y afectivo, pero un crecimiento en amplitud, en profundidad y en altura y por otro lado en una falta de integración o unificación de nuestras estructuras psíquicas.

A) Falta de crecimiento en amplitud

Todos nosotros hemos experimentado que a medida que hemos ido creciendo hemos adquirido una visión más amplia. Comparándonos con lo que éramos diez o veinte años atrás, podemos constatar que se ha ensanchado nuestro horizonte. Y si nos examinamos con más detalle comprobaremos que hay días en que nuestro horizonte es, más amplio que otros, y quizá también podamos recordar que en algunos momentos determinados hemos tenido intuiciones en que nuestra visión era todavía mucho más amplia de lo que normalmente conseguimos cuando nos encontramos bien. Esto quiere decir, pues, que hay una posibilidad de ampliar, de ensanchar el horizonte mental; es una posibilidad que todos tenemos en un grado u otro. La dificultad radica en que generalmente estamos crispados, vamos con la mente rígida. Es un punto éste muy sutil del que uno no suele llegar a darse cuenta. Sólo quizá lo percibe cuando, mucho después, compara los distintos momentos, una vez pasado su estado de tensión. Entonces dice: he estado todo el rato fruncido, tenso, apretando como si estuviera agarrando algo para que no se me escapara.

El estado de tensión, de crispación mental, nos impide funcionar con nuestra amplitud actualizada, la que ya hemos conseguido en nuestro desarrollo normal.

Pero además podemos ver también que existe la posibilidad de una amplitud mayor de la que solemos alcanzar normalmente incluso cuando no estamos tensos. Esta posibilidad se manifiesta siempre que

somos capaces de intuir que existe un horizonte más amplio del que actualmente poseemos, o cuando nos admiramos sinceramente ante alguna persona por su gran amplitud de visión.

Cada vez que presiento algo nuevo o admiro la amplitud de otra persona, es que algo en mi propia mente está hurgando desde dentro, está moviéndose, pugnando por actualizarse de algún modo. Yo no podría, en manera alguna comprender que aquello es más amplio si no tuviera la capacidad de ver esa amplitud y por lo tanto el simple hecho de verlo implica la existencia en mí de una capacidad mayor de visión. Lo que sucede es que esa amplitud no la tengo todavía manifestada, no está funcionando en mí en cada momento del día. La admiro en el otro; en cambio yo en mi vida diaria no la utilizo. ¿Por qué? Porque es una capacidad que no está en mi núcleo consciente, sino detrás; la poseo sólo potencialmente, pero es esta potencialidad la que me permite captar la amplitud en otros.

Es un fenómeno que nos pasa desapercibido y que es muy interesante, porque indica que toda esa cualidad que estoy admirando en el otro está en mí y la puedo desarrollar de un modo total, precisamente en el mismo grado en que yo la aprecio o admiro en la otra persona. Así yo puedo desarrollar mi amplitud de visión mental en el mismo grado en que la admiro en un pensador, pues si mi visión interna no diera más de sí, no podría ver que la del pensador es más ancha, porque mi propia capacidad es la que utilizo para medir las cosas. Si mi medida y capacidad es pequeña, no puedo medir lo que es mayor ni intuir que en algún sitio hay más grandeza y más amplitud. La amplitud que veo sirve de estímulo a mi grandeza interior no actualizada.

Se deduce de aquí que todos podemos desarrollar en nosotros la amplitud o grandeza de las cualidades que admiramos en los demás.

B) Falta de desarrollo en profundidad

Otro problema de nuestra mente es que funciona de un modo superficial. Este defecto se debe tanto a la crispación de la que hemos hablado antes como a la agitación con que vivimos. Nos hemos acostumbrado a vivir constantemente de estímulos que se renuevan, que cambian,

que van sucediéndose sin parar, uno tras otro. Buscamos variedad en las cosas. Parece como si quisiéramos vivir a expensas de la cantidad de nuestros cambios internos, de los estímulos, sensaciones, y de toda clase de fenómenos y percepciones, y no de la plenitud de una percepción, ni de la totalidad del acto de vivir. Esto se traduce en una necesidad constante de cambiar de sitio, de variar de ideas, de lecturas, de espectáculos, cansándonos pronto de todo. La televisión, por ejemplo, nos ofrece un mosaico variado de estímulos constantes y, sin embargo, los programas llegan a cansarnos. Es un problema que se les plantea también a los productores de películas, que se devanan los sesos para saciar el hambre de nuevos estímulos que todos tenemos. Problema igualmente de los autores literarios y de los editores, que están siempre buscando nuevo material y nuevos temas que animen y distraigan a la gente. Necesitamos distraernos, salir de nosotros hacia algo que nos estimule.

Pero ¿por qué sentimos esta necesidad? Es que interiormente estamos bloqueados y cerrados y sólo nos sentimos vivir en la medida en que se produce una repetición de estímulos y de respuestas, o sea, en la medida en que existe una gran frecuencia de experiencias. Por eso necesitamos número, cantidad de experiencias. Antes una persona podía permanecer centrada, absorta, contemplando un estado interior o un paisaje tranquilo y pasar así las horas sin darse cuenta, viviendo su estado de plenitud. Ahora esto parece casi inconcebible; una cosa está vista y entendida en seguida, e inmediatamente buscamos otra cosa y otra.

Esta necesidad artificial que sentimos de estímulos incesantes es un testimonio de nuestra superficialidad.

Nos ocurre que si vivimos de un modo superficial y tenemos pocos estímulos, nadamos en la pobreza y desnudez psíquica más absoluta. Ya que vivimos superficialmente, por lo menos que sea a un ritmo rápido; ello nos permitirá sentirnos vivir un poco más. Por eso lo necesitamos; este ritmo nace como compensación de nuestra falta de profundidad.

C) Falta de desarrollo en altura

También diría que nos falta desarrollo en altura. De hecho vivimos todo el día mirando hacia abajo. Todos hablamos de ideales, de filosofía, de belleza, de arte, de fe, de amor, de espiritualidad, de Dios. Cada cual hablará de las cosas bellas, grandes que de algún modo necesita sentir y buscar en su interior. Pero ¿qué ocurre en la vida práctica, en la vida real, que es la única vida que estamos viviendo de momento? El 95 por 100 del tiempo que permanecemos despiertos, estamos ocupados, preocupados y hasta obsesionados por cosas de tipo muy concreto, de tipo material. Nuestra conciencia está centrada continuamente en lo que hemos de hacer, en lo que hemos de decir, en cómo nos van las cosas. Y como durante todo el día solamente pensamos en esto, resulta que los otros valores quedan para nosotros cada vez más desdibujados, más reducidos a una simple idea, a una mera aspiración.

Y es que nosotros solamente podemos vivir como realidad aquello que estamos percibiendo con cierta continuidad. Es una ley, *un fenómeno interno muy importante que para nosotros las cosas tienen realidad sólo en la medida que llevan una carga energética*. Por ejemplo, mis padres tienen para mí tanta importancia, porque durante muchos años he ido asociando a su imagen cargas muy intensas de energía emocional, de afectos, disgustos, rabietas, admiración, etc. De modo que si mis padres tienen relieve y realidad para mí es gracias a la energía que he infundido a su imagen a través de tantas emociones, reacciones vitales, etc. Esta imagen despierta una gran carga de energía en mi interior y por esto tiene para mí una gran realidad. La ley de la realidad de las cosas es que para nosotros las cosas son reales sólo en la medida en que llevan carga energética.

Por lo tanto ¿qué pasa si sólo estamos viviendo durante el día cosas de la vida material? Que únicamente cargamos con energía interna las imágenes del mundo material. De donde resulta que, aunque pensemos y especulemos sobre cosas elevadas, por más que en sí cualitativamente tengan una mayor prioridad y grandeza, en el mundo real de nuestra valoración, es decir, a la hora de movernos y de obrar cada día, no tendrán apenas ninguna operatividad, pues lo que tiene operatividad y fuerza es lo que lleva más energía. Y no he vivido suficientes experiencias de esas cosas elevadas como para que a su idea se asocie una gran cantidad de energía.

En cambio, si yo me dedico a estar atento y consciente de mi noción de Dios, de mi noción de tal cualidad, de tal virtud, de tal belleza, en la medida en que yo piense, sienta, viva y me abra de hecho a este mundo superior, en esa misma medida iré vitalizándolo, iré invirtiendo en él toda mi energía y cargando la imagen, o la idea correspondiente con asociaciones de energía; y a medida que las voy cargando esas cosas van adquiriendo una noción mayor de realidad en mi interior.

Pero como durante el día no tengo tiempo de vivir el mundo espiritual, porque las exigencias, la prisa y la inercia me requieren y me exigen estar pendiente de cosas muy concretas, resulta que lo único que vitalizo es mi noción del mundo material. En estas condiciones, aunque interiormente pueda tener una gran aspiración, en el momento en que me digan una palabra desagradable, toda mi aspiración y mi estado de meditación y de oración se va por los suelos. En aquel momento lo único que sale es mi furia interior, mi

protesta contra quienes han pisado mi yo. ¿Por qué? Porque esa persona, esa situación y los sentimientos que tengo de afirmar mi personalidad frente al mundo son de hecho más importantes para mí, tienen más energía interior que mi noción de Dios. Sin que obste para que si me preguntan qué es lo más importante para mí, responda: ¡Dios!, y hasta me dé por ofendido si alguien lo pone en duda, aunque en realidad Dios no esté allí y lo único que esté mirando y vitalizando sea mi yo.

Nuestra falta de desarrollo se manifiesta en estas tres deficiencias de nuestra mente: mente estrecha, mente superficial y mente elemental. Naturalmente estos problemas de la mente producen sus correlativos en la afectividad. Si la mente tiene un objeto pequeño, una perspectiva minúscula, la afectividad sólo podrá adherirse a aquel objeto pequeño, a aquella perspectiva minúscula. Es cierto que en nuestro interior existen aspiraciones elevadas. Pero a la hora de concretar estas aspiraciones, en el momento de querer expresar estos afectos y darles una forma concreta, como esto siempre lo hace la mente, si ésta es estrecha y rígida, por caudaloso que sea el nivel afectivo y la potencia de nuestro interior, nuestras formas afectivas se adaptarán a la naturaleza y estructura de la mente y por lo tanto serán también pequeñas y rígidas.

D) Falta de integración o unificación del psiquismo

¿Qué significa esta falta de integración? Que nuestras facultades, es decir, nuestra mente en sus diversos sectores internos no funciona como un todo unitario, como una unidad compacta. Y esto es cierto, aunque nos sorprenda y quizá nos ofenda. O sea, que en realidad nos vivimos a nosotros mismos por sectores completamente separados y tenemos una noción de nuestro yo completamente diferente en unos momentos que en otros.

Cuando, por ejemplo, actúo en la vida social, tengo unas reacciones conmigo mismo, me siento vivir a mí, tengo un sabor de mí completamente distinto que cuando estoy solo, o cuando estoy en la iglesia, o, en fin, cuando estoy pensando en algo superior. No es que sólo exteriormente cambie mi actitud, mi postura, no, sino que también interiormente me vivo a mí mismo de modo diferente. Tanto es así que cuando en un sitio adopto la actitud que corresponde a otro, me siento ridículo. No es sólo efecto de la situación exterior, sino del modo como me vivo a mí. ¿A qué se debe esto? A que he ido adquiriendo una noción distinta de mí mismo según los tipos de experiencia que he ido viviendo.

En el sueño tenemos a veces una noción de nosotros tan distinta de cuando despertamos que nos parece extraño como podíamos entonces creernos que éramos así. Lo mismo nos ocurre de día, sólo que estando despiertos los aspectos de las situaciones por las que nos sentimos pasar son más completos, perfectamente trabados.

Así pues, en nuestro interior, la mente está dividida en una serie de sectores independientes y lo mismo puede funcionar con el papel de un sector que con el otro, lo mismo puede disfrazarse de subordinado, de amigo o de jefe. Yo me siento diferente en cada uno de estos papeles. Por eso, si estoy haciendo de subordinado, me cuesta mucho adoptar de pronto el papel de jefe, pues he de cambiar de máscara, conmutando todo mi gesto interior. Es como si me viviera y me sintiera otra persona distinta.

Esta divergencia, esta dispersión mental se traduce en una disgregación de energía y por lo tanto en una pérdida de eficacia, de rendimiento, en una disminución del caudal de potencialidad. No es sólo porque la energía se inhibe, sino porque las experiencias que corresponden a cada sector no las podemos aprovechar en todo momento. Por eso cuando estamos en el trabajo se nos ocurren con facilidad soluciones de problemas que corresponden a experiencias que hemos tenido en casa. Son sectores separados.

Esto que explico comprendo que suene un poco extraño, porque no estamos adiestrados a estudiarnos, a observarnos, aunque todos nos creamos lo contrario. Pero en la medida en que estas cosas nos parecen extrañas es que es menor nuestro desarrollo, o que no se ha actualizado, por lo menos en esa dirección, nuestra capacidad de observación.

Consecuencia: el fenómeno de la identificación

¿Cuál es el resultado de este funcionamiento superficial, rígido de la mente de la afectividad? En primer lugar, que vivimos crispados mentalmente, o sea, que toda nuestra realidad la intentamos vivir a través de la pequeña cosa que vivimos en un instante determinado. Llamamos *identificación* al fenómeno de crispación o de limitación mental, y de proyección de toda nuestra noción de realidad en el objeto que vivimos en aquel momento. Identificarse es por lo tanto confundir la propia realidad con la realidad de un fenómeno interno o externo.

Por ejemplo, si cuando estoy en el cine sigo con interés una película que me resulta muy interesante, todas las vicisitudes del héroe o de la heroína producirán en mí una gran sensación hasta el punto de emocionarme, conmovirme, animarme o exaltarme, y es porque vivo aquellas escenas con un verismo, con una realidad que me hace olvidar por unos instantes mi propia realidad. Precisamente cuando la olvido es cuando más me emociono, cuando más intensamente reacciono ante una película bien hecha. Pero, ¿qué ocurre en esos instantes en que sólo percibo lo que veo en la pantalla, en que estoy contento, alegre o asustado, según se desenvuelva el argumento? Sencillamente que he olvidado mi noción de realidad, y aunque sigo teniéndola no la vivo como mía sino que se la doy al personaje con el que me identifico. Confundo mi noción de realidad con la suya. Estoy literalmente hipnotizado por aquella imagen, por el personaje que representa, y toda mi noción de realidad en vez de vivirla como mía, la vivo como perteneciendo a él. Yo, en aquel instante, creo ser él.

No siempre se da esta identificación absoluta. Pero recuérdense Vds. mismos en el cine y traten de averiguar cuánto rato han estado conscientes de ustedes mismos durante la proyección de una película: ¿cuánto tiempo ha estado consciente de que estaba en el cine, de que había gente alrededor? Verán que, si la película está bien hecha, ocurre un doble fenómeno: el de completo olvido de sí mismo y del ambiente inmediato, y simultáneamente un sumergirse totalmente en la pantalla, en las imágenes que nos apasionan.

Este fenómeno es una identificación. Identificación que es el producto de una mente estrecha y que no vive en profundidad, antes por el contrario lo que hay en lo profundo, la realidad, la energía interior- la proyecta hacia fuera, la vive como si perteneciera al exterior.

El fenómeno de la identificación es una manifestación fundamental de nuestro infantilismo. Y el factor básico de esta identificación es otra identificación: la que todos tenemos con la idea y noción de nosotros mismos. ¿Cómo me identifico yo conmigo mismo? ¿Acaso no soy yo el mismo? Hablo de la identificación que establecemos con nuestra idea e imagen de nosotros mismos. Pero, ¿es que no puedo identificarme con mi idea de mí mismo? Lo que sucede es que no me doy cuenta de que tengo una idea de mí mismo y ahí está precisamente la identificación. Creo que *yo soy eso que pienso*. Si no estuviera identificado, vería que tengo una idea, pero precisamente debido a la identificación no me doy cuenta de que tengo una idea a la que estoy agarrado y crispado y que me vivo absolutamente todo yo según esa idea. Si automáticamente me crispo y me agarro a multitud de ideas según sean favorables o no al contenido de mi idea del yo, es porque estoy fundamentalmente agarrado a esta idea del yo. O sea, que yo no vivo

directamente mi realidad vital, mi realidad central, energética, espiritual, de donde brotan mis impulsos de un modo puro, auténtico, espontáneo. Mi mente se ha acostumbrado a quedar centrada sobre la idea que me he formado de mí, porque esta idea es la que me sirve de barrera y a la vez de tamiz para relacionarme con el mundo y dejar entrar y salir sólo lo que me convenga.

Por este mecanismo de seguridad que representa para mí la idea del yo a la que estoy agarrado constantemente, me impido poder vivirme a mí mismo de un modo pleno. Es como si un crustáceo se confundiera con su caparazón. El verdadero animal no es el caparazón sino lo que hay dentro. El caparazón sólo es un mecanismo defensivo para protegerle, para evitar que su naturaleza blanda reciba daño de la dureza del exterior. Pues así, nuestra idea de nosotros mismos se ha convertido en una especie de caparazón protector. Pero lo usamos con tan poca habilidad, porque todavía no sabemos manejarlo, que resulta que nos hemos confundido a nosotros mismos con el caparazón y nos creemos ser su forma. Esto dicho así, de repente, como no tenemos la vivencia clara de este fenómeno, suena mucho a teoría; y, no obstante, todo lo que digo es producto de una larga experiencia, algo que puede cada uno descubrir directamente en sí mismo.

¿Por qué nos cuesta tanto aprender a estar sin pensar? Hagan la prueba y lo comprobarán. No sólo es el problema de la inercia, de la costumbre que tenemos de pensar, sino que sentimos miedo al silencio, verdadero pánico. Claro que este pánico se disimula de muchas maneras y la forma más benigna es justificarlo diciéndonos a nosotros mismos que nos aburrirnos o que como somos muy inteligentes necesitamos estar siempre pensando en algo. Podemos aducir otras muchas razones, pero la realidad es que tenemos pánico a permanecer en silencio mental.

Silencio quiere decir ausencia de ideas. ¿Por qué no aprendemos a mirar qué hay detrás de las ideas? ¿Por qué no intentamos escuchar qué hay cuando no hay ideas? Porque en el fondo estamos convencidos de que todo es idea, de que lo único que vale son las ideas y de que todo depende del color de las ideas, de su combinación y número; y además porque estamos agarrados a una idea que es la que sirve de patrón para determinar toda nuestra conducta, la idea de nosotros mismos. Y sin embargo todo el secreto del descubrimiento interior consiste en descubrir que hay algo más allá de las ideas, no de la noción consciente, no de la inteligencia, sino más allá de las ideas en tanto que formas.

Las ideas son estupendas, ya lo he dicho, pero aquí estamos hablando de un trabajo de autodescubrimiento que consiste en buscar qué soy yo realmente y llegar a vivir eso que soy de un modo directo, inmediato, pleno. Para eso, las ideas son siempre un estorbo. El único bien que nos pueden hacer es darnos a entender su propia relatividad, su propia impotencia, su propia inadecuación para conducirnos a esta realización. Estamos confundiendo nuestra realidad con la idea de nosotros y no ha de ser así. Yo soy una realidad interior con una capacidad de conocimiento, pero una cosa es esa capacidad de conocimiento y otra muy distinta el conocimiento formulado. El conocimiento formulado es ya una fórmula, es decir una forma, un producto. Pero yo no soy nunca nada de esto, por lo tanto no soy ninguna idea. Cada vez que me agarro a una idea, esa idea no es verdadera; es errónea y mala respecto a lo que es la verdad y el bien de mi realización interior, de mi descubrimiento directo.

Y como me estoy confundiendo con la idea de mí, miro a todo el mundo según la idea que tengo de mí, trae consigo que lo que va a favor de esta idea, las personas que la afirman, las que van en la misma dirección, las considero como mis amigos, los buenos, los que valen; mientras que los que van en contra son los indeseables o no gratos. Y por el hecho de vivir pendiente de esta idea de mí, necesito apoyarme en las ideas de los otros, y en las ideas de las cosas.

Tan cierto es esto que si no sé el nombre de algo, sufro. Estoy oyendo, por ejemplo, música. Aunque la composición sea bonita, si no recuerdo el título comienzo a dar vueltas a la cabeza y sufro. Sí, ya sé que es

bonita, pero tengo la necesidad urgente de remover mi mente hasta que dé con el nombre. Entonces se habrá acabado la música, y todo quedará en silencio, pero yo no me habré quedado tranquilo si no puedo exclamar: ¡claro era tal composición!

Veo a alguien, le conozco, pero, ¿de qué?, ¿cómo se llama?, ¿quién es? Tengo necesidad de determinar su nombre, de fijar su recuerdo. Y esto, no porque la situación exija que yo sepa concretamente quién es, de dónde procede, las circunstancias concretas, no, es un automatismo que hay en mi mente, porque me he acostumbrado a apoyarme en un sistema cerrado de ideas. Por eso cuando me encuentro con alguien y no sé exactamente de qué conozco a esa persona, me quedo en la duda de si ponerle buena o mala cara, porque no sé si es amigo o si no lo es. En estas ocasiones pasa uno por un momento de desconcierto, haciendo mil gestos, hasta que, por fin, no siempre a tiempo, encuentra la filiación perdida y se tranquiliza.

Pero, ¿por qué depender tanto de definiciones, de ideas? Porque estamos lejos de vivir lo que es nuestra nota fundamental, nuestra melodía interna, nuestra propia realidad y necesitamos apoyarnos en las burbujas exteriores. Por eso necesitamos catalogar, cuadrricular, ordenar todo nuestro mundo exterior, lo que, a su vez, nos impide percibir nada de lo real del mundo. Hay personas que ven una flor, pero no saben disfrutar de ella. Aunque eso sí, necesitan inmediatamente saber cómo se llama y qué valor tiene.

Me lo decía un día un gran músico, un gran concertista: «Cuánto sufro por conocer tanta música, porque me estorba, me dificulta. Cuando oigo música en vez de abrirme a ella, se me impone el automatismo interior de comprobar el ritmo, el tono, la instrumentación, la ejecución, de comprobarlo todo, y esto me impide gozar la música de manera directa e inmediata». Fíjense, eso que para otros es precisamente lo que les gusta de la música, él lo veía como un impedimento. Observemos lo que pasa en los conciertos; muchos de entre los entendidos, aunque por suerte no todos, necesitan estar mirando a ver qué tal se ejecuta un compás que es muy difícil o un cambio de tiempo. Se pasan todo el rato examinando algo, tomando notas, medidas, haciendo todo menos saborear la música directamente dejándola resonar dentro para vivirla, para que nos conduzca a vivir una vez más el centro de donde surge toda la música.

Quien dice la música, dice cualquier cosa. Estamos necesitando apoyarnos en las ideas, en definiciones y esto nos aleja de lo que es la vida que hay detrás de las formas, el impulso directo, la realidad central. En resumen, esa tendencia que tenemos, ese hábito a que nos hemos acostumbrado de apoyarnos en la idea de nosotros mismos es de graves consecuencias porque nos impide descubrir la vida de un modo directo e inmediato. Automáticamente hemos de tomar ya como punto de referencia las ideas. Y son siempre una representación, algo de segunda mano, a no ser que uno las viva directamente desde los planos superiores.

Nuestro trabajo: atención y apertura

Si todo el mal reside en el empequeñecimiento, en la rigidez mental, en el alejamiento del centro y en la superficialidad en que nos hemos encerrado, es evidente que lo único que nos puede redimir, el único medio para redescubrirnos, para volver a ser nosotros mismos, es una doble actitud: de apertura y de atención, porque esto sigue la dirección inversa de lo que nos está ocurriendo. Si estamos cerrados y oscuros, para corregirnos tendremos que abrirnos y estar más despiertos. Esta es la clave de la combinación de la puerta de nuestra mente. Si aprendiéramos a estar más abiertos ensancharíamos nuestro horizonte y si aprendiéramos a estar más despiertos descubriríamos mejor la naturaleza de todo cuanto existe dentro y alrededor nuestro. Pues no se trata de adquirir nada más, sino simplemente de descubrir lo que existe. Para eso se requieren sólo dos cosas: abrir y mirar. Y para poder mirar claro hay que

estar mentalmente despiertos. O sea, que realmente lo que nos falta es cultivar más y mejor lo que ya tenemos: *saber* mirar y *saber* abrir. Puntalicemos estas dos cosas por partes.

A) Atención

En primer lugar hablemos sobre el *mirar*. Todo cuanto nosotros conocemos es en virtud de nuestra capacidad de toma de conciencia. Nuestro foco mental se dirige hacia fuera, hacia dentro, hacia arriba o hacia abajo y toma conciencia de algo que vive como realidad, sea una idea, una percepción exterior, un sentimiento muy elevado, lo que sea. He dicho que nuestra mente normalmente está adormilada, funcionando a media luz. Lo primero que hemos de aprender a hacer es que nuestro foco de atención, que es el instrumento que nos sirve para tomar conciencia de todo, para darnos cuenta de todas las cosas, luzca más, pues ahora está funcionando a un potencial bajísimo. En otras palabras, tenemos que despertarnos más, hemos de estar más lúcidos.

Observemos los hechos. Todos podemos constatar que ahora mismo, si queremos podemos estar un poco más abiertos, más despiertos, más lúcidos, más atentos, sólo un poco más. Este poco podemos vivenciarlo cada uno de nosotros. Mas, ¿por qué estoy unos ratos más lúcido, más despierto, y otros más dormido, más distraído y oscuro? Sencillamente porque estoy dejándome llevar de la inercia, de los hábitos que he adquirido, porque en la vida corriente he comprobado que viviendo así voy tirando y saliendo de apuros y que, además los demás viven también así. Si los demás fueran más rápidos que yo, me acostumbraría a estar atento y procuraría ser tan rápido como los otros. Si los demás fueran más listos que yo, me esforzaría en ponerme a su altura. Habría un estímulo externo que me obligaría a dar de mí mismo el máximo rendimiento en este sentido de estar más despierto. Pero como he encontrado ya mi «modus vivendi» mi fórmula de equilibrio social aunque no me guste, aunque me queje de ella, voy tirando, y me quedo amodorrado, adormilado en mi postura cómoda pero incompleta. Claro, la gran ventaja nuestra es que hemos adquirido hábitos y cuantos más hábitos y mejor adquiridos están, más tranquilos vivimos y menos hemos de pensar, porque todo se hace automáticamente.

Pero es que los hábitos aunque son necesarios para que podamos hacer una cosa y atender a otra, no han de servir para ponernos a dormir encima de ellos. Hemos conseguido la gran ventaja de adquirir unos hábitos para tratar a la gente, para contestar al teléfono, para ir por la calle, para conducir, y gracias a ellos, en lugar de despertarnos más o atender a otras cosas, lo aprovechamos para vivir dormidos.

El que tenga sincero anhelo de encontrar algo más real, más sustantivo en sí mismo y en la vida, ha de saber bien que lo primero que ha de hacer es despertarse, aprender a vivir al máximo su potencial de atención consciente. Y esto no en un momento de peligro o en una situación apurada, sino en cada instante de su vida. No hay absolutamente ningún motivo para que la conciencia en unos momentos esté muy clara y en otros muy oscuros. Si tengo interiormente el mismo potencial, éste lo he de actualizar y ha de ser para mí una constante. He de aprender a estar todo yo presente a mí mismo, todo yo despierto y lúcido en cada instante, aunque lo que esté haciendo sea liar un cigarrillo o tumbarme para descansar. ¿Por qué cuando estoy tumbado he de dejar de ser plenamente consciente?, ¿por qué he de estar interiormente durmiendo?, ¿por qué no puedo estar todo yo plenamente consciente y presente al hecho de que me estoy durmiendo? Esto se puede hacer; ¿por qué no he de aprender a tomar conciencia clara, lúcida, todo yo, de cualquier cosa que esté haciendo, sea soñar, reír, gozar, llorar, tener miedo o lo que sea?

Si nos miramos un poco, veremos que nuestra mente sufre un apagón casi constante. Por eso, repito, la primera providencia de quien quiera trabajar es despertarse y aprender a hacer que su mente esté funcionando con la máxima amplitud que sea capaz de dar de sí, con el máximo potencial. Que no parezca una bombilla de diez o quince bujías si tiene un potencial de doscientos.

Esto no quiere decir que uno esté siempre con los ojos muy abiertos para que no se le escape nada. La atención es un estado interior, no es en absoluto un gesto exterior. La atención es el resultado de actualizar todo yo mi capacidad de conciencia interna, no de poner toda mi capacidad hacia fuera. Es tenerla actualizada, vivirla, ser consciente de ella. En un momento dado necesitare proyectarla hacia fuera y en otro momento tendré que dirigirla hacia adentro. Esto es secundario. Lo importante es que en todo momento la luz esté funcionando con los doscientos watsios, no que lo haga unos ratos a doscientos, otros a quince y otros a veinticinco.

Ahora bien, esto sólo se puede conseguir mediante una práctica sistemática, y una repetición incesante del gesto de despertarse, de estar más presente a sí mismo en todo momento.

B) Apertura

El segundo remedio básico contra nuestra identificación y nuestro egocentrismo es aprender a estar más abiertos. ¿Qué quiere decir esto? Justamente lo contrario de estar crispado, cerrado. Estar abierto es vivir en una actitud suelta, con un gesto interior de máxima apertura mental y afectiva. Es un estado de relajación psíquica, aunque la palabra relajación tiene sus connotaciones a veces negativas de pasividad o inercia, que se oponen a la verdadera apertura.

Nos crispamos siempre que tenemos miedo. Y lo malo es que después nos crispamos ya sencillamente porque estamos acostumbrados a hacerlo y aunque haya desaparecido el miedo nos mantenemos en la actitud interior de quien ve constantemente peligro en algún sitio. La crispación no lleva nunca consigo una mayor capacidad defensiva ante el peligro. Al contrario, en los momentos de peligro la crispación produce un estado de ceguera mental. Sólo una mente abierta permite ver e intuir soluciones, recoge más datos y por lo tanto puede extraer del interior mayor número de posibles soluciones. Así que, incluso ante situaciones de peligro, en lugar de querer huir -reflejo que todavía nos queda de nuestra infancia y que nos empuja a huir de las situaciones y a replegarnos y cerrarnos- hemos de aprender a tomar conciencia clara de las cosas, pues ésta es la única forma de poder manejarlas bien.

Evitemos este gesto automático de regresión a nuestros mecanismos infantiles, no nos cerremos ni nos crispemos. Abrámonos y mantengámonos abiertos. Tenemos miedo de hacerlo porque confundimos el abrirnos con el estar pasivos frente al ambiente, el ser generosos con el no controlar nuestras reacciones sentimentales. Aquí se trata de estar abierto al mismo tiempo que estar perfectamente lúcido. Y si estamos plenamente lúcidos nunca saldrá ni la más pequeña reacción que no sea conveniente o que no esté adecuada a la situación.

Es preciso reeducarnos en abrir la mente y el corazón a la vez que mantenemos la atención más despierta, siempre actualizada, renovando una y otra vez esta actitud de estar despierto. Entonces, cuando se aprende a vivir manteniendo esta apertura y este estar continuamente despierto, se produce un fenómeno extraordinario: el de la penetración interior. No hay que hacer nada más que estar despierto, muy despierto y abrir y aprender a mantenerse abierto. Y entonces empiezan a aparecer de un modo directo, constante, sin necesidad de ideas ni de opiniones, de un modo evidente, transparente, todos los contenidos que hay en nuestro interior; y detrás de estos contenidos -muchos de los cuales son resultado de embrollos anteriores, de cosas a medio liquidar- viene la luz, la fuerza, la fuente misma de nuestra realidad.

Así que la única forma de penetrar es aprendiendo a mantener este sencillo gesto de abrirnos y de permanecer con la máxima lucidez de nuestra mente, que no piensa sino que mira, que está consciente, que observa.

El camino libre

Sólo la conjunción de estos dos elementos, la apertura interior progresiva y el estar cada vez más despiertos, más conscientes, nos libera de nuestra pequeñez y nos hará ver el sentido de la vida. Si aprendiéramos a ir así, aunque de momento no realizáramos ninguna otra cosa útil,

cómo cambiaría nuestra vida! Todas las trampas que nos estamos haciendo, todas esas limitaciones que ahora tenemos, desaparecerían. Aumentarían nuestros recursos mentales, nuestra capacidad de hablar, de expresar las cosas, de recordar; entonces se produciría un desbloqueo automático de nuestra memoria, de nuestra inteligencia e incluso de nuestra capacidad motriz. La persona funcionaría de un modo libre y total, en lugar de estar como ahora bloqueada en varios niveles. Es un milagro cómo ahora, todavía, podemos seguir marchando, algo así como si en una maquinaria hubiéramos puesto trapos, papeles, y que a pesar de todo la máquina siguiese funcionando. Interiormente estamos llenos de trapos, de impulsos, de sentimientos, de emociones y temores antiguos que están metidos entre los engranajes. ¿Cómo no hemos de tener limitaciones y angustias, cómo no hemos de encontrar obstruido el camino que conduce a vivenciar nuestra realidad central?

Por eso liemos de aprender a limpiar todo esto. Mas para limpiarlo es preciso verlo. No se puede limpiar una casa sin que entre la luz, sin ver qué es lo que hay que quitar. Del mismo modo, para limpiarnos interiormente, la mente debe abrirse y así entrará la luz y se iluminará ese trasfondo que ahora no vemos ni nos damos cuenta siquiera de que esté sucio. De este modo es como se va despejando el camino que conduce a la percepción directa e inmediata de sí mismo.

Este es el camino de la realización interior, que puede tener muchas formas y muchos nombres pero cuyo eje central consiste siempre en que la mente aprenda a estar más despierta y más abierta. Y al decir que la mente debe abrirse nos referimos a que desde la mente se abran también todos los resortes fundamentales de la personalidad, especialmente la afectividad.

Como esto de despertar y abrirse parece tan sencillo, no lo hacemos. Encontramos más a nuestro gusto una cosa que sea complicada. Por eso necesitamos que nos den unas técnicas muy elaboradas, que consistan en hacer tal cosa o tal otra, un programa muy definido, muy concreto. Lo que hemos dicho parece que no puede ser tan fácil, tan sencillo, y creemos que debe haber un truco encerrado en algún sitio. Pero no; todo está encerrado dentro de nosotros y la forma de liberarlo es únicamente ésta. Nos cuesta ver toda la fuerza que tiene ese despertar, ese abrirnos, y aún nos cuesta más aprender a ponerlo en práctica de un modo constante en cada momento. Por eso convendrá quizá, examinar algunas técnicas que han sido consagradas por el tiempo, técnicas por las que han pasado millares de personas y que por su medio han logrado ese estado de realización interior del que venimos hablando.

Así veremos de qué manera las diversas tradiciones han sistematizado la práctica de despertarse y de abrirse interiormente.

Preguntas

-¿Considera imprescindible que una persona esté un momento al día sola y que piense en sí misma?

-No lo considero esencial. He dicho que éste es un medio para descubrir que normalmente necesitamos esta agitación, esa multiplicidad de estímulos; para ver que tenemos miedo a su ausencia. Pero no porque hacer esto sea una cosa absolutamente necesaria, pues hay otras maneras de llegar al silencio. Existe una forma de conseguir el silencio dentro de la barahúnda de la vida, ya que el silencio de que hablamos, al fin y al cabo, no es este silencio de ruidos ni de voces exteriores, sino que en el fondo se trata del silencio de la mente. Y éste se puede conseguir cuando estoy hablando, mientras voy cruzando la calle en medio de autobuses y de la gente, o en cualquier otra actividad.

Lo esencial es esto tan sencillo que he dicho. Lo que pasa es que uno ha de descubrir en qué consiste realmente este estar más despierto, que no estriba de ningún modo en crisparse, ni en presionar, sino simplemente en ser consciente, ser más yo mismo, en estar yo mismo presente, ¿a qué?, a lo que sea, a cualquier cosa. No hay que acentuar la cosa exterior que yo hago en aquel momento; no importa hacia donde se dirija la mente, da lo mismo su punto de apoyo. Que yo esté allí, que sea consciente de mí, que pienso, pero no que esté pensando en mí, tampoco se trata de pensar, simplemente de hacer lo que hacemos en los momentos solemnes de nuestra vida sentimos como una resonancia interior en que nos vivimos muy presentes en aquel entonces.

¿Por qué guardar esa mayor conciencia de sí mismo para los momentos solemnes? Hemos de aprender a hacerlo constantemente, porque si yo soy esa plenitud de conciencia potencial que hay en mí, ¿por qué no la he de vivir constantemente? ¿Por qué he de esperar que me vengán a despertar zarandeos ajenos? Cuanto más pronto despierte, antes quedará libre de los condicionamientos automáticos del exterior.

Hay muchas cosas que nos ayudan pero no olvidemos que todo lo que ayuda puede convertirse en un obstáculo porque son cosas relativas. Estos capítulos pueden ser una ayuda, pero también un obstáculo. Una cosa es ayuda en la medida en que predispone a la mente a adoptar una actitud, a pasar de la idea al gesto; pero en cambio es un obstáculo si uno empieza a decirse: «esto es así, esto es contrario a lo otro...», se hace un enjambre de ideas. Si cree que haciendo eso adelanta, se equivoca. Para la persona esta lectura se convierte en algo muy perjudicial, aunque lo que esté haciendo -teorizar, comparar las ideas- puede ser en sí una cosa buena en su propio plano. Pero respecto a su trabajo interior, a su búsqueda de la realización, es perder el tiempo o ir hacia atrás, es enmarañarse más, y lo mismo sucede en todas las prácticas. Las cosas mejores pueden convertirse en malas si la disposición interior no es correcta y viceversa.

Lo que hace buenas o malas las cosas no son ellas mismas, no es su naturaleza, sino nuestra actitud respecto a ellas. Esto es algo que es duro, nos cuesta vivirlo. Ahora lo vemos, pero a la hora de la verdad, de nuestra vida diaria, si los demás no hacen lo que nosotros consideramos bueno, inmediatamente viene la necesidad de críticas y protestas.

-¿Al querer actualizar la atención hay peligro de identificarse con la idea de la atención?

-En efecto. Hay que hacer directamente el gesto de estar más despierto, cada vez más. Huir de la especulación. Al principio está todo mezclado. Uno no puede hacer ese gesto, si no se acuerda de que ha de hacerlo y este recuerdo ya es una idea. Pero una cosa es que el recuerdo venga para movilizar el gesto y otra cosa que la idea venga y uno empiece a darle vueltas. Esto es lo malo.

La idea es útil tan sólo en la medida que se traduce un gesto en acción. «¡He de hacer esto! ¡Ya está hecho!» Es el hacer lo que importa, el estar, el ser.

Como lo que nos dificulta es el hábito adquirido de tantos años, no hay otra alternativa que contrarrestarlo practicando y repitiendo tenazmente actos conscientes a lo largo de todo el día. Y al día

siguiente volver a empezar; y el otro y el otro, hasta que el nuevo hábito queda establecido definitivamente.

-¿Existen épocas en que uno está más atento y otras en que no?

-Sí, parece que las hay en que el viento sopla a favor y otras en contra. Pero es bueno saber que cuando sopla en contra es cuando se aprovecha más el esfuerzo que uno hace para estar más atento, aunque aparentemente no se consiga ningún resultado. Porque entonces uno se esfuerza y con su esfuerzo está desarrollando y robusteciendo su capacidad para ser consciente con total independencia del hábito y de los estímulos. En cambio si sólo está atento en los momentos en que por dentro siente la emoción y la aspiración, evidentemente va bien, pero se está apoyando en un condicionamiento emocional y en el momento en que le falle éste veremos lo que queda de trabajo de atención.

La atención es algo que no ha de depender nada más que de la actitud directa de hacerla, parte de circunstancias, de gustos y disgustos. Cuando uno se ha ejercitado en esto unas cuantas veces, es suficiente para encontrar la propia fuente en sí mismo. Se da cuenta de que cuando aprende a estar así, uno realmente es más sí mismo y de que en este ser más sí mismo hay una fuerza, una grandeza que, aunque no se viva con plenitud al principio, ni mucho menos se intuye o se empieza a intuir que allí existe un mundo inmenso y que éste es precisamente el más genuinamente nuestro. Por esta razón al cabo de un tiempo de práctica tenaz ya no se necesita otro estímulo que el mismo resultado del trabajo realizado. Pero al principio no es así, y durante los primeros tres o cuatro meses todas las ayudas nos parecen pocas para determinarnos a ser más conscientes en cada momento del día.

-¿Estar despierto quiere decir estar atento a todas las cosas a la vez?

-No digo eso, sino que uno debe estar presente a sí mismo. No me refiero nunca a las cosas, me refiero a uno mismo. Uno ha de tener la luz encendida pero no hace falta que la dirija más a la derecha o a la izquierda, arriba o abajo. Que la luz esté plenamente encendida. Y esto es con total independencia de si yo estoy pensando en un asunto o en otro. Lo que sucede es que este tener la luz encendida, de momento, requiere un pensamiento y el hablar con el vecino requiere otro, y la dificultad que surge al principio es que, como no está establecido en nosotros directamente el gesto y el hábito de estar despiertos, hay que renovarlo con actos que exigen un pensamiento previo y éste a veces puede interferir el hecho de estar atento y pensar en cosas en las que necesitamos pensar en nuestra vida concreta.

A pesar de que al principio esto sea una dificultad, a medida que uno va practicando, se da cuenta de que aprende poco a poco a estar despierto y consciente de un modo que no perturba para nada la capacidad de pensar del todo en otra cosa. Uno se da cuenta de que esa lucidez interior ocurre en un plano más profundo que no es el que actúa a la hora de tratar con la gente y por lo tanto es perfectamente compatible el estar atento a sí mismo y a la vez actuando en otra cosa, sin que pueda haber mutua interferencia. Para llegar a esta evidencia de plano profundo se requiere un trabajo previo de ir alumbrando poco a poco. Es como si para conseguir que una bombilla alumbrase más tuviéramos que ir soplando, o sea, haciendo actos aislados, y hasta que uno no ha soplado todo lo necesario, de momento, tiene que estar atento a soplar y a la vez comer, hablar y caminar.

El que lo practica no tarda muchas semanas en comprobar que se establece interiormente el hábito de estar despierto, como antes existía el de vivir medio dormido.

Parece difícil pero es cuestión de hábito, como lo es el que unas personas vivan angustiadas y otras estupidamente bien. Hay personas que se han acostumbrado a vivir mal. ¡Qué le vamos a hacer!, es

efecto puramente de la costumbre. Si analizamos sus casos, sus situaciones actuales internas y externas, veremos que no hay absolutamente motivación alguna para ello, pero les ha quedado el gesto, un encogimiento interior, esa actitud de estar sufriendo y cuando se les acaban los problemas, no tienen más remedio que buscárselos nuevos. Si no lo hacen así, parece que encuentran la vida aburrida. Aunque, claro está, casi nunca la persona es claramente consciente de lo que hace y de lo que le ocurre.

-¿El hábito de estar despierto puede adquirirse en unas semanas?

-Lo que he dicho es que en unas semanas una persona puede darse cuenta de que su mente adquiere un automatismo que le ayuda a estar despierta con total independencia de la actividad concreta externa. Para que este hábito quede establecido de un modo firme hay que trabajar un poquito más, aunque no dependen de un más o un menos, sino de un mejor.

A medida que una persona trabaja interiormente, se produce una maduración y toda maduración exige una transformación de ideas, hábitos y actitudes. Esto requiere un tiempo de ajuste y durante éste pueden ocurrir fricciones porque uno todavía no está adaptado y puede tener reacciones un poco inadecuadas. Esto es inevitable. Pero también nos ocurre cosa parecida cuando pasamos de la adolescencia a la madurez y no por eso decimos a nadie que se quede en la adolescencia. Son crisis necesarias en toda fase de maduración, es un mal que hay que pasar y cuanto más conscientemente estemos, más rápido transcurrirá, pero no hay forma de evitarlo.

-¿Se mantiene algún estado de conciencia durante el sueño?

-La sensación que usted tiene de que ha dormido bien es porque mientras dormía había de algún modo un estado de conciencia. Si no hubiera registrado en su conciencia el hecho de dormir, ni siquiera sabría subjetivamente que había estado durmiendo. Nosotros no solamente tenemos constatación de que hemos dormido porque comparamos las horas, o sea por testimonio externo; lo comprobamos también por un estado interno, por una experiencia, que no la podríamos definir. Pero en realidad tenemos conciencia de que hemos dormido y además bien, y esto no se refiere al momento de despertar sino al tiempo mismo de dormir.

No tendría noción de que he dormido bien, si no hubiera de algún modo una experiencia de mí. Sólo la tendría de que me he despertado bien. Y no obstante, el testimonio interior es que uno lo ha pasado bien, que ha dormido profundamente. Hay una sensación de bienestar, uno tiene la conciencia positiva de que de algún modo ha pasado la noche perfectamente, no sólo de que se despierta bien. Esto es importante. Examínelo con calma, pero no pensando, sino mirando el fenómeno directo. Analicen si hay una reminiscencia directa de haber dormido y verán que ésa existe y, además, acompañada de un sabor agradable. Y es ella precisamente la que nos hace decir que hemos dormido bien o profundamente.

Cuando lo hayan podido mirar con calma un día y otro verán que de algún modo subsiste en nosotros un estado de conciencia, incluso cuando estamos durmiendo profundamente. No es que, de momento, esto aclare gran cosa nuestro trabajo pero nos permite ver la posibilidad de que, incluso durmiendo, se puede tener algún estado especial de conciencia que no sea incompatible con el sueño, sino que sea inherente quizás al estado de descanso profundo.

Estar despierto y dormir son dos cosas contradictorias, es evidente. Lo que ocurre es que a medida que uno va trabajando en esta disciplina de estar más despierto desde un plano más profundo y éste de lucidez es por completo independiente de nuestra actividad externa mental, compatible con toda actividad mental

y no mental. Cuando se ha producido este estado es cuando se puede dormir manteniendo conciencia de este hecho.

Es un estado que muchas personas no creen que pueda existir, pero que se puede adquirir. No es que uno haya de tratar, cuando duerme, de darse cuenta de que duerme. La cosa es más sencilla. Se trata sólo de ser más uno cuando uno quiere serlo. Al fin y al cabo, ¿qué es lo que nos diferencia de los demás seres de la creación que conocemos? Nuestra capacidad de mayor conciencia. ¿Qué es lo que nos hace más hombres? El ser más conscientes.

Por tanto, trabajar en este sentido de ampliar, afianzar, ahondar positivamente nuestra conciencia no es nada más que llegar a ser más nosotros mismos, y por ello capacitarnos para hacer mejor cualquier cosa.

¿Podemos prolongar el estado de atención o estar despiertos aun durmiendo?

-El estado de atención sólo se puede prolongar estando despierto, o sea, que no hay nada que podamos hacer durmiendo para despertarnos. Lo único que podemos hacer es aprovechar los instantes en que por estar un poco más despiertos nos damos cuenta de que estamos dormidos. Y esto no por la noche sino durante la actividad del día. Es la lucha contra la fuerza de nuestra inercia de estar ausentes. Pero es muy bueno que sepamos que esto se puede conseguir, que no es una posibilidad remota, sino un trabajo muy concreto, muy definido; hay muchas personas que están trabajando ya en ello y muchas que han conseguido los resultados positivos en un grado u otro. Si queremos trabajar, tenemos ya un poco más de estímulo, si es que nos faltaba.

Uno se da cuenta de que muchas personas sufren, viven angustiadas, se acongojan por sus problemas y situaciones porque les falta una mayor apertura interior, les falta ver las cosas de un modo más amplio y vivirlas de un modo más profundo, contactar esta realidad que hay detrás de todas las cosas externas que sentimos. Y uno quisiera dar un tirón al otro por dentro para que se despertara.

En el fondo, todos acabamos por vivir aquello que sentimos necesidad de vivir, y todos llegamos a donde queremos llegar.

CAPÍTULO IV

TÉCNICAS BASADAS EN LA CONCIENCIA FÍSICA

Hemos visto que si queremos llegar a un conocimiento claro, evidente, del sentido de nuestra propia realidad y del sentido o argumento que tiene la vida, es necesario que llevemos a cabo un trabajo en nosotros mismos que nos permita llegar a esta conexión con nuestro centro, con el eje de donde surge toda la argumentación, todo el sentido, toda la fuerza de nuestra vida. Esto requiere una labor de transformación, de profundización y de elevación de nuestra mente.

Pero hay muchas formas de verificar este trabajo, muchas clases de técnicas y además podemos proponernos muchos objetivos distintos con estas técnicas de trabajo interior. En general existe una gran confusión sobre estos temas: trabajo interior, vida interior, perfeccionarse, madurar, evolucionar, todos estos son términos que se barajan indistintamente sin llegar a precisar para nada su verdadero sentido. Es importante que tengamos ideas claras, porque de lo contrario no podremos andar por el camino seguro.

Por eso comenzaremos examinando algunos aspectos prácticos que nos servirán de introducción al estudio de las diversas técnicas de trabajo.

Trabajo horizontal y trabajo vertical

En primer lugar hemos de distinguir dos tipos fundamentales de trabajo. Hay un trabajo que tiende a conducirnos a un descubrimiento en nuestro ser del eje central, a un contacto directo con este eje. Se trata pues, de establecer una conexión entre algo que ahora funciona externamente y una realidad central. Por lo tanto es un trabajo central o de interiorización.

Este trabajo tiene muchas formas y grados. Puede hacerse a varios niveles: hay una posibilidad de interiorización o de realización de sí mismo en el centro a un nivel exclusivamente vital, biológico. También cabe la posibilidad de contactar con él a un nivel afectivo, o a un nivel mental o a un nivel intuitivo, e incluso a un nivel superior al que ahora hemos llamado intuitivo.

Consiste este trabajo de interiorización en que mi mente consciente llegue a conectarse no con el aspecto periférico de mi personalidad, que llamamos acciones, impulsos, ideas, no con la fenomenología externa que está hecha de meros productos; sino con el centro del cual surge cada uno de estos fenómenos. Pues todo esto mana de un centro, distinto según el tipo de fenómenos de que se trate, ya que cada plano tiene su propio centro, y cada acción de nuestra personalidad proviene del centro correspondiente. Según esto, hay un tipo de trabajo de interiorización que puede conducirnos al centro de nuestro nivel mental, otro al centro vital, otro al centro de nuestro nivel afectivo, etc. Son trabajos todos en el sentido horizontal, que conducen al individuo hacia el encuentro consigo mismo a ser del todo sí mismo, pero en este sentido de interiorización que nos proporciona como resultado final, una conciencia de plenitud, de libertad y de espontaneidad, que denominamos autorrealización.

Pero además de este trabajo de interiorización, hay otro trabajo de ascensión hacia planos o niveles más elevados. Es un trabajo que sigue el curso ascendente de nuestra evolución. Yo, que vivo normalmente conectado con mi mente concreta o con mi afectividad personal, puedo llegar a descubrir que hay una mente impersonal que está por encima de mi mente personal, puedo descubrir que hay una afectividad impersonal muy por encima de toda mi gama de afectos personales. Estos niveles superiores son algo cualitativamente distintos, situados más arriba, en un plano realmente diferente del que acostumbramos a vivir. Por lo tanto esforzarse para llegar a descubrir, a conectarse y a situarse en este plano superior constituye un trabajo de evolución, de desarrollo, de maduración.

Una cosa es, por lo tanto, el trabajo en profundidad y otra el trabajo en altura. Son dos tipos de trabajo distintos, los dos excelentes, evidentemente. Gracias al trabajo en profundidad descubrimos nuestra realidad actual, y gracias al trabajo dirigido hacia arriba descubrimos lo que estamos llamados a ser.

Lo que pasa es que ahora no vivimos ni lo que estamos llamados a ser ni siquiera lo que somos ya de hecho. Porque nuestra conciencia permanece circunscrita a un pequeño campo de fenómenos externos, tanto de nuestra propia personalidad como del mundo que nos rodea, dentro de los cuales nos movemos de un modo superficial. En realidad la profundidad con- que podemos captar el mundo que nos rodea es siempre la misma con que percibimos nuestro interior. Es imposible percibir la profundidad de nada exterior si no nos vivimos profundamente a nosotros mismos, porque lo único que nos sirve para ahondar en cualquier cosa es nuestra propia profundidad. Nuestra mente y nuestra mirada son el vehículo para mirar la dimensión profunda de las demás cosas. Y si yo no tengo en mí ese desarrollo en profundidad me será completamente imposible descubrir lo que hay de más profundo y más real tanto en las personas como en las cosas o en la vida en general.

El trabajo de autorrealización y sus posibles caminos

El trabajo horizontal de profundización o de autorrealización hemos dicho que puede hacerse a través de varios niveles. Y aquí empiezan a surgir ya problemas concretos a la hora de escoger caminos.

Porque puede muy bien ocurrir que a una persona le satisfaga completamente llegar a autorrealizarse, por ejemplo, a través del nivel afectivo, y el llegar al centro de este nivel sea el summum de aspiración y de su capacidad. En consecuencia al llegar aquí se sentirá totalmente llena y autorrealizada. Pero esto que para esa persona es la medida total, puede ser que para otra no sea adecuado por tener exigencias en un plano, por ejemplo, mental. Y no porque sea superior, pues esto de superior o inferior es muy relativo, sino sencillamente porque cada uno está en una etapa diferente de maduración. No obstante, podemos decir en general que el hombre sólo llega a una autorrealización completa cuando ha conseguido descubrir el centro de su eje a través de todos los niveles elementales, pero sobre todo en el nivel mental y desde el centro de ese nivel puede contactar con el centro de los niveles que están más abajo. Esto es lo que produce, en general, el estado más elevado de autorrealización. Claro que hay otros grados o estados superiores, pero hablamos ahora de él como la culminación de una autorrealización general; humana. Después vienen planos, niveles, realidades que se hallan por encima de lo mental, en el sentido en que entendemos ahora este término.

Una vez más hago hincapié en que todo esto no es corolario de ninguna teoría, ni de ninguna adhesión a filosofías ni a dogmas de ninguna clase. Es sencillamente producto de la experiencia. Todo el mundo que trabaje podrá constatarlo por sí mismo. Y solamente en este sentido doy el presente esquema de trabajo a fin de tener una orientación previa aproximada del camino que vamos a seguir y del sistema o del método a que nos atenderemos en la exposición de las técnicas de trabajo. Pero cuanto digamos no pasará de ser una mera hipótesis que solamente tendrá realidad para cada uno en la medida en que llegue luego a una realización personal y por lo tanto a un descubrimiento directo, evidente, de las cosas que antes se habían propuesto.

Empecemos por hablar del trabajo de interiorización o de búsqueda y descubrimiento del centro de sí mismo, es decir, de las técnicas de autorrealización.

Si toda nuestra vida está surgiendo constantemente desde el centro a la periferia, si se está manifestando a través de cada uno de los niveles dando lugar a toda nuestra compleja manifestación personal, -acciones, sentimientos, emociones, deseos, impulsos, ideas, aspiraciones, intuiciones- si, en el fondo, todo esto surge del centro, resultará que cada una de estas manifestaciones se convierte automáticamente en un medio adecuado para poder llegar hasta el centro.

Si todo surge del centro todo puede ser camino para conducirnos al centro, al punto de origen. De ahí que existan muchas técnicas, muchas formas de trabajar, todas correctas y todas eficaces. Creo que las personas que se interesan en serio en realizar un trabajo de esta clase, que no buscan sólo que les deleiten los oídos con cosas dulces, elevadas, místicas, las personas que quieren trabajar de verdad, encontrarán muy útil conocer cada una de las técnicas. Después veremos -como ya lo hemos indicado anteriormente- que en el fondo, todas las técnicas tienen un denominador común, aunque luego cada una es un modo particular de aplicar este principio común, y también cómo podemos aprovechar estos modos particulares para incorporarlos a nuestra forma de vida concreta, según nuestra necesidad interior y nuestras posibilidades. Por ejemplo, veremos que podemos convertir en un método de realización nuestra vida física como también podemos hacerlo con nuestra vida de relación humana y lo mismo con nuestra vida profesional o con nuestra vida de aislamiento y recogimiento interior. Todas estas cosas y muchas otras de nuestra vida cotidiana pueden servirnos de medio de realización. No es que uno quiera ir por muchos caminos, sino sencillamente que los utiliza todos para llegar al mismo sitio. Puede de este modo aprender a hacer un trabajo completo de síntesis de su personalidad para llegar al centro.

En este sentido el estudio de las técnicas, incluso de las que en principio pueden parecer más disparatadas, alejadas y extrañas a nuestra mentalidad, tienen para quien sabe mirar y ver elementos sumamente útiles que se pueden incorporar a nuestra vida.

Clasificación de las técnicas de autorrealización

Intentamos ahora hacer una clasificación de estos posibles caminos que pueden conducirnos a la autorrealización. Attendemos en ella al nivel de conciencia que cada camino toma como base o punto de partida

Técnicas de autorrealización o de búsqueda de nuestro centro, que trabajan a partir de la conciencia física, hay varias: el Hatha-Yoga, el Judo, el deporte, la vida activa corriente y diaria.

Técnicas que trabajan apoyándose en una conciencia a la vez física y afectivo-estética: el baile, el ballet, la gimnasia rítmica expresiva, las danzas sagradas, modalidades todas ellas de un mismo camino.

Técnicas que se fundamentan en la conciencia puramente afectiva: el amor a Dios; el amor a sí mismo; el amor a los demás.

Técnicas que se basan en la conciencia puramente afectivo-estética: la expresión artística por medio de la música, de la pintura, poesía, decoración, etc., cuando se vive realmente de una forma activa, no sólo de un modo receptivo o contemplativo sino como expresión artística del mismo artista, en tanto que ejecutante. Ya veremos que es una cosa que podemos aplicar a nuestra vida aunque en apariencia, de artistas tengamos bien poco, ya que aparte de las expresiones de arte más o menos consagradas hay un auténtico arte de vivir.

Muchas de estas técnicas pueden estudiarse desde otro ángulo de gran importancia y que constituye lo que podríamos llamar la técnica dinámica fundamental de la vida humana: la expresividad. Le dedicaremos un capítulo especial.

Hay después otras técnicas que se apoyan en la conciencia energética y son: la ascesis en el sentido austero de la palabra; el Tantra-Yoga.

Otras técnicas se apoyan en la conciencia mental: la meditación; el control de la mente, técnica distinta de la meditación, ya que la meditación sería el Dhyana-Yoga, mientras el control de la mente viene a

coincidir con el Raja-Yoga. Ambos son dos caminos que tienen lugares comunes pero que son diferentes. También se basan en la conciencia mental el método del discernimiento o Jñana-Yoga y el camino del Zen o de la contraposición mental.

Varias de estas técnicas pueden ser utilizadas también para el trabajo de tipo vertical, pero por el momento nos limitaremos más bien a su análisis como medios de interiorización o de trabajo hacia el centro.

Como ven, se divisa un panorama inmenso de trabajo y de posibilidades. Cada cosa que hemos dicho es todo un mundo. No podemos abarcarlos todos a la vez, pero sí por lo menos ver qué pautas fundamentales siguen y cuál es el principio básico de cada una para poder sacar aplicaciones prácticas para cada uno. Porque, repito, una vez más, si no aprendemos a incorporar estas cosas a nuestra vida, estamos perdiendo miserablemente el tiempo. Todo lo que oímos, si no se convierte en experiencia, es un lastre que cargamos a nuestra mente y a toda nuestra personalidad. Cada vez que adquirimos un conocimiento aumentamos nuestra responsabilidad, nuestro karma. Si un conocimiento no se traduce en experiencia, en realización interior, éste se convierte en una carga que nos producirá mal. No podemos jugar con el conocimiento. Una persona no puede adquirir mayor comprensión de las cosas, aunque sea un intelectual, y seguir igual que antes en su estrechez y superficialidad, porque entonces se estaría haciendo trampa a sí mismo y a la vida. Y la vida es lo único que no acepta trampas. Uno puede hacérselas a sí mismo, y también a otros, pero a la vida no se le puede engañar. Todo lo que comemos lo hemos de digerir, lo hemos de transformar en carne y sangre nuestra o lo hemos de eliminar. Igualmente sucede con las ideas, con los conocimientos que adquirimos: o los hemos de incorporar y asimilar y traducirlos luego en experiencias vivas, en realización auténtica o, sino, los hemos de eliminar, cosa difícil y dolorosa.

Aquí deseo dejar claramente sentado que estas palabras, que este libro, quiere tener una intención y un sentido de trabajo auténtico. Por eso aconsejaría a las personas que no tienen realmente ganas de trabajar que no se dedicasen a leer sobre estas materias. Pues aunque personalmente mi deseo es ilustrar y ayudar al mayor número de personas, si alguien no tiene un gran interés de comprender estas cosas para luego ponerlas en práctica, es mejor que se abstenga de leerlas. Que un día hojee un libro, quizá por curiosidad, no tiene importancia; pero el que se dedica a la lectura de estos temas por avidez intelectual pero sin un verdadero interés no sólo no sacará ningún provecho, sino que puede resultarle perjudicial.

Técnicas basadas en la conciencia física

Empecemos ya con las técnicas que se apoyan en la conciencia física. Hemos enunciado varias: el Hatha-Yoga, el Judo, el deporte, la actividad externa.

Características generales:

¿Qué características comunes tienen estas técnicas de trabajo sobre el plano físico?

A) Todo impulso a la acción surge del centro. Por lo tanto es un camino para llegar a él.

En primer lugar el fundamento es que todo impulso a la acción surge del centro de nuestro plano vital. Así cada acción se convierte en un camino para que podamos llegar a tomar conciencia de este centro de cual surge el impulso y así conseguimos la autorrealización en este plano vital.

B) Hasta ahora la atención regula el movimiento desde fuera. Se trata de vincularla por dentro, tomando conciencia progresiva de su origen.

Nuestra mente está acostumbrada a seguir el movimiento físico, la acción, pero sólo por fuera. Por ejemplo, me hago consciente de que me pica la nariz y me la rasco. Esto supone que mi mente ha dado orden al brazo y a la mano de rascar la nariz y una vez dada esta orden, que va con su idea correspondiente, efectúo automáticamente el movimiento. Así nos ocurre con todos los movimientos que hacemos. Nuestra mente los sigue sólo desde el exterior. En realidad todo trabajo de profundización que se basa en la conciencia física debe conseguir que la mente aprenda a estar atenta al movimiento no sólo por fuera -esto también- sino sobre todo por dentro, puesto que el movimiento es consecuencia de un impulso y se trata de tomar conciencia del impulso sin interrumpir el movimiento. Es decir, tengo que procurar que mi mente aprenda a estar más abierta hacia dentro, a la vez que lo está hacia fuera, pero sin volverme de espaldas al exterior para estar atento al interior.

Se trata de mirar, de atender de un modo consciente hasta llegar a ver y sentir el impulso en sí mismo y la fuente de donde brota. Entonces tenemos la sensación de actuar y de vivirnos de un modo más entero.

Esto hay que ir practicándolo un día y otro hasta que poco a poco vayamos tomando conciencia de la energía cada vez más pura, más indiferenciada que es la base de todo movimiento, de toda acción. Y en el momento, en que, como resultado de la interiorización progresiva, lleguemos a establecer esta conexión de nuestra mente consciente con el centro del cual surge el impulso, tendremos la autorrealización en un plano vital.

Esto no es algo absolutamente desconocido para muchas personas. Quien ha tenido experiencias positivas de la realización sexual en el orgasmo ha vivido ya la experiencia de lo que es la autorrealización en un plano vital. Porque el orgasmo no es más que el momento en el que mi mente puede penetrar hasta el centro vital sexual y tomar conciencia de él. Y si no llega a conectar con este centro no hay orgasmo. Puede haber tensión, satisfacción, placer, muchas cosas, pero no orgasmo. El orgasmo es un instante en que se vive con conciencia impersonal, un instante de conciencia intensísima de realidad, en el que sólo se vive la realidad completamente aparte del yo y del tú. Y esto es precisamente la realización en ese plano vital sexual.

Lo digo porque muchas veces hablamos de cosas como éstas que nos parecen lejanas, muy extrañas y no obstante de algún modo las hemos tenido cerca; si no todos, por lo menos muchas personas.

Una de las características de la autorrealización en cualquier plano que sea, es siempre una noción de intensísima realidad, de fuerza profunda, una evidencia de que en ese instante lo único real es aquella energía, aquel estado. En aquel momento desaparece la noción individual y la del mundo. Antes estaba después vuelve a estar de nuevo, pero por un instante se supera y desaparece la noción de yo en tanto que distinto del tú.

Pues bien, el orgasmo es un estado análogo al que se produce en cada uno de los niveles cuando se llega realmente a conectar con el centro. Siempre se encuentra esta característica de intensísima realidad que se vive con carácter casi absoluto, y, a la vez, una conciencia de impersonalidad. Aunque a muchos pueda asustar la palabra impersonalidad porque les parece que pierden algo, no obstante no comporta la pérdida de algo, sino la ganancia extraordinaria de lo positivo que hay en nosotros, de la noción de realidad, de la noción de fuerza, y de presencia por la que uno llega a ser sí mismo. Y esta noción es la que se amplía hasta un grado extraordinario en la autorrealización; sólo que, como el orgasmo es un producto de la evolución de la raza y lleva muchos siglos de trabajo y de consumación, estamos adiestrados hereditariamente para llegar a él y dura sólo un instante. Pero es precisamente ese instante el que nos

condiciona fuertemente. El recuerdo y la fuerza de este instante, que pervive en la memoria racial, es lo que nos empuja con tanta fuerza a la procreación o al acto sexual. Y ésta es la fuerza y la técnica de que se vale la vida para asegurar la especie.

C) Tenemos una conciencia más clara de lo físico. Y mayor dominio sobre él. Es el camino más fácil para empezar.

Otra característica de las técnicas que se apoyan en el plano físico es que aprovechan la conciencia que ya tenemos de nuestra realidad física y que suele ser al principio más clara que la que tenemos de las demás cosas y realidades. Por lo tanto, para comenzar a trabajar, el apoyar nuestra mente en el cuerpo resulta ya una cosa en parte familiar. Aunque nos falte mucho hasta conseguir una auténtica habilidad, un verdadero adiestramiento en profundidad, no obstante estamos ya entrenados a trabajar bastante en este sentido, a controlar nuestros impulsos, a hacer movimientos voluntarios, a llevar a cabo aprendizajes de tipo físico y por lo tanto ofrece la ventaja de una mayor facilidad como elemento de trabajo, por lo menos al principio.

D) En general mejorar nuestra salud y nuestra forma física.

Las técnicas que se apoyan en el plano físico tienen también la ventaja de que, como todo lo que requiere un ejercitamiento de lo físico, producen una activación y una mejora en el estado de salud, un aumento de resistencia física, permitiendo a la persona mantenerse en mejor forma. Esto dejando aparte otros efectos especiales que puedan tener estas técnicas, como la curación de enfermedades, la eliminación de la tensión, etc., pues aunque estos efectos son o pueden ser muy importantes, se separan de nuestro actual punto de vista, en tanto que camino de trabajo de autorrealización o descubrimiento interior.

E) También refuerzan la conciencia positiva del Yo.

Además las técnicas que se apoyan en la conciencia física producen todas ellas un efecto muy interesante desde el punto de vista psicológico: refuerzan de un modo constante, permanente y progresivo la conciencia positiva de uno mismo. Así, si no son técnicas resolutivas, por lo menos sí son técnicas paliativas de todos los estados de inseguridad, de depresión, y de otros problemas derivados de tener un yo que sea más débil que las circunstancias o que el propio interior. Estas técnicas fortifican el yo consciente porque todo lo que se hace consciente y deliberadamente se convierte en experiencia positiva que incrementa el caudal de conciencia del yo. Además esta es la única forma de conseguir que uno llegue a tener una conciencia clara y positiva de sí mismo; el vivir experiencias completas, reales, de un modo consciente.

La práctica de las técnicas que se apoyan en el plano, físico, en la conciencia física, se convierte en experiencias que uno se obliga a realizar apoyándose en esa conciencia física que para nosotros es la más concreta, la más real y por lo tanto es la que da de un modo más eficaz y definido fuerza y seguridad al yo. Otras técnicas, que veremos, también tienen este efecto, pero tardan más tiempo en lograrlo.

Gracias a estas técnicas es mucho más fácil conseguir una notable capacidad de concentración mental porque el mismo ejercicio se convierte ya en un entrenamiento ya que por un lado la atención que hemos de dedicarle neutraliza la tendencia que tenemos a dar vueltas con la mente a las ideas, a dejarnos llevar por la constante agitación mental, y por otro lado da a la mente un soporte sólido, que es la conciencia física, siendo ambas cosas una preparación excelente para la concentración mental.

F) Producen mayor tranquilización mental.

Además, estas técnicas que se apoyan en el plano físico, precisamente por la integración que exigen de la mente con el cuerpo, producen todas ellas una mayor tranquilización mental. Nuestra mente está siempre agitada porque está desconectada de nuestra realidad concreta personal. Solamente estamos atentos al cuerpo cuando reclama urgentemente algún cuidado. Pero normalmente nuestra mente anda completamente disociada, dando vueltas.

El trabajo que se apoya en el cuerpo, de un modo u otro, exige que la mente esté atenta, conectada, unida con el cuerpo, y esta integración o unificación produce automáticamente un descanso para la mente. Entonces deja de estar agitada, con pensamientos continuos y se tranquiliza. Esa es una de las constataciones que hacen todos los que practican Hatha-Yoga medianamente bien: que pueden tranquilizarse sin gran esfuerzo.

G) El camino de la conciencia física implica también en cierto grado el de los otros niveles, puesto que toda acción consciente comporta igualmente una participación de la mente, de la afectividad y de la voluntad.

No creamos que las técnicas físicas han de consistir exclusivamente en el desarrollo de la conciencia física. En primer lugar la palabra *conciencia* implica siempre un contenido mental, es siempre la relación que se establece entre la mente y algo. No puede haber en el hombre conciencia sin mente. De este modo, el trabajo, aunque sea en el plano físico, implica siempre un ejercitamiento de la mente. Pero además no hay ninguna acción que de un modo u otro no exija también la actividad del nivel afectivo e incluso la de cierto nivel volitivo. Así, aunque las llamamos técnicas del plano físico, hemos de entender y saber que correlativamente al plano físico tienen una acción sobre los otros planos. Esto es excelente porque resulta la forma mejor para que el trabajo no se limite ni se circunscriba a un plano aislado, lo cual produciría un efecto monstruoso, el de un desarrollo sólo unilateral, sino que, aunque el desarrollo sea preferentemente en el plano físico, simultáneamente produce también una profundización en los demás planos.

EL HATHA-YOGA

Vistas ya las características generales de las técnicas de trabajo en el plano físico, podemos empezar a mirar con algún detalle la primera técnica que hemos enunciado: el Hatha-Yoga.

Evidentemente no vamos aquí a describir ejercicios. Para eso pueden consultar los libros que hay y acudir a los sitios donde se enseña Yoga. Aquí vamos sólo a ver cómo actúa el Hatha-Yoga, cómo produce el trabajo de interiorización.

Asanas, Bandhas y pranayama

El Hatha-Yoga es una de las formas de Yoga originadas en Oriente, concretamente en la India, que consiste en una serie de prácticas y ejercicios físico-mentales distribuidas principalmente en tres grupos: *asanas* o posturas, *bandhas* o contracciones y *pranayama* o control del ritmo respiratorio.

Efectos del Hatha-Yoga

Asanas

Los asanas son posturas; tienen un carácter estático a diferencia de los movimientos que son dinámicos: Esto es lo que las distingue de la gimnasia con lo que muchos confunden el Yoga. No hay duda de que guarda cierta semejanza exterior con los ejercicios que conocemos aquí en Occidente como gimnasia. Pero es sólo en su apariencia exterior. Los asanas o posturas tienen un carácter estático. Son modos de estar para llegar a un modo interno de ser. Hay muchas posturas, centenares. En la práctica se han resumido en ochenta y cuatro posiciones y de ellas hay catorce que son las más importantes, algunas de las cuales reproducimos gráficamente en las páginas siguientes.

Los aspectos tradicionales de las posturas son algo más secundario; lo importante es que estas posturas ejercen una acción estudiada, extraordinariamente bien calculada, sobre nuestros sistemas nerviosos central y vegetativo. No sólo los estimula sino que produce también su través de tres ramas diferentes del sistema nervioso: el central y el vegetativo, que se divide a su vez en parasimpático. A través de estas tres ramas se mueve toda la actividad del organismo la consciente y voluntaria, la receptiva sensorial, la que cuida de la conservación del organismo y toda clase de actividad en general. Diríamos que el sistema nervioso es la gran central eléctrica que está dividida en tres estaciones, en tres ramas diferenciadas. Pues bien, el problema que tenemos nosotros planteado es que en nuestro interior cada cosa anda por su lado. A esto se deben precisamente las famosas distonías neurovegetativas tan generalizadas hoy en día. Distonías que se traducen en malas digestiones, problemas respiratorios, alteraciones de circulación, etc. Todo esto es el resultado de que los diversos sistemas dejan de funcionar de un modo equilibrado, del modo armónico que les corresponde, especialmente el simpático y el parasimpático. Cuanta mayor tensión tenemos, más predominio hay en nosotros de todo lo que es estar atento al exterior y a punto de actuar, y por tanto más se inhiben y disminuyen las funciones de conservación y sostenimiento del organismo. Y esto es lo que produce la mayoría de los trastornos de salud que los médicos han de atender.

El Yoga mediante los asanas y las bandhas o contracciones, no sólo ejerce una acción estimulante sobre el sistema central y vegetativo, sino que además, por el hecho de exigir una atención al sistema nervioso central con sus movimientos voluntarios y al control de la musculatura visceral y a los estados internos del organismo, va produciendo la integración en la mente de estas ramas que normalmente están dissociadas. De este modo se produce una auténtica unificación de los sistemas nerviosos, lo cual equivale a decir que la persona empieza a funcionar como unidad. Si uno trabaja con constancia pueden curar de raíz todos sus trastornos de tipo neurovegetativo, absolutamente todos, sin intoxicar el organismo, antes por el contrario, dándole mayor fuerza, resistencia y agilidad.

Los asanas, pues, por un lado ejercen este control sobre el sistema nervioso central y sobre el vegetativo. Por otro lado, tienen también una acción evidente sobre el aparato locomotor, sobre articulaciones y miembros, ya que se trata de posturas que implican flexiones o presiones de los miembros o del tronco. Igualmente producen un efecto beneficioso sobre las vísceras interiores, especialmente sobre el aparato digestivo, pues debido a la presión que hacen determinadas posturas sobre los órganos internos, efectúan una comprensión-masaje que estimula su funcionamiento. Además en algunas posturas, concretamente en las invertidas, la misma fuerza de la gravedad hace que los órganos que se van quedando a medio funcionar, por irse enquistando unos dentro de otros, y lo mismo algunos repliegues intestinales que no funcionan suficientemente, bien tiendan a desprenderse y reactivarse plenamente.

Es un efecto elemental, sencillo, natural pero que, curiosamente, nada lo sustituye. Hay una gran diferencia entre la persona que tiene que estar tomando purgantes o laxantes, con el efecto irritante que

esto produce constantemente en el organismo, y la persona que con sólo colocarse en una postura invertida unos pocos minutos al día consigue que su organismo funcione con una regularidad total.

Además de estos efectos, el Hatha-Yoga produce también otro muy notable sobre los aparatos circulatorio y respiratorio, en especial a través del pranayama.

Pero todas éstas son aplicaciones menores, que apenas tienen importancia comparadas con la verdadera finalidad del Yoga. El Yoga no ha nacido para curar enfermedades ni siquiera para conservar la línea, por muy importante que esto pueda ser en determinadas ocasiones. El Yoga no es esto, sino que es un camino para llegar a la autorrealización, para descubrir la verdad central de uno mismo.

Desde un punto de vista interno de trabajo, ¿cuál es el efecto del Hatha-Yoga?

El Hatha-Yoga tiene por objeto hacer que el organismo se purifique, que funcione mejor. Es un hecho que no pensamos sólo con nuestro cerebro, sino con todo nuestro organismo. Y por lo tanto es un error creer que el pensamiento está localizado solamente dentro de la cavidad craneana. Pensamos con todo el organismo, tanto es así que el día que estamos más intoxicados que de costumbre tenemos la cabeza turbia, mientras que cuando estamos más despejados, nos encontramos más ágiles y con la mente más clara. Es suficiente practicar un poco de ayuno para constatar esto con mucha evidencia. Guarden un día o dos de ayuno y verán como la mente se aclara, la sensibilidad se agudiza y todo uno está muchísimo más despierto.

¿Por qué tiene tanto interés el Yoga en purificar el cuerpo? Precisamente para que la mente gane en transparencia, en estabilidad y en profundidad. A medida que se va purificando el organismo, a medida que «prana», la energía sutil, funciona de un modo más libre a través de todo el organismo, la mente adquiere mayor viveza, mayor claridad y transparencia. Es decir: penetra con más claridad en las cosas y en el hombre mismo y tiene un mayor poder de estabilización.

Pranayama

Es el control de los movimientos respiratorios. El pranayama, combinado con los asanas, intensifica la circulación del *prana* y favorece su acumulación en determinados centros del cuerpo. Prana o energía sutil, es la energía vital, que penetra en nuestro interior especialmente por la respiración. Pues bien, sobre todo en los momentos de retención del aire se permite que la mente quede concentrada casi de un modo automático sin esfuerzo alguno en determinadas zonas para poder profundizar en ellas. Porque la mente sólo puede profundizar si nuestra biología está por un instante inmóvil. En la práctica del Pranayama hay dos movimientos, el de *Purak* y el de *Rechak*, nombres que se dan respectivamente a la inspiración y a la exhalación, y que se corresponden con nuestro ritmo normal psíquico de interiorización y de expresión hacia afuera. Pero siempre, incluso en la vida normal, existe un instante en el que no estamos ni inspirando ni exhalando, un momento que podemos considerar como punto neutro, y que es en realidad, para quien aprende a estar despierto, una puerta que se abre para poder penetrar hacia dentro y ganar hondura en este nivel de profundidad del que ahora estamos hablando.

Nuestra mente está de ordinario tan distraída, tan preocupada con las cosas que considera importantes, que esta puerta se abre y se cierra constantemente y ni siquiera se llega a dar cuenta de su existencia. Y, lo que es más grave, anda buscando de un modo angustiado una puerta por donde entrar. Uno se gasta mucho dinero comprando libros, yendo a conferencias o haciendo consultas, es decir, buscando puertas. Y en realidad la puerta está delante, la tenemos enfrente, pero no nos damos cuenta, ni sabemos penetrar. Si cultivásemos esta actitud de estar realmente atentos, despiertos, descubriríamos que

en ese instante neutro de retención en nuestro ritmo respiratorio hay un vacío, un vacío que parece oscuro. Pero lo parece por el modo que lo miramos desde nuestra conciencia externa; pues si entrásemos un poco más adentro, si lo observáramos más de cerca, veríamos que detrás de esta oscuridad hay un resplandor y más allá una luz muy potente. El momento del kumbak o retención, es un momento de silencio, de inmovilidad en nuestro vaivén respiratorio, es el momento óptimo para poder introducir nuestros sentidos en un estado más profundo de conciencia.

Esto ocurre incluso en la respiración normal. Pero cuando uno se ha entrenado en serio y bajo control en las prácticas de pranayama, aumenta extraordinariamente la conciencia del ritmo respiratorio y de sus distintas fases, ya que al hacer circular una cantidad muchísimo mayor de *prana* maneja mucha más energía que la ordinaria. Entonces si en el momento en que ha entrado prana retiene la respiración, este prana le sirve de vehículo sólido para poder penetrar con mucha más fuerza en un nivel de mayor profundidad.

La técnica de pranayama es todo un mundo inmenso, pero por eso mismo una cosa sumamente peligrosa en la que de ningún modo puede nadie aventurarse a ciegas, por muy buena voluntad que tenga. Se necesita la asistencia de alguien que haya trabajado personalmente en este camino -y no en otro- y que haya recorrido todas sus fases hasta el final. No basta que haya leído libros o que conozca muchas teorías, pues esto no da ninguna autoridad en el pranayama.

Es interesante ver que una cosa que parece tan normal, tan sin importancia, la tenga tan grande. Es un caso más, entre tantos, en que no sabemos ver la importancia de las cosas que vivimos corrientemente. Son puertas grandiosas, avenidas amplísimas que nos pueden conducir al descubrimiento interior, pero aunque nos las pongan delante, al principio no las vemos por ningún lado. Ocurre como cuando yendo en coche por carretera divisamos a lo lejos dos árboles que parece que están tocándose uno al otro y tenemos la impresión que por medio de ellos no se puede pasar; pero a medida que nos acercamos aquellos árboles van separándose hasta que descubrimos que entre los dos hay una distancia grande y que están a lados opuestos de la gran avenida por donde todos avanzamos.

Cuando vislumbramos algo en nuestro interior lo vemos oscuro, muy estrecho; y nos asustamos, y pensamos que tenemos que buscar por fuera. Y no, en realidad el camino está allí. La autorrealización es lo único que no exige nada exterior; requiere solamente el esfuerzo de abrir la mente para acabar de vivir lo que uno ya es ahora. Se diferencia en esto del trabajo evolutivo, pues éste lleva consigo un desarrollo, una maduración de facultades, es un proceso temporal que cada uno sigue individualmente y a la vez paralelamente al resto de todo cuanto existe, ya que todo está en maduración, en evolución continua.

Pero el trabajo de llegar al centro lo podemos hacer ahora, porque él está ya ahora mismo en nosotros tanto como en cualquier otro momento. No necesitamos ninguna facultad nueva, no tenemos que ser más inteligentes, ni siquiera poseer más voluntad. Lo tenemos ya todo. Sólo necesitamos la inteligencia y la voluntad que tenemos y aprender a utilizarlas, lo cual significa, sobre todo al principio, aprender a despertarse, a estar atentos.

A medida que se va produciendo este progreso de purificación, gana la mente en capacidad de concentración y uno aprende no sólo las posturas en su configuración externa, sino a ser más consciente de cómo se están produciendo en él los movimientos que hace. Yo no tengo que decir: «ahora levantar los brazos», y luego hacerlo, sino que veo muy bien la idea de levantar los brazos, y simultáneamente tomo conciencia de mí mismo que estoy proyectando energía gracias a la cual se está produciendo la energía que estoy enviando porque quiero, y siento cómo está yendo hacia allí y cómo está produciendo el movimiento; esto es lo que da un poco más de profundidad a mi conciencia, aunque sea sólo en el nivel vital. A medida que vaya ejercitándome en esta línea y pueda seguir el movimiento desde dentro, se me hará cada vez más

fácil seguir esta energía desde un poco antes, no sólo desde que empiezo a mover los brazos, sino incluso viendo de dónde surge mi impulso antes de moverlos. Así, este trabajo de progresiva apertura y de progresivo mirar hacia dentro, sin dejar por eso de mirar también hacia fuera, nos permite descubrir que hay en nosotros una fuente de energía que es la misma que se está expresando cuando estamos hablando, cuando reímos, cantamos, cuando respiramos, cuando hacemos cualquier cosa y cuando no hacemos nada.

De este modo llegamos a tener una conciencia directa, una experiencia real -no sólo una idea, o una creencia- de que la energía de la vida no es algo teórico, filosófico, sino mi propia savia, la energía que me está nutriendo, la vida que se está expresando a través de mí, y entonces voy abriendo mi mente a esta fuente inagotable de energía, una fuente que trasciende con mucho la pequeña concepción que tengo de mi personalidad.

Preguntas

-¿Es cierto que puede uno descansar mientras está trabajando?

-Descansar es un concepto muy amplio. Pero, en efecto, se puede llegar a descansar mentalmente en cualquier tipo de trabajo. Todos sabemos que en un trabajo manual la mente puede descansar muy bien y a la vez realizar perfectamente el trabajo.

Si hay una regularidad en el trabajo, aunque tenga un período largo, una persona puede llegar a educarse para que su mente siga con atención todos los pasos del trabajo, pero dedicando sólo el sector adecuado para mantener dicho control y el resto de la mente puede permanecer mientras tanto perfectamente tranquila. Incluso se puede conseguir esto mismo cuando realiza un trabajo puramente intelectual. Una persona puede estar estudiando con toda atención y al mismo tiempo descansando mentalmente. Digo esto como curiosidad, no porque sea una cosa que podemos empezar a hacer en seguida.

Cuando se profundiza en el plano mental, se descubre que más allá del campo de las actividades mentales existe una región en la que la mente está toda ella presente, en estado actual, serena, inmensa y de esta región inmensa y serena surge una parte que es la que hace el trabajo en un momento dado. Pero la actividad de esta parte no excluye la continuada presencia del resto más importante de la mente. Uno puede estar suficientemente abierto para percibir y apoyarse de algún modo en el campo grande mental, a la vez que su parte mental concreta está trabajando en otra actividad de la vida ordinaria.

-¿A qué se debe nuestro miedo a conocernos?

-Toda persona tiene un pánico cerval a conocerse porque antes de llegar al conocimiento de sí mismo uno tiene que atravesar una zona sumamente difícil. En todos los cuentos infantiles ocurre que antes de que el héroe consiga llegar al castillo le salen al paso bandidos, gigantes, dragones, etc. Todas las fábulas y construcciones imaginativas de la tradición universal no son, en este sentido, más que una transposición de nuestra problemática humana profunda. Llegar al castillo significa llegar a la autorrealización, a descubrir lo fundamental, lo valioso. Y los dragones, los ogros, los gigantes que salen son las fuerzas hostiles que hay en nosotros y que se interfieren en el camino. Esas fuerzas no son otras que nuestra propia agresividad, el apego a nuestras pasiones y sensaciones, nuestra pequeña mente limitada que se agarra a insignificantes cosas como si fueran sus únicos dioses. Para poder llegar adentro hay que derrotar o despreciar al enemigo, no asustarse, ni tambalearse ante esas amenazas, sino seguir el camino recto hacia dentro.

-¿No ocurre con frecuencia que no queremos conocernos porque tenemos una sobrevaloración de nosotros mismos?

-Efectivamente, en muchos casos ocurre así, que uno tiene una sobrevaloración de sí mismo que no es más que el deseo de huir de los propios fracasos y debilidades. Uno prefiere vivir engañado y feliz y seguirá manteniéndose así hasta que la realidad externa o interna le obligue a afrontar la verdad. De hecho nadie puede llegar adentro, si lo de dentro no es más importante para él que las otras cosas. Esto es evidente. Mientras yo necesite creer que soy rey es imposible que descubra que soy persona. Para uní este juego será lo más importante. Es lo que hacen al fin y al cabo, los dementes. Viven obsesionados, centrados en una idea de sí mismos y prefieren mantenerse en ella aunque sepan que no resiste ninguna prueba, aunque por lo menos creen que tras ellas se esconden y aparentemente parecen ser felices aunque a la larga sea siempre lo contrario. Venimos a parar a lo que decía antes no se puede hacer trampa a la vida. Hacerlo sería convertir la verdad en mentira y esto es de todo punto imposible. La verdad es lo que al principio, al final y en todo momento hace que las cosas sean como son. Una pequeña mentira termina finalmente por hacernos dar de narices contra la verdad. Puede durar algún tiempo oculta, pasando como verdad y mientras dura en este estado, camuflada, la persona puede creerse lo que quiera, pero estará incapacitada para trabajar.

Solamente puede trabajar con perspectivas de éxito aquél para quien esta realización interior sea más importante que las demás cosas. Mientras sea sólo un complemento, no se perfeccionará, no madurará, no se autorrealizará. Esta requiere una entrega total de sí mismo, una utilización de toda su energía, dedicación, de toda su capacidad de esfuerzo, en un momento dado por lo menos. Hay una prueba suprema: llega un instante en que en su interior uno llega al límite de sus defensas y entonces es cuando pasa el apuro, el momento dramático que viene siempre en la vida de todas las personas. Ocurre lo mismo que en las grandes obras dramáticas: se pasa siempre por una situación extrema en la que la persona lo pasa mal, muy mal, pero siempre para ir a desembocar en algo completamente nuevo y positivo. El sentido del drama, su grandeza, no está en lo que se dice, en lo que se canta ni en lo que se ve, sino en lo que se calla, en lo que viene después, cuando uno lo ha gritado todo, cuando lo ha dado todo, en el momento en que se baja el telón.

-¿Por qué la mente tiene tanto miedo a que demos un paso hacia adelante?

-Porque nosotros somos ciertamente un producto del pasado, pero a la vez llevamos dentro unas fuerzas progresistas que tienden a impulsarnos al desarrollo y estas fuerzas siempre están en pugna con lo que hemos conseguido antes, hasta aquel momento.

Pongamos un ejemplo: Un niño se acostumbra a vivir con todos los problemas resueltos; es cierto que tiene disgustos, que debe procurar que no le castiguen, ha de estudiar, no tiene más remedio que ser obediente, pero, al fin y al cabo, en sus ratos libres tiene la expansión de jugar sin mayor responsabilidad. Sin embargo, cuando crece tiene que asumir responsabilidades porque la fuerza de su desarrollo interior le va inclinando a encontrar gusto en afirmar su individualidad, pero pasa mucho tiempo añorando la posición cómoda de antes, en que no tenía que correr riesgos, con todos o muchos de sus problemas solucionados. En esta nueva fase de la vida, la adolescencia, se pasa por una lucha constante entre las fuerzas progresistas y las de regresión o permanencia en el estado anterior.

Una lucha análoga existe también en nosotros ahora, en cada instante. Hay algo que nos empuja adelante, pero también que tiende a detenernos en lo que estamos ya acostumbrados y que se nos hace más cómodo. El resultado de identificarnos con unos estados que hemos experimentado durante bastante

tiempo es inercia y nuestra resistencia al desarrollo, y la fricción entre estas dos fuerzas es lo que produce el movimiento hacia adelante.

-Pero entonces, ¿es que la mente se engaña creyendo lo que no es cierto?

-No es que la mente se crea unas cosas; es que las descubre y, de momento, se agarra a ellas como si aquello fuera la única realidad. Y al hecho de agarrarse encuentra gusto, experimenta una serie de sensaciones agradables que le hacen querer retener sus ideas, su visión de las cosas o los estados de que se trate. Por un lado siente exigencias de cosas nuevas y mejores; por otro le duele dejar las antiguas. Es lo mismo que nos pasa a todos cuando nos ofrecen un empleo mejor, decimos «esto me conviene, ganaré más dinero, tendré más libertad o más responsabilidad, etc.»; por otra parte tenemos miedo, no sólo de fracasar -que sería un miedo racional y comprensible-, sino miedo sencillamente a dejar lo que tenemos, porque de un modo u otro estamos ya adaptados a ello, aunque no nos guste, aunque encontremos muchos defectos a nuestra actual situación.

Más que endiosados estamos cómodamente dormidos, como el niño que tiene su juguete y no le gusta crecer porque sabe que tendrá que trabajar y no podrá jugar. Estamos acostumbrados a tener nuestros juguetes, nuestro mundo de satisfacciones y aunque haya otras cosas que vemos que son mejores, nuestro mismo apego a lo que ya tenemos o a lo que teníamos antes sigue poniéndonos trabas para evitar la renovación y el avance.

-¿No se puede llegar al centro por un camino más rápido?

-El camino que conduce al centro es horizontal. Para llegar directamente hay algunos métodos, pero son bastante brutales. Cuando hablemos del Zen tendremos ocasión de ver algunos de estos métodos. También veremos que hay veces en que la misma vida nos regala un método muy rápido de realización. Me refiero, por ejemplo, a sucesos que nos producen un gran impacto y nos hacen despertar súbitamente si uno está en un sitio muy tranquilo y de repente explota una bomba a dos metros de él o mueren en un accidente todos sus seres más queridos. Sustos que a veces producen el efecto de dejarle tonto para el resto de sus días o de despertarle auténticamente para siempre. Hay, pues, métodos abruptos y directos.

-¿El enamoramiento puede ser un camino para llegar al centro?

No hay que confundir la intensidad afectiva con la profundidad afectiva. Son dos cosas bien distintas. Puede haber una gran profundidad sin ningún apasionamiento y un gran apasionamiento como una explosión de salvas sin profundidad alguna.

CAPÍTULO V

TÉCNICAS DE CONTRAPOSICIÓN

Qué son las técnicas de contraposición

Vamos a seguir con otro tema dentro de las líneas trazadas anteriormente. Veremos cómo unas actividades que en principio parecen muy alejadas de una realización espiritual, o por lo menos de una realización interior pueden realmente conducirnos a un descubrimiento profundo de nuestro mismo ser central. Ya hemos explicado cómo el Hatha-Yoga produce una limpieza de nuestro funcionamiento fisiológico y sutil que sirve de preparación para que la mente pueda aclararse, profundizar y tomar conciencia, cada vez mayor, de la fuente de donde surge el impulso al movimiento.

De esta explicación hemos de retener sobre todo el principio fundamental en que se basa, a saber: que tomando conciencia del movimiento podemos aprender a profundizar cada vez más hasta descubrir la fuerza interior en sí misma y llegar al centro de donde brota. Este mismo principio lo encontraremos más adelante en otras técnicas.

Ahora estudiaremos una técnica completamente distinta que implica un principio también diferente. Es curioso conocer estas modalidades de técnicas y principios porque además de la gran confusión que existe sobre los objetivos reales de las técnicas de trabajo interior, son pocas las personas que poseen una visión clara de estos diferentes tipos de trabajo o. prácticas de descubrimiento interno.

Las técnicas que vamos a tratar a continuación se basan en la relación activa con el exterior, no en una mera introversión de nuestra actividad interior como en el Hatha-Yoga. Su punto de partida es nuestro contacto con el mundo exterior, con el mundo que nos rodea, es nuestra actividad hacia fuera. Podemos decir que son técnicas de contraposición, es decir, que utilizan la relación de opuestos, el contraste, la oposición entre sujeto y objeto.

Dentro de estas técnicas de contraposición podemos situar toda clase de actividad deportiva, especialmente las que ponen en juego la oposición de contrarios, como el Judo, el tenis, el fútbol, donde hay contrincantes que se enfrentan entre sí; aunque el mismo principio puede también aplicarse con ciertas variantes a los deportes en que no se enfrentan directamente dos personas o dos equipos, como ocurre, por ejemplo, en la natación, atletismo, tiro al arco, etc.

Lo que vamos a estudiar interesa, no sólo a las personas aficionadas al deporte, sino a todos, pues al examinar las técnicas descubriremos el principio en que se fundan y entonces haremos ver que estos principios son aplicables absolutamente a toda actividad.

Habremos observado ya, y lo iremos viendo después con más detalle, que uno de estos principios consiste en conseguir desidentificar totalmente nuestra conciencia profunda de lo que constituyen, diríamos, los fenómenos o accidentes de nuestra personalidad. En el Hatha-Yoga, por ejemplo, partimos de un movimiento, de un acto de respiración para adentrarnos cada vez más hacia el centro, alejándonos de la conciencia periférica. En el RajaYoga veremos que se consigue un control tal de la actividad pensante que uno llega a tomar conciencia de lo que hay detrás de esa actividad pensante. Uno alcanza estos objetivos porque se desidentifica se desprende, se deshace de algo, generalmente de una actividad externa o interna a la que antes estaba cogido.

Pero hay otras técnicas que no se basan en la desidentificación, sino en la contraposición. Van a buscar, diríamos, una identificación o concienciación total. Esto, claro, requiere una explicación porque si antes hemos dicho que la identificación es la causa de nuestros problemas y ahora decimos que hay un camino que nos conduce a la identificación o concienciación total, parece que estuviésemos haciendo dos afirmaciones contradictorias, o que este camino en vez de llevarnos a algo mejor nos condujese a un estado más deficiente.

La concienciación total

El problema interior, ese problema que nos hace sufrir, porque aspiramos a algo que tenga un carácter definitivo, pleno, total y no obstante vivimos cosas parciales, consiste en que la mente está cogida a determinadas cosas del interior, a la idea del yo, a una idea particular que tengamos de nosotros mismos, a una imagen determinada que nos hemos ido formando. Y al quedar identificados con esta imagen quedamos cogidos también automáticamente a las cosas que van a favor de esta imagen: seguridad, salud, dinero, bienestar, aprecio, perfección, etc., toda una serie de nombres y cualidades. Por lo tanto rechazamos todo lo que para nosotros no tenga un carácter de progreso y de bien tal como nosotros lo vemos.

O sea, que por identificarme con algo que va a favor de la imagen que me he formado de cómo soy o de cómo quiero ser, automáticamente excluyo, o mejor dicho coloco en segundo término, toda una enorme cantidad de cosas; en realidad, tiendo a separar todo el resto del universo que conozco.

Esta adhesión, esta crispación sobre la imagen del yo con todos sus valores correspondientes es lo que nos impide vivir la realidad de la vida y por lo tanto la realidad de mí mismo como sujeto y protagonista de la vida. Porque al querer vivir mi realidad sólo en una parte, el yo-idea y el yo-idealizado que deseo llegar a ser, me encuentro en la falsa posición de que no puedo vivirme del todo a través de una simple parte.

Es esto lo que me produce el estado interior de tensión y de angustia: el querer vivir la totalidad, la plenitud, el ser, la afirmación profunda y total de mí mismo a través de una parte, a través de lo que yo llamo mi bien, mi perfección, mis intereses, mis derechos, mi amor propio, etcétera.

La verdad no es mi razón, el bien no consiste en mi bien personal. La verdad y el bien son algo que trascienden mi verdad o bondad personal. En realidad la verdad lo es todo; y cuando nos hacemos una verdad o una idea del bien a nuestra propia imagen, según el patrón de nuestro yo-idea, automáticamente nos estamos alejando de la realidad, de la verdad auténtica y total.

Esta crispación, esta particularización que hago de los fenómenos, esta selección, aunque es necesaria para vivir la vida concreta, porque en ella estamos siempre seleccionando cosas, resulta funesta a la hora de realizar nuestra dimensión universal, nuestra dimensión trascendente.

Como el problema consiste en que estoy identificado, a través de mi yo-idea o imagen de mí, con determinados valores, si yo pudiera abrir mi mente y mi corazón a esa noción de realidad absoluta y de valor total que tengo dentro de mí, y que es lo único que en el fondo estoy buscando vivir, y si además pudiera proyectarlos, no a través de unas cuantas cosas particulares seleccionadas, sino a través de todo, entonces adquiriría una concienciación total de mi mundo, del mundo que soy capaz de conocer y de vivir. Cuando pueda tener esa concienciación profunda, total, del mundo dejaré de mantener esta crispación personal de querer mi bien total a través de algo particular.

Casi podemos decir que en el momento en que lleguemos a aceptar el mal como hasta ahora aceptábamos el bien, empezaremos a descubrir de veras lo que es la realidad, la verdad y el bien superior.

Mi bien personal se contrapone a mi mal personal. Pero en cuanto soy capaz de aceptar el bien y el mal personal, automáticamente llego a la noción de bien universal y trasciendo la visión estrecha y parcial que tenía del mundo, de mi pequeño mundo, tal como yo lo conocía y valoraba.

Y cuando puedo tener esa visión más amplia del mundo en que me desenvuelvo -tanto en su aspecto físico, como en su aspecto intelectual, moral o espiritual- entonces puedo aceptarlo tal como es y romper la

crispación que me impedía vivir ese algo profundo, porque intentaba conseguirlo a través de mis ideas particulares y parciales.

El mero hecho de soltar esta crispación sobre la idea particular y singular produce el efecto de descubrir de un modo evidente, instantáneo y total la realidad. Para conseguir esto es preciso aprender primero a descubrir el valor enorme que tiene el mundo externo para mí, del mismo modo que en otros momentos había de descubrir el gran valor que para mí tenía mi mundo interior.

Nuestra propia naturaleza exige que nosotros vivamos en un intercambio constante con el mundo que nos rodea, no sólo en el plano físico sino en todos los planos, pues vivir es propiamente convivir, relacionarse. En la medida en que aprendamos a vivir bien encontraremos en este vivir bien, el modo de descubrir nuestra totalidad.

Actualmente ya presto atención al mundo como me presto atención a mí mismo. Pero ocurre que, en el fondo, o bien intento poner al mundo a mi servicio y entonces selecciono las personas y las situaciones que van a mi favor, o por el contrario me pongo al servicio del mundo, como en el caso de que quiera seguir un ideal, una causa superior, algo que encuentre más elevado que yo mismo. Tanto en un caso como en el otro estoy crispándome sobre algo particular: o sobre mí y entonces lo demás lo vivo subordinado a los valores del yo o sobre el mundo y entonces me subordino a la forma de vida que me exige el mundo. Pero en ningún caso vivo la totalidad.

He de llegar a darme cuenta de que, si bien tengo una conciencia de mí, también la tengo del mundo y ésta no es sólo la imagen de las personas, de las cosas, de la naturaleza, sino que entra dentro de mí y está funcionando en mi interior en una simbiosis, en una comunicación profunda e interna con la conciencia de mí mismo.

Si lo miro un poco veré que todas mis ideas se están fabricando en virtud del material y de las fórmulas venidas del exterior. De tal modo que, según el ambiente en que estoy, tiendo a pensar de un modo u otro. Todo el material, no sólo la materia prima, los datos, sino incluso las formas de pensar, las modalidades, los procesos que tienen lugar en mí, los he aprendido, y los estoy en gran parte imitando del exterior.

Ocurre algo muy parecido en mi afectividad. A pesar de que la afectividad es un fenómeno muy profundo, muy íntimo, muy subjetivo, no obstante, si me examino con atención observaré que mi afectividad está constantemente nutriéndose de formas adquiridas del exterior, no sólo porque ame las personas o las cosas, que son para mí algo externo, sino porque el modo de amar también lo he aprendido del exterior. El amor en sí mismo es una fuerza mía interna, directa, pero las formas que adopta este amor las he aprendido y las estoy imitando del exterior. Y esto de tal modo es así que cuando me parece que no estoy actuando de acuerdo con lo que es normal y habitual, me siento desconcertado y hasta alarmado porque pienso sí seré un ser frío, insensible, anormal, diferente de los demás. Me pesa de una manera tremenda ese mismo ambiente que me ha estado nutriendo y que me ha conformado a su medida.

Llevamos el mundo exterior tan metido dentro de nosotros, que sería muy difícil decir dónde acaban los procesos personales y dónde empiezan los que se deben a la influencia del mundo sobre mí. De hecho forman una continuidad fenoménica, un tejido único a uno de cuyos extremos llamo yo y al otro *mundo*. Pero sin que pueda distinguirse con claridad dónde empieza uno y otro.

Si veo esto con cierta claridad, me daré cuenta de que cuando creo estar consciente de mí mismo, sólo lo estoy de una parte de mí, porque lo que llamo corrientemente yo mismo sólo es un pequeño sector de mi vida psíquica, de mi personalidad total. El resto lo constituye lo que llamo mundo.

Es falsa esa separación que hago al decir y sentir yo, como si ese yo estuviera circunscrito sólo dentro del perímetro de mi piel. El mundo también está funcionando dentro de mí. Así, cuando digo: «conciencia

de mí», estoy refiriéndome sólo a un sector de mí, al que por costumbre he llamado yo. Y cuando estoy pensando o soy consciente del mundo exterior, en realidad también estoy tomando conciencia de mí, pero de otro sector de mí al que llamotú o al que llamo *mundo*.

Si yo quiero tener una conciencia total, auténticamente total de mí mismo, he de llegar a ser consciente de lo que ahora llamo yo en el sentido corriente de la palabra, con todos mis sentimientos, mis impulsos, mis ideas, mis costumbres, mi modo de ser físico; y al mismo tiempo he de llegar a ser también consciente de eso que llamo *mundo*: la idea de la sociedad, de la gente, de las cosas, el sentido del bien, el sentido del deber, el sentido de la perfección, el sentido de Dios, etc. Estas cosas que creo ajenas a mí están entrelazadas sin discontinuidad conmigo, forman una unidad continua con lo que llamo yo. La frontera que pongo no existe, es sólo artificial y depende en cada momento de cómo esté mi mente, el que llame yo a un sector más estrecho o más amplio de mi personalidad. Basta un poco de observación durante el día para poder vivenciar y experimentar esto.

Por lo tanto puedo decir que yo tengo dos dimensiones: una interna a la que llamo yo, y otra externa que tengo registrada en mi interior con el nombre de *mundo exterior*. Pero este mundo exterior -repito una vez más- es algo que nos ha entrado dentro a través de la mente y de los sentidos, y a lo que nosotros hemos otorgado parte de nuestra propia noción de realidad. Por lo tanto nuestra noción del mundo forma parte de nuestra realidad. No digo que el mundo exterior no exista, no me refiero a la realidad misma de las cosas y de las personas exteriores; me limito a afirmar que el mundo que yo conozco, el mundo que yo valoro, está en mí mismo, es mío, aunque la causa de que yo le perciba esté fuera de mí. Pero el mundo, tal como yo lo vivo es un producto, una formación, un desarrollo de ese núcleo central de realidad que es mi ser esencial.

Esto puede parecer un poco abstracto a algunas personas, pero no hay más remedio que ahondar un poco si queremos entender el porqué de las cosas.

De todo esto que llevamos explicado se desprende muy claramente el principio en que se fundan las técnicas que vamos a tratar. Cada vez que actúo, que desarrollo una actividad cualquiera, me enfrento con el mundo tal como lo vivo corrientemente. Pero siempre que me enfrento con el mundo estoy defendiendo algo, pues continuamente busco mi afirmación, mi desarrollo, mi plenitud en la forma en que soy capaz de concebirlos. Ahora bien, siempre que vivo en esta actitud, me mantengo crispado, o sea, en una postura mental definida que hace que yo separe mi conciencia en una dualidad: por un lado mi conciencia de mí mismo y en oposición a ella mi conciencia de lo otro, *del mundo*.

Por eso en cada cosa, siempre que vivo con esta actitud dual, me pregunto ¿En qué medida es esto bueno *para mí*? ¿Hasta qué punto *me* resulta perjudicial o peligroso? Esta actitud mental es la que me está reafirmando y manteniendo dentro de los pequeños límites de mi yo personal, tal como hasta ahora me estoy viviendo.

De aquí resulta que cuando estoy atento al exterior, al mundo, porque algo en él me llama poderosamente la atención, me admira o me subyuga, entonces me olvido de mí y vivo la noción de realidad en ese punto exterior, es decir, en el mundo. Y si entonces me vivo a mí, es de un modo muy secundario y muy débil. Ocurre esto, por ejemplo, cuando viendo un espectáculo muy interesante, contemplando quizás una obra de arte, un partido de fútbol, un combate de boxeo que me apasiona. En aquel instante aquello es lo que para mí tiene mayor importancia, y la conciencia de mí mismo, queda relegada a un plano muy secundario.

Si nos detenemos a examinar, veremos cómo esto es así, cómo normalmente nuestra conciencia está siempre oscilando: unas veces se apoya en lo que llamo yo, y otras en lo que llamo mundo exterior a mí.

Y este funcionamiento parcial que tiene la mente, y que le impide estar abierta indistintamente a todo, haciendo que tienda a agarrarse sólo a algo particular con exclusión del resto, es la causa de que a pesar de estar intentando y queriendo luchar para conseguir una mayor afirmación, unos valores más definitivos, estemos manteniéndonos año tras año con las mismas limitaciones personales. Porque, en el fondo, lo único que cambiamos son los ropajes: vamos madurando, pero debajo sigue siempre igual, sin variar, esta fórmula básica que hay detrás de toda nuestra actitud: yo que soy tal cosa determinada en contraposición con el resto de las cosas. Y esta fórmula se mantiene intacta en nuestra óptica mental como una lente fija por más que maduremos, por más que estudiemos, por más que adquiramos experiencia.

Sin embargo, eso mismo podría ser nuestro medio más fácil de realización. Y digo más fácil, no porque la realización sea fácil en sí, sino porque se apoya en algo que está en la misma esencia de nuestro funcionamiento normal, como es la actividad, el contacto con lo exterior, la interacción. Mas para esto hemos de conseguir que nuestra mente deje de bailar de un lado para otro, que cese de saltar con intermitencia del yo al no-yo. Hemos de aprender a hacer que nuestra mente se abra y perciba todo lo que vivo como yo y al *mismo tiempo* todo lo que vivo como no-yo. Porque lo que denomino yo y lo que llamo no-yo forman en realidad una sola unidad funcional, es un solo campo de fenómenos. Lo que sucede es que unos fenómenos tienen una resonancia más íntima y los llamo yo, y otros la tienen menos íntima y los llamo *no-yo*. Percibo unos fenómenos a través de unas vías nerviosas determinadas y a estos los llamo yo, y a otras cosas que me entran a través de la vía sensorial -distinta rama del sistema nervioso- los llamo *no-yo*. Fíjense bien en que tanto lo que denomino *mundo* o no-yo como lo que llamo yo son igualmente fenómenos de conciencia. La única diferencia reside en que entran por dos vías diferentes de nuestro sistema nervioso.

Pues bien, se trata de conseguir que nuestra mente esté abierta simultáneamente a toda la realidad, al fenómeno de la vida y de la existencia en todos sus elementos, en toda su extensión, sin cortar, sin delimitar, sin apoyarse en un sector para examinar desde allí el resto. Debe abrirse a la fenomenología de la vida para que tanto en su manifestación más íntima como en la más externa o sensorial pueda vivir al mismo tiempo toda la noción de realidad. Que sea una sola noción de realidad la que abarque al mismo tiempo la conciencia interna y la conciencia externa, en lugar de ir saltando de una a otra como ahora lo estamos haciendo.

Este es el principio de las técnicas de contraposición. Poder adiestrarse para abrir la mente simultáneamente a la conciencia interna y a la externa, a la resonancia que ahora llamo yo y a la percepción que ahora denominomundo o no-yo. Cuando mi mente puede estar abierta a la vez a estas dos realidades, en el mismo instante que consigue esta apertura simultánea a los dos núcleos, se produce una transformación interior porque tiene lugar el desprendimiento de la identificación exclusiva que estaba dividiendo la unidad en una dualidad. Y este hecho lleva consigo un descubrimiento maravilloso en el interior, un estado completamente nuevo.

Tendremos ocasión de estudiar este mismo fenómeno a través de los estímulos puramente intelectuales cuando expongamos más adelante la técnica del budismo Zen. Ahora lo veremos a través de las técnicas de acción exterior.

El Judo y los deportes, camino de autorrealización

Un ejemplo concreto de este modo de trabajo es el Judo. Lo escojo no porque sea algo muy especial o único, sino porque el Judo de hecho tiene ya esta tradición. Aquí en Occidente estamos acostumbrados a

juzgar las cosas de Oriente sólo bajo el ángulo desde el que nos las han querido presentar los divulgadores. Pero éstos buscan ante todo lo que puede interesar al público occidental, es decir, las cosas que saben que les gustan, que de algún modo ya hace el hombre occidental. Por eso han hablado del Judo sólo como una técnica estupenda de autodefensa y ataque mediante la cual una persona débil puede vencer a un gigante, donde los pequeños son los más fuertes y los grandes los más débiles. Esto en sí es muy ingenuo y propio al fin de la mentalidad que rige la presentación de las cosas de Oriente a Occidente. Lo mismo ha ocurrido con el Yoga y con otras ciencias de gran tradición esotérica en Oriente; por ejemplo, con la astrología, que se ha convertido aquí en una mera ciencia de adivinación «quiero saber si me tocará la lotería, cuándo me casaré, etcétera»; siendo así que la astrología en su origen es una ciencia de realización interior, no de adivinación del porvenir.

El Japón es el lugar de Oriente donde han adquirido más auge las técnicas físicas como medio para llegar a la realización interior. El Judo tiene allí una gran tradición como técnica de realización. Pero además del Judo encontramos en el Japón muchas otras cosas que chocan a nuestra mentalidad occidental y sobre las que resbalamos sin comprenderlas. Son cosas a las que la tradición japonesa otorga un valor extraordinario como medios para llegar a la realización espiritual, pero nosotros nos quedamos sólo con su aspecto externo, sin sospechar siquiera que pueda encerrarse en ellas nada más. Citaré algunos ejemplos: el arreglo de las flores en tiestos, jarrones y jardines, tan estimado en el Japón y que nosotros lo consideramos simplemente como un indicio de su gran finura estética y del buen gusto del pueblo japonés; la ceremonia del té, que para un occidental va íntimamente unida a la idea que tiene del Japón y que no puede faltar cuando se trata del país donde nace el sol, lo mismo en conversaciones que en fotografías o en películas, con sus tacitas tan pequeñas, y el ceremonial tan rico en continuas y profundas inclinaciones; la lucha con espadas, que data del remoto tiempo de los *samuráis* o las luchas con palos o con bastones. Lo mismo ocurre con ese otro tipo de lucha tan aparatosa que habrán visto a veces en fotografías de reportajes sobre el Japón, en algunos documentales y revistas, en que se enfrentan dos hombres de peso monstruoso, agachados y agarrándose uno al otro: es la lucha llamada «sumo», que, lo mismo que todo lo dicho anteriormente, constituye en el Japón un auténtico medio de llegar a la realización espiritual. Y tantas y tantas otras técnicas, como la caligráfica, el dibujo, etc., que se practican en el Japón con este mismo fin. Son actividades que no se quedan en un simple deporte físico, en una intrascendente habilidad estética o en una manifestación artística de importancia discutible, como aquí, en Occidente las solemos juzgar, sino que son para ellos verdaderas técnicas de realización interior, medios para llegar al descubrimiento del ser central. Por eso se les otorga tanta importancia. No porque los japoneses sean amantes de la ceremonia por sí misma, sino porque detrás de la ceremonia se esconde un sentido profundísimo, una inquietud trascendente. La ceremonia es un medio que adquiere suma importancia porque sirve para llegar a otro punto más hondo e importante. El sentido de estas cosas está detrás, no en la ceremonia misma ni en el aspecto externo que perciben nuestros ojos y que cautiva nuestra curiosidad occidental.

Por eso si estudiamos Oriente sólo desde el punto de vista de espectadores o de turistas, sin penetrar más adentro, sin vivir las cosas desde la misma perspectiva que los orientales, obtendremos una mera visión caricaturesca de lo que es Oriente.

Pero centrémonos en el Judo. El Judo se practica todavía en templos budistas japoneses. Y no como un deporte, como puede ocurrir aquí en algún convento al jugar a baloncesto o a balonvolea. No lo usan para dar agilidad al cuerpo o para compensar la actividad intelectual y afectiva. El Judo es para ellos una técnica de realización, una de las disciplinas más directas para llegar al descubrimiento interior.

Veámoslo en sus líneas generales.

En el Judo primero hay que aprender a caer, a moverse, a practicar una serie de llaves, etc., es decir, el aspecto técnico hace que yo tome conciencia de mi fuerza, de mi agilidad y de mis recursos. En este punto es muy similar al Hatha-Yoga, aunque de un modo más activo. En el Hatha-Yoga, a través de una serie de ejercicios y posturas, voy tomando conciencia de mi cuerpo, de mis contracturas y de mis estados de progresiva relajación. En el Judo voy tomando conciencia de mi cuerpo, pero en su capacidad de rendimiento externo, de fuerza, de resistencia y de agilidad.

Este entrenamiento dura mucho tiempo, muchísimo. En realidad para la mayoría de personas ahí se acaba el Judo. Pero la verdad es que esto constituye sólo una preparación. Cuando una persona a través de continua y prolongadísima práctica va tomando más conciencia de sí misma, esa conciencia del yo adquiere un sentido profundo: yo, quiere decir todo lo que ella ha ido viviendo conscientemente y que despierta resonancias en los resortes más profundos de su energía personal. Por lo tanto al decir yo, este yo está enraizado y conectado con su profundidad, aunque esta profundidad sea en gran parte biológica, física. Se produce, pues, una integración o unificación de su mente con su biología. Cuando el judoka piensa en sí mismo, este pensamiento de sí mismo está conectado con todo su organismo, con toda su mente y con toda su capacidad de respuesta profunda. La primera etapa del Judo es una profundización en el contacto mismo, que le hace superar esa conciencia vaga y difusa que tenemos corrientemente de nosotros mismos.

Ahora bien, la misma dinámica de la lucha requiere que yo aprenda a estar también muy atento al otro, porque, naturalmente, no lucho solo; lo cual quiere decir que he de aprender a desarrollar y a profundizar mi conciencia del mundo. Y el mundo en aquel momento viene representado por mi adversario, se circunscribe a él. No puedo quedarme entretenido estando sólo atento a mí mismo, con mis resonancias personales. He de hacer funcionar el otro sector de mi mente. Y esta atención al otro ha de ser progresivamente mayor, tratando de comprenderlo cada vez más, de penetrar más en él, de percibir de un modo más hondo, más total, al otro. Pues si no le percibo bien no podré prever sus reacciones y me encontraré desprevenido.

Mas, por otro lado, si estoy muy atento al otro, no podré utilizar todos mis recursos porque no se me ocurrirá la iniciativa, ni tendré la rapidez de movimiento que por mí mismo habría de emprender.

Por lo tanto, a medida que el judoka va subiendo a grados, a *dans* superiores, va consiguiendo cada vez mayores filigranas, mayor control para adivinar mejor lo que va a venir. Ha de tener una penetración más sutil del otro y a la vez estar él pronto a la reacción, tanto para responder al ataque como para lanzar por sí mismo la iniciativa en el momento mismo en que el otro acaba quizá de hacer un movimiento.

De este modo se va desarrollando paralelamente la conciencia del mundo y la conciencia de sí mismo. No en teoría, ni en abstracciones filosóficas, sino de un modo claro y muy concreto, porque en el momento en que uno se pone a especular se encuentra ya vencido.

Cuando se está entrenado en esas dos direcciones, es cuando uno puede empezar a adoptar la actitud de estar atento con una atención nueva que busca al mismo tiempo a sí mismo y al otro.

El otro no es más que parte de mí mismo. Mientras estoy muy preocupado por mí no podré estar atento al otro. Mientras esté muy preocupado por el otro, no podré estar atento a mí. Sólo cuando haya dominado toda la técnica y pueda no quedar pendiente ni de la técnica, ni de mí, ni del otro, cuando no tema al otro ni tampoco me tema a mí, cuando no esté confiado en mí pero tampoco esté confiado en el otro, sino que aprenda a apoyarme en la situación, sólo entonces mi mente- vivirá simultáneamente mi yo y el otro. Entonces todo se ve como un proceso único en cuyos extremos estamos respectivamente yo y el otro, y por lo tanto ya no los vivo como dos cosas absolutamente distintas y opuestas sino como un todo, como una sola manifestación psíquica. Sin esa preparación previa es inútil empeñarse, porque uno quiere estar atento a todo y no percibe nada. Ha de haber un aprendizaje concreto, preciso, de profundización en

mí y de profundización en él. Cuando este aprendizaje se ha conseguido, es posible adoptar e instalarse en esa nueva actitud mental que incluye simultáneamente lo que llamo yo y el otro.

Desde este estado se producen unas reacciones completamente imprevisibles que no brotan de la mente personal, no es uno personalmente quien lleva su iniciativa, ni quien dirige la lucha. Así lo han manifestado confidencialmente algunos judokas de graduación superior: cuando consiguen este estado la lucha se hace extraordinaria, maravillosa, nadie se explica ni nadie puede comprender cómo ha podido ocurrir. El judoka no es el protagonista. Parece como si las reacciones vinieran de un nivel superior de la mente, como si hubiera una capacidad intuitiva, como si la misma fuerza que anima a los dos contrincantes se encargara de organizar y de crear el proceso que es la lucha, lucha que, en el fondo, es sólo la imagen de lo que está ocurriendo constantemente en toda la creación. Lo mismo podemos llamarla lucha que interacción o complementación de fuerzas. Pues la lucha no es más que un proceso creador, y lo que en el fondo está ocurriendo en toda la vida se produce allí de un modo especial en ese caso concreto que tiene lugar entre lo que llamamos dos luchadores.

Mediante la lucha el judoka tiene acceso a un nivel superior de conciencia. Cuando consigue subir a él una y otra vez, llega un momento en que ya puede empezar a mantener esta conciencia de un modo más estable. Esta conciencia estable, que trasciende su yo personal, es una conciencia con todas las características que decíamos ha de tener la realización: el encuentro del ideal y el vivirlo. Entonces se alcanza un estado de plenitud, de seguridad total, de realidad, de certidumbre, de evidencia.

Este proceso, que creo que se puede entender bastante bien con el ejemplo del Judo, tiene lugar, o puede tenerlo, absolutamente en toda otra actividad, sea cual sea. Sobre todo en las actividades en que hay contraposición de luchadores o de jugadores. En el fondo ya sabemos que todo juego, incluso el ajedrez, es una lucha. Pero son sobre todo los juegos activos los que más se prestan a esta técnica de descubrimiento total de sí mismo. Se trata de que el jugador de tenis, el de ping-pong, etc., aprenda a tomar más conciencia de sí, a sentirse a sí mismo, o sea, a ser consciente de su deseo de jugar, de su impulso, de su fuerza, de su capacidad, de todo lo que él es respecto al juego, no teorizando, sino sintiendo, conectando su mente con esas fuerzas vivas de su personalidad en tanto que jugador. Y, una vez entrenado y conseguida esta conciencia clara, viva, directa, profunda de sí mismo, que se aplique a abrir la atención al otro. Al principio será un desastre porque cuando quiera estar atento al otro se olvidará de sí mismo y entonces la pelota se le irá hacia los lados de modo incontrolado. Pero a medida que vaya adquiriendo esa capacidad de mantenerse atento al otro sin perder la conciencia de sí, descubrirá que intuye las jugadas, que le ocurre algo extraordinario que le hace estar justamente allí donde tenía que estar y donde no se podía prever que iba a venir la pelota.

Es una técnica de realización que puede aplicarse, como se ve, a cosas tan sencillas como puede ser pasar un rato placentero de actividad deportiva. El principio en que se funda es el mismo.

Si cultivasen esto las personas que tienen una afición profunda, auténtica al deporte, seguramente lograrían resultados extraordinarios. Pero requiere, evidentemente, tomárselo totalmente en serio y una larga dedicación.

Aplicaciones a nuestra vida diaria

Exactamente el mismo principio podemos aplicar a nuestra vida diaria.

¿Qué es nuestra vida diaria? Muchas cosas distintas ciertamente, pero siempre hay una dimensión básica central que es la de ponernos en relación con el mundo que nos rodea, con el mundo físico y con el mundo humano. Todo cuanto hacemos es establecer un contacto, sea que hablemos con las personas o bien que usemos o maneje las cosas. Así, por ejemplo, si hemos de hacer la comida será con los cacharros de la cocina, con el fuego, con el mercado, con los precios, con las colas, etc., o si tengo que trasladarme habré de coger un tranvía o un autobús o el coche que quizá no arranca. Cualquier incidencia es siempre un contacto con algo a lo que denominamos no-yo y que vivimos como mundo.

Cada instante de este contacto con el mundo es una oportunidad para llegar a esa conciencia suprapersonal, para trascender nuestra crispación minúscula sobre nuestro yo-idea.

En cada instante de la vida se produce este proceso creador, sólo que preocupados por nuestras cosas personales vistas de un modo particular, nos cerramos a la posibilidad de vivir la dimensión impersonal o espiritual que hay detrás de cada hecho personal. No se trata de no vivir lo personal, sino de aprender a vivirlo desde un punto de vista central, que es el universal, el espiritual, el impersonal.

Para llegar a este punto impersonal, una de las mejores técnicas que podemos utilizar es esta de abrirnos simultáneamente al yo y a lo otro, sea lo que fuere *lo otro*. Pero es preciso que este abrirnos a lo otro sea un abrirse real.

Si en un momento dado pudiésemos tener una conciencia de nosotros mismos tan clara como cuando estamos enfurecidos por algo y nos sentimos a punto de cometer cualquier disparate, momento en que notamos palpar una fuerte resonancia del yo por detrás de la ira que nos enciende, si pudiésemos -digo-sentir plenamente esto que vivimos en tales ocasiones de un modo claro, intenso y, además, al mismo tiempo pudiésemos abrirnos a la noción de fuerza, de realidad que tiene para nosotros el mundo o aquella persona que admiro o la situación que nos impresiona, es decir, si estas dos cosas, estas dos vivencias pudiésemos mantenerlas juntas a la vez en nuestra conciencia, aunque sólo fuera por un instante, se produciría en nosotros el milagro de trascender la conciencia limitada personal que ahora nos divide y es origen de la dualidad en que vivimos.

Es una cosa que podemos aprender a practicar mediante un entrenamiento sistemático. Por eso precisamente es una técnica, pues es una actividad concreta realizada de acuerdo con un sentido, según un estilo. Se trata, por lo tanto, de trabajar, no de ir tirando. Trabajar quiere decir poner toda la inteligencia, toda la voluntad, toda la capacidad de vivenciación en una dirección determinada.

Si aprendiésemos a hacer cada cosa de nuestra vida con tal intensidad, que nos viviésemos a nosotros mismos clara y vigorosamente y al mismo tiempo nos abriésemos más y pusiéramos más atención en *lo otro*, por ejemplo en la persona con quien estamos hablando, como si se tratase de lo más importante del mundo, en lugar de mirarla muchas veces como si fuese sólo un medio a utilizar o alguien que puede fastidiarnos, si pudiésemos estar con esta noción de la fuerza y de la realidad del otro y de la nuestra simultáneamente, entonces conseguiríamos el estado de descubrimiento del centro.

Esta es la dirección en que hay de trabajar:

1) Estar atento y tener plena presencia de mí mismo. Lo cual no sólo significa que esté atento a mí mismo, sino que lo esté respecto a toda la resonancia interior que sea capaz de vivir, a toda la fuerza que pongo en los momentos urgentes o muy graves de mi vida, a la misma totalidad de presencia como si en aquel instante me lo jugara todo.

2) Abrirme al otro: a la noción de su importancia, como cuando admiramos algo o cuando estamos embelesados en el cine y nos quedamos pendientes de lo que sentimos porque es estupendo. Y esto con la

misma fuerza con que vivimos entonces el no-yo, aquel mundo, aquellas imágenes, aquellas situaciones, y con la misma fuerza con que me vivo a mí mismo en los momentos más intensos de mi vida.

Para trabajar en este sentido, hay que poner empeño. Pero no hace falta ir al cine ni a ningún sitio cercano o lejano para dedicarse a otros aprendizajes más complicados. Tenemos la realidad muy cerca, tanto que está en nuestro centro. Lo que hemos de procurar es utilizar los recursos que tenemos a mano, que nuestra mente se abra y funcione a pleno rendimiento. Hemos de darnos cuenta que estamos viviendo de un modo mezquino apoyándonos parcialmente en algo que unas veces llamo yo y otras no-yo, pero siempre en constante vaivén de un sitio a otro.

Aprender a vivir no quiere decir dejar de vivir mi conveniencia personal, mis necesidades, mis exigencias. Está bien que viva esto plenamente. Pero ¿por qué para vivir esto he de cerrarme a lo otro? ¿Es que es inherente a la vida? De ningún modo; esto sólo se debe a un funcionamiento parcial, infantil que hay en mi mente. He de aprender a madurar, a ampliar mi conciencia de modo que quepa en cada instante en mi mente tanto lo que llamo *yo* como lo que llamo *no-yo*.

No quedaré por eso dominado por lo otro, ni me van a quitar nada. Si estoy atento, plenamente consciente de mí, no haré absolutamente nada que vaya en contra mía. No me protejo más por estar cerrado y crispado sobre mí. Entonces estoy protegiéndome como el avestruz que esconde su cabeza bajo las alas, en un sentido de huida, pero no con una protección activa e inteligente como la puedo tener cuando vivo una situación con mi mente totalmente abierta y activa.

Hemos de pasar a otra fase, a otro estadio superior en nuestra actitud defensiva, una actitud que sea positiva, que nos permita decidir y hacer lo que convenga. Y lo conseguiremos cuando no estemos pendientes del yo, ni del no-yo, sino sólo de lo que sea justo y correcto, de lo que exija nuestra verdad, nuestro interés, nuestra conveniencia, nuestro modo de ser personal y de lo que al mismo tiempo exija la situación.

Haciendo esto no me limitaré. Todo lo contrario, empezaré a utilizar toda mi fuerza. Es ahora cuando no la utilizo porque estoy prescindiendo de un sector importante de mi psiquismo. Y prescindo de él porque lo llamo *mundo*. Cuando aprenda a incorporar ese *mundo* en mi noción de realidad, en mi noción de mí mismo, empezaré a ver que mi vida consiste en vivir con y dentro del mundo, es decir, a través del mundo, de las cosas y de la gente; no enfrente ni en contra de ellos. Comprenderé que hay una dimensión en mí que pasa por dentro de todo lo demás; que los demás, en la medida en que soy consciente de ellos, forman parte de una dimensión mía. Y no hemos de tener temor alguno de perder nada, porque todo lo que son en mí valores reales continuarán vigentes. Todo lo que sea de justicia, de verdad, de razón, lo que sea inherente a mi naturaleza permanecerá en vigor y de un modo más fuerte, más sano y más potente que antes.

Tenemos miedo precisamente por eso, porque nos parece que nos van a despojar de todo, que tendremos que prescindir de nuestra razón, de nuestros derechos. Y no es así. Se trata de desarrollar la verdadera razón y los verdaderos derechos del yo, no los falsos, ni los mezquinos, ni aquellos que he de estar cambiando constantemente porque cuando ha pasado una temporada ya están completamente desfasados y sin vigencia.

Esto debe llegar a adquirir una fuerza tan grande que pueda centrarse en lo que es la culminación de la relación interpersonal, la conversación. Todos conversamos, pero si nos fijamos, observaremos que más del noventa por ciento de las cosas que decimos son lugares comunes, reacciones automáticas. A tal pregunta, tal respuesta. Funcionamos en virtud de hábitos que nos arrastran en lugar de ser nosotros los conductores. ¿Dónde está allí la conciencia de realidad?, ¿dónde estoy yo en mi sentido profundo, ¿dónde

está mi inquietud por buscar mi verdad, mi plenitud interior, si estoy hablando como un autómatas? Son precisamente los momentos de la conversación los más preciosos para llegar a realizar esta profundidad, para descubrir lo que realmente soy, lo que es mi verdad, lo que ha de ser mi plenitud.

Cuando no estamos en esta disposición de automatismo inconsciente solemos adoptar una actitud egocentrada de ataque, de huida o de defensa. Nos apoyamos en los otros o nos defendemos de ellos. ¿Cuándo aprenderemos que en los otros está justamente la fuerza que nos hace falta, la parte de evidencia que necesitamos para descubrirnos a nosotros mismos del todo; que es dentro de los demás donde hemos de encontrar esa parte de conciencia de plenitud que nos falta para ser del todo nosotros mismos; que sólo cuando seamos capaces de aceptar al otro y de abrirnos al ser profundo, a la realidad, a la importancia, a todo el mundo interior del otro, al mismo tiempo que al nuestro, nos encontraremos de verdad a nosotros mismos? Mientras quiera encontrarme a mí mismo defendiéndome de los demás, estoy encerrándome en un pequeño castillo infantil y por lo tanto impidiéndome descubrir nada nuevo.

Es preciso que descubra e intuya por lo menos en un grado suficiente que allí, en el otro, hay algo por vivir, que en la medida en que yo me abra al otro, que me lance a penetrar en su mente, a vivir, a sentir en él, en esa misma medida empezaré a percibir lo que es la vida real en mí. Pero nunca debo utilizar al otro para la afirmación de mi propia importancia, o de mi inteligencia personal. ¿Qué importa la inteligencia como cualidad mía personal? ¿Por qué tanta preocupación por mi nombre, por mi fama, por mi prestigio? Lo que interesa es la realización de plenitud, esa plenitud que ando buscando, la vida de verdad. No hace falta que figure asociada a un nombre y a un apellido. Mientras ande defendiendo mi nombre y mi apellido estaré en contra de todos los demás. Cuando mi centro de interés bascule y pase de mi nombre y apellido a la cosa que busco, tendré la oportunidad de descubrirla. Pero mientras siga persiguiendo la plenitud y la realidad para destacarme y levantar un pedestal a mi propia personalidad, esto me meterá en un círculo que estrangulará toda mi capacidad de vivir plenamente.

Hemos de aprender a intuir que lo importante es la cosa que buscamos, la realidad en sí, la vida, la fuerza, el amor, la verdad, el impulso, el ser. Cuando para nosotros sea más importante la plenitud que nuestro interés o prestigio, cuando sea más importante para mí la seguridad que yo mismo, cuando me enamore de lo que es absoluto, de la totalidad, del amor, de la verdad, entonces empezaré a descubrirlos de veras. Al dejar de estar crispado hacia mí podré abrirme a los otros y a través de ellos acabaré de completar el descubrimiento de mí mismo. Y eso no es una frase poética; tiene un sentido literal, constituye una actitud interior muy concreta y definida. Es el mismo gesto que explicábamos del luchador de Judo; un gesto interior muy preciso y muy claro. Ahora lo hacemos sólo hasta la mitad; o me abro a mí o al otro. Se trata de ampliar esta apertura y aprender a funcionar simultáneamente en mí y en el otro. Si ahora no funciona así es sólo por miedo, porque estoy intentando defender algo que creo que es lo único que tiene valor para mí: mi nombre. Y mi nombre va unido a una serie de valores que me he ido construyendo y que creo que es lo único que he de defender y lo único que soy.

Pero deberíamos observar si no tenemos alguna inquietud interior que aún no se ha manifestado, algo que aún no hemos descubierto. Sin duda está ahí en el fondo, en el centro de nuestro ser. Mirando esa inquietud, abriéndonos, siendo conscientes de ella, será ella misma la que nos abrirá los ojos para que intuyamos que lo importante es la cosa a realizar más que el nombre y las categorías a que ahora nos apegamos. La fuerza de transformación, que nos permitirá desprendernos de la actitud completamente crispada sobre nuestra fórmula personal, ha de venir de esa inquietud interior, de esa aspiración, de esa necesidad de vivir de un modo más amplio, más profundo y más verdadero. Es a esta fuerza a la que hemos de abrirnos y entonces ella nos permitirá desprendernos por unos instantes de nosotros mismos y asomarnos al exterior con deseo real de descubrir y comprender lo que hay en él.

Mientras me quede mirando a los otros desde mi barrera mental no podré descubrir nada. Descubriré algo justamente en la medida en que les dé interiormente mi noción de realidad, mi atención, mi interés, mi amor. Porque entonces este amor, este interés, junto con esta noción de realidad interior iluminarán a plena luz la zona externa de mi mente, que corresponden a mi noción del *mundo o no-yo*. Ahora no vivo plenamente mi realidad en esa zona externa y por eso mi noción de realidad queda replegada en un sector parcial de mi mente. En la zona externa me vivo sólo como mero espectador, y esa zona viene a ser como una cámara de registro de los fenómenos externos, sin estar nunca vitalizada por las realidades vivas de mi interior. Para que se vitalice es preciso que yo me vierta al exterior con plena conciencia. Entonces es cuando mi mente se iluminará en todos sus sectores. Así, pues, en el fondo lo único que tengo que hacer es tomar conciencia de la realidad, de la actualidad de todo mi mundo fenoménico, que es todo lo que yo vivo como realidad, tanto lo que vivo en primera persona como lo que vivo en segunda o en tercera persona, es decir, tanto lo que vivo yo como mío, como lo que vivo a nombre de otros.

Cuando pueda vivir el tú y el él, cuando pueda vivir a los demás con la misma fuerza y plenitud con que me vivo a mí mismo en los momentos buenos, entonces habré vitalizado e iluminado toda mi esfera de conciencia y toda mi mente, con una sola luz, con una sola verdad y con una sola fuerza. Los pares de opuestos se habrán fundido en la unidad simple y suprema del ser.

CAPÍTULO VI

LA EXPRESIVIDAD, CAMINO DE AUTORREALIZACIÓN

Resumen del capítulo anterior

Hemos dicho que en la relación personal, en nuestro trato con la gente tenemos un medio extraordinariamente eficaz para conseguir la progresiva toma de conciencia de nosotros mismos hasta llegar a lo que llamamos el yo profundo, la realidad central de nuestro ser. Para esto es preciso que actuemos ante los demás con una actitud de apertura, de sintonía y de entrega. Normalmente no hacemos esto porque tenemos miedo o estamos reducidos al ámbito de los mecanismos de seguridad de nuestro yo-idea.

También dijimos que esta actitud de apertura y entrega en la relación con los demás no nos puede dañar, no puede conducirnos a acciones o actitudes perjudiciales mientras mantengamos al mismo tiempo una plena conciencia de nosotros mismos y estemos abiertos y centrados en nuestro interior. Cuando uno está centrado en sí mismo, en el eje de su personalidad -por lo tanto en estrecho contacto con sus niveles vital, afectivo y mental, tomando conciencia clara de cada una de esas realidades que forman su ser-, cuando uno está conectado con el eje alrededor del cual gira su mundo vital, afectivo y mental, entonces, aunque tenga la máxima movilidad, tendrá también la máxima consistencia. Ocurre exactamente lo que con el eje de una puerta en la que hay varias bisagras que permiten girarla. Si tomamos conciencia del eje que une todos nuestros niveles entre sí, tendremos una conciencia central, firme, inmóvil y precisamente

gracias a esta firmeza central y a esta fuerza de nuestro eje, aumentará nuestra capacidad de movimiento, nuestra agilidad y la disponibilidad de todos nuestros recursos.

Esto es algo que podemos aprender a hacer en cada instante. No necesitamos disciplinas especiales. Cada instante puede ser para nosotros un momento solemne de Yoga o de acercamiento a la verdad, si aprendemos a estar en esta actitud de progresiva atención, de interés que no se conforma con ir tirando, con salir de las situaciones, con matar el tiempo; que no busca la intensidad de la vida en el aumento de estímulos intensos, sino que sabe vivir cada instante con la propia intensidad que es inherente a uno mismo.

De modo que la intensidad y plenitud de cada momento no depende para nada de lo que hacemos o de que las cosas en sí sean muy grandes o pequeñas, muy bonitas o muy desagradables. Depende simplemente de que esté todo yo en aquel instante viviendo lo que hago desde el fondo de mi ser y no replegado en los mecanismos defensivos de mi periferia.

Esto evidentemente requiere una decisión interior, una necesidad sentida desde dentro. Es lo que decíamos en los primeros capítulos. Si no hay urgencia interior, si no hay hambre, no se darán los pasos necesarios para buscar la comida, ni se trabajará para poder pagar su coste. Si no hay inquietud interior, lo mejor que uno puede hacer es distraerse y pasarlo como pueda, porque no tiene motivos para complicarse la vida. Pero cuando uno siente inquietud interior, pasarlo bien consiste precisamente en solucionar esa inquietud, en colmar esa ansia que tiene de algo que le llene, de actualizar toda la realidad que lleva dentro.

La técnica de la conversación, de la contrastación, de la lucha, de la contraposición de uno con otro, es una técnica básica para nosotros porque sigue el ritmo de nuestra vida diaria que consideramos esencial hasta el punto de no saber concebir otro. En Occidente vivimos lanzados al vértigo de la acción y nos cuesta menos buscar en ella misma el camino hacia la realización. A diferencia de Oriente donde se concibe y practica la vida contemplativa en oposición a la activa, aunque también exista ésta.

Hay muchas otras cosas que podríamos citar aquí sobre el contacto con los demás. En lugar de entrar en detalles yo me limitaría a decir, que en la medida en que practicamos durante todo el día la atención vigilante, la conciencia de nosotros mismos -no la especulación ni el examen analítico de nuestro interior- sino la mirada simple, atenta, con un intento de vivirnos más, de sentirnos más, de vernos más, facilitamos enormemente la posibilidad de que cuando estamos hablando con alguien, incluso en esos instantes en que estamos ocupados en algo muy concreto, podamos realizar una apertura cada vez más intensa y más profunda de nuestra mente y de nuestro corazón.

La expresión humana como técnica

Vamos a hablar ahora de las técnicas de expresión, esto es, de cómo las varias formas de expresión humana, cuando se saben cultivar de la manera adecuada, pueden llegar a ser un medio excelente para conducirnos a la autorrealización.

Hemos dicho ya en otros capítulos algunas cosas sobre este tema, ya que siendo todo cuanto hace el hombre una forma de expresarse a sí mismo, en un grado más o menos imperfecto, es inevitable aludir a la función expresiva sea que hablemos de respiración profunda, de judo, de relaciones humanas o de vida espiritual. Pero a pesar de ello y de que en otros capítulos próximos volverá a surgir el tema una y otra vez, quiero dedicar aquí unos comentarios especialmente centrados sobre el tema de la expresividad, su

naturaleza, sus funciones y de algunos procedimientos más idóneos como vías expresivas, tanto verbales como no verbales.

Dentro de las modalidades de trabajo interior, hay unas que son puramente internas, como el silencio, la meditación o el análisis de los contenidos mentales; hay otras que son más bien externas, ya que su acción se dirige al exterior, como ocurre en el Karma-Yoga o Yoga de la vida activa, el Judo, etc. Pueden también clasificarse las técnicas según que actúen principalmente a través de lo físico, de lo afectivo, de lo mental o de la voluntad. Desde otro ángulo, podemos también distinguir las técnicas en estáticas o dinámicas. Y muchas de las críticas u objeciones que determinadas personas hacen respecto a todo lo que es trabajo interior se basan precisamente en el hecho de que las más conocidas de tales técnicas -el yoga, la meditación, la oración, el silencio, etc.- tienen un carácter preferentemente estático y, por consiguiente, dicen esas personas, tales técnicas aíslan a la persona de lo que es o debe ser su ritmo de vida habitual, la alejan de su capacidad de acción y, por lo tanto, la disminuyen en su capacidad de adaptación y de rendimiento.

Aunque estas objeciones no están siempre bien fundadas, ya que todo depende por un lado de la naturaleza de la persona y por otro del correcto enfoque del trabajo interior, no deja de ser cierto que son muchas las personas que, arrastradas por la inercia de su intensa actividad diaria, encuentran gran dificultad -y por consiguiente, gran resistencia interior- en practicar tales disciplinas de tipo estático. Para tales personas el cultivo de la expresión como técnica de liberación interior les resultará mucho más fácil y agradable, ya que no encontrarán en ella ninguna de las dificultades de los procedimientos estáticos. Para esas, así como también para todas las demás, la técnica de la expresión está dentro de esa línea de acción exterior y de dinamismo tan en consonancia con nuestro estilo moderno de vida.

Pero para que las varias formas de expresión que utilizamos diariamente se conviertan en algo interiormente operativo, en algo que nos transforme profundamente, es del todo necesario, en primer lugar, que aprendamos a conocer las razones, mecanismos y posibilidades profundas que encierra la expresividad humana. Y después de esto, que nos esforcemos de una manera precisa y continua en cultivarla en cada momento de nuestra vida cotidiana. Solamente así conseguiremos resultados. Es una técnica y, por tanto, una disciplina. Quien se contente sólo con leer y teorizar sobre ello, éste no se moverá del sitio.

Qué es la expresión

La expresión es uno de aquellos fenómenos humanos tan básicamente fundamentales, y por ello tan inmensamente rico en significados, que puede estudiarse desde innumerables ángulos o puntos de vista. Y si de todos esos ángulos posibles tomamos tan sólo uno, el de su función o utilidad, nos encontramos parecidamente con un excesivo número de posibilidades de enfoque. Por ello, ya de entrada nos despojaremos de todo intento de ser completos y nos contentaremos con ir hablando del tema con entera libertad, según se vaya presentando ante nosotros.

¿Qué quiere decir expresarse? En un sentido inmediato parece que no haga ninguna falta definirlo. Todos entendemos por expresión el hecho de exteriorizar de una manera u otra lo que uno piensa, siente o quiere.

Pero al hablar de la expresión como técnica queremos decir algo más que esto, queremos decir que la expresión ha de ser, o puede llegar a ser, el medio a través del cual la persona se vierta al exterior, el medio

de vaciarse interiormente de todo, vaciarse de lo bueno y vaciarse de lo malo, porque todo debe encontrar cauce por donde salir al exterior, de manera que nuestra vida sea una constante renovación.

Todos queremos expresarnos y queremos también renovarnos. Pero, de hecho, el miedo, la prudencia o los hábitos adquiridos nos hacen retener la mayor parte de lo que debería ser exteriorizado. Tenemos miedo de expresar todo lo positivo que hay en nosotros sea por recelo de incompreensión, sea por un deseo de retenerlo como si temiéramos que al expresar todos los sentimientos o ideas positivos, profundos y elevados que hay en nosotros tendríamos que quedar luego empobrecidos, disminuidos. Y esto no es más que una forma sutil de egoísmo.

Por otra parte, tenemos miedo de expresar lo negativo que hay en nosotros -los impulsos primarios de tipo sexual, la violencia, el orgullo, la ambición, etc.-. En este caso las razones de esta retención son más aceptables: la ética individual, social y religiosa. Pero con retener la expresión de todos estos impulsos negativos no está resuelta la cosa, sino que vuelve a estar planteada de nuevo y quizás con mayor urgencia aún que antes, porque ¿qué hacer con todos esos impulsos, con esas fuerzas elementales pero de considerable potencia en el ser humano? ¿Qué hacer para no convertirnos en seres rechazados por la sociedad y por nuestra propia autoestimación, pero a la vez para que esas energías reprimidas no nos amarguen nuestra propia vida o nos destruyan lentamente por dentro? Todas las energías que la Naturaleza ha puesto en nosotros son fundamentalmente positivas y necesarias para el pleno desenvolvimiento de nuestro ser en el mundo.

¿Qué hemos de hacer, pues, con este inmenso capital energético que es nuestro pero cuyas formas primitivas de expresión son inaceptables para nuestros valores éticos?

La respuesta está en que hemos de obligarnos a darles salida a través de unos cauces superiores; hemos de forzar su paso a través de actividades positivas. Nos hemos de hacer violencia para ser positivos en todo momento y circunstancia. No esperemos que el problema se resuelva solo y sin esfuerzo. Es de absoluta necesidad que todo lo de dentro salga afuera y si es preciso -y siempre suele serlo- hemos de forzarlo a que salga. Pero para el hombre con algún sentido de responsabilidad es igualmente de absoluta necesidad que todo se exteriorice en forma constructiva, aunque esto le cueste una rigurosa disciplina interior. Pero lo importante a destacar aquí, una vez más, es que no debe dejarse nunca lo negativo en el propio interior. Por esto decíamos antes que hay que obligarse a expresarlo todo: lo bueno como bueno, y lo malo también a través de formas positivas. Las energías interiores son convertibles, y el factor de conversión es la acción conjunta y sostenida de la mente y de la voluntad.

Quizás llame la atención lo que he afirmado antes de que tenemos también miedo de expresar todo lo positivo. Pero así es. Hay cosas positivas que nos gusta exteriorizar, desde luego, pero también hay muchas -y quizás las mejores- que queremos retener. Ciertas ideas, estados y experiencias para mí de mucho valor quiero retenerlas, alimentándome y recreándome con ellas en mi interior, en una rumiación o en una contemplación que me separa de los demás, que me aísla por completo de todo el mundo, que me convierte en un islote en el que la vida horizontal de la humanidad no circula. Y no es que yo deba ir proclamando a los cuatro vientos toda idea feliz o proyecto que me pase por la cabeza, ni tampoco estar hablando de lo que he sentido o experimentado en tal o cual situación, en una especie de exhibicionismo psicológico. No es esto. Expresarse no es estar diciendo lo que yo pienso, lo que yo siento y lo que yo quiero. Expresarse es dejar que la respuesta se produzca en mí ante cada situación humana, utilizando todo el material disponible, sin reservas, sin cuartos cerrados o rincones oscuros. No es el yo lo que muestro, demuestro o exhibo al otro, sino la opinión, la evidencia, el sentimiento o lo que sea que la pregunta o situación provoca en mí. En mi expresión, lo importante no es el yo, sino la cosa, lo que se expresa. En la respuesta o expresión correcta, todo mi ser, toda mi experiencia, aun la más íntima, está

involucrada, está presente y está abierta. No la formulo, pero en cambio se exterioriza, se comunica, participa en la respuesta.

Cuando mantengo la actitud de mantener determinadas zonas de mí mismo cerradas a la circulación - sea por su carácter excesivamente íntimo, sagrado o profano- mi expresión no podrá nunca ser auténtica, sencilla, veraz. No puedo ir guardando cosas en mi interior; esto es un error, porque las cosas no las tenemos para guardarlas, las cosas están en nosotros para que funcionen, para que circulen. No ha de haber absolutamente nada que esté estático, que esté almacenado. Vida es dinamismo y todo cuanto nosotros vivimos en este dinamismo. Por tanto, hemos de dar salida continua a todos nuestros contenidos, y sólo dándoles salida adquirimos la capacidad de renovarnos a nosotros mismos y de renovar en nosotros de un modo incrementado y mejorado esas mismas cosas que sacamos y expresamos. Esta es la ley de crecimiento: consumir para que se reponga más; y esto se aplica no sólo a nuestra energía física -como ocurre en la actividad general y en la gimnasia o deporte en donde a medida que nos ejercitamos vamos creciendo porque va viniendo una nueva energía que nos fortalece-, sino también en lo afectivo, en lo intelectual y en lo que llamamos espiritual. En la medida en que nos comunicamos, nos expresamos, nos exteriorizamos, nos entregamos, nos vaciamos, en esta misma medida quedamos repuestos, renovados y enriquecidos.

He de dejar que la Vida se exprese en mí sin interferencias, de un modo completo; que la Vida encuentre siempre en mí luz verde en todos los aspectos. Mi misión y mi responsabilidad es la de administrar esa porción de Vida que yo llamo mía, de la mejor manera posible. Pero nunca he de cometer la torpeza de quererme apropiarme de lo que intrínsecamente no es mío. Todo lo que tengo me ha venido, porque incluso lo que yo he ido a buscar o he fabricado, lo he ido a buscar y lo he fabricado gracias a unas facultades que me han sido dadas. Mi papel en la vida es la simple gestión, la administración de las facultades que me han sido dadas.

El mal está en que me considero como propietario, que lo considero como mío y no me doy cuenta que esto que llamo mío no es nada más que una participación en la Vida y que, por tanto, no me pertenece en sentido estricto a mí, sino que sigue perteneciendo a la Vida. Yo tengo el derecho y el privilegio de participar de ella, haciendo que su curso, su riqueza, su intensidad fluyan a través de mí. Pero cuando quiero retener y conservar en un sentido de propiedad, lo mismo problemas que alegrías, lo mismo gustos que disgustos, entonces es cuando estoy impidiendo que este ciclo dinámico de la existencia pueda expresarse en mí de manera libre, de manera correcta.

En realidad, entregarlo todo, entregarme del todo al hecho de vivir cada situación, es el arte de llegar a ser del todo. La persona suele tener la idea de que en la medida que retenga será más, pero aquí se cumple esa ley que ya hemos mencionado en muchas ocasiones, y es la de que la persona sólo alcanza la plenitud cuando se vacía, cuando lo entrega todo. *La realización de sí mismo y la consiguiente plenitud no se alcanza acumulando contenidos, sino actualizando esencia*, y esa actualización de esencia es imposible si uno no va al centro, y sólo se puede ir al centro cuando uno deja de estar agarrado, crispado sobre los contenidos. Por eso, cuando uno se da, cuando se sueltan los contenidos, cuando uno dejar ir toda crispación mental, afectiva e incluso física, entonces es cuando después de esta pobreza, de este quedarse sin nada, aparentemente, aparece la evidencia de uno mismo, aparece la certeza, aparece la claridad, aparece la alegría, el amor, la plenitud.

Nunca adquiriremos plenitud, como se hace en el aspecto físico, metiendo cosas dentro. La plenitud no es un aspecto acumulativo, la plenitud es simplemente la expresión de nuestra esencia, y esta esencia sólo puede expresarse cuando no hay nada que lo obstruya, cuando no hay nada que lo impida. Cuando nos vaciamos de lo que es contingente, de lo que es relativo, de lo que es mutable y transitorio, cuando nos desprendamos y soltemos dejando que todo esto circule, en este mismo momento descubriremos lo que

hay detrás, este punto inmóvil del cual está surgiendo todo este dinamismo. Mientras yo esté crispado en el aspecto fenoménico, en el aspecto manifestado de este dinamismo, yo no podré percibir el centro. Por tanto es ley esencial que para llegar al centro suelte todo lo que no es el centro, todo lo que es fenómeno. Por tanto ese expresarse del todo es una condición *sine qua non*, esencial, para llegar a ser del todo.

Normas para utilizar la expresión como técnica realizadora

El problema práctico de conciliar la necesidad de expresarse del todo y de expresarlo todo, con las exigencias de la moral y de la buena educación, requiere que nos detengamos un momento para concretar en unas normas claras la conducta a seguir para que la expresión tenga un verdadero efecto transformante.

1.ª Oblígame a estar todo yo en cada cosa que expreso. Esto significa la necesidad de que esté en cada momento bien despierto y centrado todo yo, de manera que a la vez que muy consciente, mi mente y mi corazón participen activamente y plenamente en todo cuanto yo haga o diga.

2.ª Oblígame a expresar del todo -esto es, cada vez más y mejor-, todo lo positivo que la situación permita o aconseje. El sentido común es el que ha de dar la pauta de lo que conviene o no decir y de cómo o en qué términos hay que hacerlo. Pero ha de ser un sentido común animado por una firme voluntad de acción positiva, un deseo firme de dar de mí lo mejor para la persona o situación con que me enfrento. Hay que evitar eso que se confunde con el sentido común y que no es más que una actitud rutinaria y convencional, que busca salir del paso con el mínimo riesgo y esfuerzo.

3.ª Absoluta prohibición de expresar nada que sea hostil o ni siquiera perjudicial para el buen nombre de nadie en ningún momento y pase lo que pase. La única excepción a esto último será cuando ello es absolutamente necesario para un bien mayor. Pero, incluso en este caso, hacerlo solamente cuando en mi corazón y en mi mente no haya ni el menor vestigio de hostilidad personal. Esta es una norma fundamental y que quien quiera realmente trabajar en su crecimiento interior ha de obligarse a cumplir cueste lo que le cueste. Esta norma se complementa de manera especial con la que a continuación se describe.

4.ª Necesidad de mantener una actitud de sobreesfuerzo para tener en todo momento una disposición positiva especialmente en aquellas ocasiones en que tiendo a sentirme resentido, receloso o desanimado. Porque este es el medio por el cual forzamos las energías negativas de hostilidad a transformarse y a ser expresadas por vía positiva. Este sobreesfuerzo, aunque nada fácil de hacer en ciertos momentos, es esencial. Sus efectos son extraordinarios e instantáneos. Es una buena preparación ejercitarse en practicarlo en momentos en los que el ánimo está más tranquilo, e incluso cuando uno está ya en una disposición positiva. Cuanto más nos adiestremos en ser nosotros mismos quienes determinemos nuestro estado de ánimo positivo con decididos actos de voluntad, más fácil nos resultará hacerlo cuando sintamos la violencia interior. Obligándonos a practicar esta norma en los momentos que estamos bien, conseguiremos además ir purificando nuestro interior, limpiándolo de antiguos resentimientos y protestas.

5.ª Estar abierto a todas las posibilidades de expresión positiva. Y buscar, si es preciso, nuevas vías o formas de expresión que me ayuden a expresarme de una manera más profunda y completa. Esto quiere decir que no hemos de quedarnos encerrados dentro de nuestro modo habitual de vivir. Hemos de estar siempre dispuestos a aprovechar las ocasiones que se presenten para expresarnos de una manera nueva, sea esta nueva forma verbal o no verbal. Esto será algo que complementará nuestro trabajo de expresión verbal de la vida corriente. La práctica demuestra que a través de nuevas formas de expresión surgen

contenidos hasta entonces ignorados. La lectura completa de este capítulo podrá servir de útil orientación también en este sentido.

Efectos de la expresión

¿Para qué sirve la expresión? Desde un punto de vista inmediato sirve para entendernos, para comunicar lo que necesito, para saber lo que necesitan los demás y, en este sentido, todo el mundo la acepta como algo indispensable.

Pero la expresión es algo más que esto. La expresión es un modo de comunicarse a un nivel más profundo, más integral, a un nivel de contenidos internos, de manera que uno pueda hacer partícipe al otro de toda la riqueza, de toda la complejidad, de toda la hondura que uno mismo está viviendo por dentro.

La comunicación, la expresión profunda es, pues, un medio gracias al cual puedo comprender, entender, penetrar y compenetrarme con la otra persona. Por tanto, ya vemos que aparte de la finalidad meramente utilitaria en la vida cotidiana, la expresividad es un medio para el profundo entendimiento humano, un camino hacia la unión.

Además, la expresión es un medio esencial de desarrollo. A medida que expresamos todo lo que hay en nosotros de positivo, esto se va desarrollando, se fortalece y se consolida. La Psicología dinámica ha estado demostrando, y de hecho ha nacido de tal demostración, que un gran número de los trastornos del carácter y de la conducta, conocidos con el nombre de neurosis, proceden de una serie de contenidos que no han podido encontrar expresión, por una razón u otra. La vida es en sí misma dinamismo, y cuando hay algo en nosotros que no encuentra su expresión, entonces aquello se enquistaba dentro del psiquismo y se convierte en foco que tiende a crecer como una verdadera infección, obstruyendo la libre circulación de las energías y la vivencia directa positiva del vivir, nublando la capacidad de ver y comprender con claridad.

En la medida que voy expresando más y más las cosas, esto que expreso me permite desarrollar mi mecanismo, me permite desarrollar mi comprensión, me permite desarrollar mi autoconciencia. Solamente descubrimos la vida en la medida que la vivimos. Puede haber en nosotros una cantidad fabulosa de riquezas latentes, pero mientras no las exprese no las descubriré, no tomaré conciencia de ellas, no las incorporaré a mi yo experiencia. Podemos decir que la persona de hecho no es nada más que lo que ha sido capaz de vivir, y vivir quiere decir experimentar, y experimentar quiere decir expresar de una u otra manera.

Y por esto mismo que estamos diciendo, la expresión tiene también una notable función reeducadora y realizadora. En la medida que mi falta de realización es debida a unos bloqueos interiores, cuanto más me obligue y consiga mejorar mi calidad de expresión, más rápidamente conseguiré actualizar esas energías interiores, conseguiré liberarme de esas obstrucciones y alcanzaré la talla a la que estoy destinado por mi misma naturaleza. Si yo no consigo hacer esta actualización, este desarrollo de mi capacidad expresiva, seguiré viviendo en continua frustración interior, no me sentiré a la altura de mí mismo porque no estaré respondiendo adecuadamente al plan superior, al plan divino, que espera de mí una respuesta total.

Vida cotidiana y expresión

La actitud que solemos adoptar en la vida ordinaria no es operante en grado suficiente para alcanzar esta autorrealización. Nos hemos acostumbrado a actuar de acuerdo con lo más inmediato y aparente y seguimos funcionando dentro de un círculo reducido, de manera automática y superficial.

Y, no obstante, esta vida diaria es una situación óptima para que respondamos; cada situación real de la vida es una demanda a nuestra verdad, en un reto, una invitación que nos hace para que contestemos del todo. Cada situación, grande o pequeña, superior o elemental, no es más que una provocación para que yo responda, para que reaccione, para que me exprese del todo a través de aquella circunstancia concreta. Pero nos hemos acostumbrado a deslizarnos por la mera superficie y damos contestaciones parciales y mecánicas, y por esto es preciso que nos obliguemos a redescubrir el verdadero sentido de la expresión y el verdadero significado de cada instante, de cada situación en marcha.

Hemos visto más arriba las normas a las que debe obedecer nuestra expresión si queremos alcanzar los extraordinarios resultados a que esta técnica conduce. Hemos visto allí que para que podamos convertir nuestra expresión en algo realizador es preciso en primer lugar que haya una deliberada entrega interior; entrega interior quiere decir que yo conteste lo más profundamente que sea capaz en cada instante. Y también vimos que es necesario que conteste todo yo, en un sentido de integralidad; no que en un momento esté funcionando sólo mi mente, en otro momento las emociones, en otro momento sólo mi cuerpo, sino que en cada situación sea yo, mi personalidad completa e integrada, la que responda a la situación. Este es el camino hacia la verdadera sinceridad y a través de ella, hacia la autenticidad.

Otro requisito importante es que además de esto, me obligue a ir más allá de lo que estoy habituado, más allá de lo que es mi costumbre, es decir, que aprenda a expresarme con riesgo. Si partiera de un punto cero esto no haría falta, simplemente tratando de ser sincero, tratando de ser integral y profundo sería suficiente. Pero como yo me encuentro condicionado por unos hábitos adquiridos, por unos modos parciales de responder, si me dejo llevar sólo por lo que en aquel momento creo buenamente que es lo auténtico no me moveré de un círculo cerrado, de un círculo de hábitos. Es preciso que me obligue y me exija ir más allá de lo habitual, es decir, que me obligue en cada momento a hacer una auténtica creación, a que todo yo me arriesgue en aquello que estoy expresando, en aquello a lo cual yo respondo. Que no sea una respuesta que se da de ahí hacia afuera, pero en la que yo no me meto. Por el contrario todo yo he de participar en la respuesta. Solamente asumiendo esta actitud activa de riesgo, de exigencia total, de ir más allá de lo habitual, de buscar algo todavía mejor, más auténtico, solamente así podré romper mis hábitos, mi rutina, mi círculo cerrado.

Cuando la persona aprende a contestar de esta manera, se produce por un lado el hecho de que la respuesta tiene siempre un carácter original, nunca se produce la misma respuesta, y si acaso se produjera aparentemente la misma respuesta, la persona la estaría viviendo de un modo completamente nuevo y original. Original quiere decir que viene del origen, quiere decir que es fresco, que es auténtico. Original quiere decir, no el hecho de ser diferente en la forma, sino que lo que se expresa procede legítimamente de la fuente, del centro: es ese sentido de autenticidad, ese sentido de frescor, ese sentido creador en cada instante.

En segundo lugar, lo que se expresa de esta manera tiene un carácter de totalidad. La persona vive aquello de un modo pleno y una vez expresado aquello ya no quedan residuos dentro, no queda ninguna resonancia interior que haga seguir pensando o dando vueltas al asunto. La situación se acaba, se completa y esto produce interiormente una extraordinaria sensación de claridad, de ser uno mismo, de ser uno de veras, del todo. Examinado aquello ulteriormente, cinco, diez años después, se sigue viendo todo exactamente igual, y esto no es producto de una obcecación, no es producto de una identificación que

quizás en aquel momento pudo parecer muy clara, pero que el tiempo enseña después que es diferente. No; esto tiene un carácter definitivo, en cada instante es lo verdadero, es lo único, es lo que la vida en mí está respondiendo auténticamente. Esto proporciona una vivencia interior de completa libertad, de autenticidad, un sentido de que realmente «eso es».

Por lo tanto, ya ven que no se trata de un camino consistente en el mero hablar, en decir más o menos cosas, sino que se trata, como siempre que se refiere a una verdadera realización, de algo que exige toda la capacidad de rendimiento, de dedicación, de esfuerzo.

Decíamos que la vida cotidiana es un campo excelente porque ofrece siempre una gran cantidad de exigencias variadas. En un momento dado nos está pidiendo una respuesta orgánica, en otro momento nos exige una respuesta afectiva, en otro una respuesta intelectual o una respuesta de tipo social, familiar, profesional, religioso, etc. En la vida cotidiana hay una demanda total, completa, de todos los aspectos de nuestra personalidad. Si aprendemos a responder en cada situación en esta actitud correcta, lo que se va produciendo en nosotros es una actualización continuada a través de todos los planos, a través de todas las dimensiones de nuestro ser. En este sentido la vida cotidiana es la oportunidad óptima, la mejor, la técnica insustituible para el trabajo interior.

Pero debido a que llevamos ya muchos años viviendo como buenamente podemos, lo cual quiere decir de un modo bastante regular, y como este modo de vivir nos ha venido condicionando para seguir actuando de la misma manera ante las mismas situaciones, resulta que el tratar de buscar ahora en cada momento una respuesta auténtica y nueva frente a toda situación que estamos viviendo, exige de nosotros un esfuerzo extraordinario. Así que, aunque la vida ordinaria sea el campo más rico en cuanto a posibilidades de trabajo, de hecho se convierte en uno de los más difíciles a causa de nuestra rutina.

De ahí que surja entonces la necesidad de buscar unos modos diferentes, algo que no entre dentro de nuestro ritmo habitual de vida y que requiera por tanto un modo distinto de actuar por lo que nos permita aprender más fácilmente a reaccionar de un modo nuevo gracias al hecho de no estar condicionados frente a ello.

Técnicas especiales de expresión

Vamos a comentar ahora algunas vías o formas especializadas de expresión. Aunque los procedimientos que mencionemos tengan de por sí otros valores y otras finalidades, los hemos elegido por su diversidad a la vez que por su especial aptitud para ser canales de expresión de contenidos más difícilmente expresables en la relación humana diaria.

El Subud

El Subud es, a mi entender, una técnica de autoexpresión pura e integral. Es una técnica en la cual la persona trata en primer lugar de centrarse y sintonizarse con Dios, de abrirse a Su voluntad, y entonces, manteniendo esa actitud centrada, abierta y sintonizada con lo divino, la persona relaja toda su personalidad y deja simplemente que se exprese todo cuanto tiende a surgir en él. Pudiéramos decir que conecta su dinamismo con un nivel superior divino, y entonces deja que la máquina funcione por sí sola. Esta conexión es fundamental de tal manera que si no existe esta conexión es peligroso hacer Subud, es muy peligroso. Digo esto para los que creen que hacer Subud consiste simplemente en cantar, en decir cuatro tonterías; si no existe conexión el Subud es realmente peligroso. Pero cuando se consigue establecer

esta conexión entonces la dirección de todo ese movimiento, de toda esa expresividad, que irá surgiendo espontáneamente, estará dirigida por los niveles superiores, y uno dejará de dirigir el proceso. Y tampoco es el subconsciente el que lo dirige, sino que es el superconsciente; esto es fundamentalmente distinto. Hay muchas personas que han tenido disgustos serios en el Subud, personas que han ido a parar al manicomio, y no una o dos, porque han tomado alegremente el Subud. Les ha parecido que era muy divertido eso de hacer juerga, de cantar, de poder decir «palabras gordas» y con entera libertad, y han espetado resultados mágicos; pero no se han preocupado, no han visto la responsabilidad, la solemnidad de este acto inicial que es el que da sentido a todo el resto: esta apertura y esta receptividad frente a Dios.

Pues bien una vez se ha hecho esto, esta conexión inicial, entonces la persona empieza a sentir deseos de expresarse. La expresión puede ser física, a base de movimientos, de gritos, de gesticulaciones; puede ser de tipo emocional, con risas, con llantos, con cantos; puede ser de tipo mental, y puede ser también por medio de movimientos internos. Pueden ser muchas cosas, pero lo interesante es que siempre se está produciendo algo; de una manera u otra la persona siempre está expresando algo. ¿Y qué es lo que expresa? Lo que tenía por expresar, simplemente lo que estaba retenido dentro. Mientras expresa la persona se ha de obligar a permanecer centrada en esta conexión con Dios, en esta aceptación de su acción y procurar no interferir para nada en su expresión, de modo que no sea el yo-idea con todo su sistema de valores el que esté calibrando, el que esté filtrando la acción. Cuando esto se va consiguiendo se produce una expresividad pura, y así va saliendo todo, sale porque está dentro queriendo salir, porque en nosotros, lo hemos dicho, es fundamental este dinamismo. Si no conseguimos expresar y nos quedamos callados es simplemente porque hemos adquirido el hábito de frenar, el hábito de retenernos, es porque hemos adquirido una actitud cerrada y defensiva; pero lo natural es que en nosotros las cosas funcionen, circulen y se manifiesten.

Así pues a través de estas sesiones de Subud que se practican con regularidad, a través de este *Latihan*, de esta autoexpresión integral, la persona se va liberando de muchos condicionamientos. Curiosamente salen en esas sesiones cosas estupendas y magníficas; no solamente salen temores y agresividades, salen también cosas sublimes, aspiraciones y sentimientos elevadísimos. A medida que la persona va practicando, a medida que se va expresando, se va sintiendo más a sí mismo, se va sintiendo más libre, más auténtica, más ella misma. También va reconociendo una presencia superior que está dentro, que actúa, que le impulsa, que le guía, que le da fuerza en todos los aspectos.

Cultivar el arte

Otra vía estupenda de expresividad, o de aprender a expresarse, es el arte, activo; no el contemplar un cuadro, por ejemplo, no es esto. Es expresar de una manera activa. Por lo tanto el arte es bueno y útil, tal como ahora lo explicamos, en la medida que soy yo quien lo expreso. Así el cantar es algo excelente, porque el canto es la expresión directa de algo que yo siento; tocar un instrumento igualmente lo es, como asimismo pintar, dibujar, modelar. Todo esto es excelente en la medida en que al hacerlo cumplo los requisitos que hemos dicho antes, esto es, en la medida en que estoy todo yo presente, en la medida que hago participar en ello todos mis niveles, en la medida que estoy tratando de superarme aún más en aquello que expreso. Es un superarse no en el sentido de hacer muy bien el papel, el personaje, la obra, sino en el sentido de estar yo mismo más en aquello, de ser más todo yo el que me exprese en aquello. O sea que podemos decir que esto es bueno no sólo en la medida que yo soy un perfecto ejecutante, sino más bien en la medida que soy un creador, en la medida que estoy creando aquello que estoy expresando. Lo de menos es, pues, la calidad artística de lo que salga. Si yo pinto, sentiré la necesidad de manejar colores y lo que menos importa es que los demás encuentren aquello bonito o feo; esto puede ser importante para los que han de vivir del dibujo o de la pintura.

El que quiere utilizar el arte, la pintura o el dibujo, simplemente para expresarse, para ser más él mismo, no le importa absolutamente nada si aquello recibe o no la aceptación de nadie, lo que importa es que de alguna manera sea un logro de expresión más sincera, más auténtica. Y esto se aplica absolutamente a todo tipo de arte, incluso al arte teatral. La representación teatral de por sí ya es buena porque el simple hecho de tener que representar un día un personaje y otro día otro, exige que uno actualice e incorpore varios modos de expresión. Pero la persona que sólo se limite a reproducir todavía no utilizará el arte de un modo completo, es preciso que la persona se esté creando a ella misma a través de aquel personaje. Esto quiere decir que la persona ha de estar toda ella muy centrada. Eso que hacen los aficionados de hacer las cosas de un modo exagerado, de un modo emotivo no tiene nada que ver con la expresividad, con la correcta expresividad. Viven la emoción y nada más, y les parece que aquello es la auténtica creación artística. La creación artística consiste en que sea todo yo, mi mente, mis sentimientos, mi vitalidad, todo yo el que estoy tratando de vivir aquello; no consiste en hacer intensamente algo, consiste en hacer integralmente algo, y este sentido de integralidad, de profundidad, es fundamental.

Gimnasia rítmica expresiva

Otra forma que hay, vía curiosa que no se suele conocer, es la gimnasia rítmica. Sobre todo me refiero a la gimnasia que yo he visto hacer en una escuela moderna de Buenos Aires. Se trata de una gimnasia rítmica expresiva en la que las personas hacen unos movimientos que son fijos y otros variables siguiendo, no la música rítmica que es típica para las varias clases de gimnasia rítmica, sino la música moderna. La persona ha de ir aprendiendo a hacer una serie de movimientos que corresponden a la expresión de algo que normalmente no ha expresado. En la vida diaria estamos acostumbrados a expresar una gama limitada de cosas; pues bien, los movimientos de esa gimnasia nos obligan a expresar otras cosas. La expresión de cada estado interior corresponde a un movimiento y a un ritmo determinado; por eso en la medida que la persona se obliga a expresar unos ritmos y unos movimientos distintos se produce la actualización de los estados correspondientes. Esto se comprueba porque cuando hay contenidos reprimidos de un tipo u otro, aquella persona no puede hacer ciertos movimientos o no puede seguir aquel ritmo.

Esto mismo ocurre exactamente al cantar. La persona que tiene unos miedos determinados, que tiene unas preocupaciones determinadas, que está inhibida en algunos aspectos, se encontrará con un tipo de notas que no podrá dar. Recuerdo una persona que se dedicaba a la enseñanza de canto y que se encontraba con personas que fallaban siempre en unas notas determinadas. Podían dar notas más agudas o más graves, pero allí se producía siempre un fallo. Esta nota corresponde de alguna manera a algo muy concreto que podrá ser una represión de tipo sexual o de cualquier otro tipo; pero algo hay allí inhibido que hace que la persona no puede expresar lo que corresponde a aquella nota.

En los movimientos ocurre igual. Por lo tanto en la medida que la persona se obliga a ir expresándose a través de toda la gama de movimientos, la persona va movilizándose, va creciendo, se va desarrollando en aquello que ya poseía, y además, en lo que también tenía pero que aún no estaba actualizado. Por otra parte el hecho de que se haga con música moderna tiene un sentido muy interesante que puede escapar a las personas amantes del arte, que les gusta mucho la música clásica.

La música clásica y moderna

A muchas personas a quienes les gusta la que llaman buena música, la música clásica ¿por qué se ponen nerviosos cuando oyen música moderna? Toda música responde a un modo de sentir, toda música es una

expresión, no solamente en su melodía sino en su ritmo; cada música está expresando algo determinado, es un lenguaje que sirve para una cosa y no para otra, y por eso cada tipo de música induce un estado particular. Ahora bien, las personas que están rechazando algo, que están rechazando por ejemplo el estado de espontaneidad, o el estado de alegría, esas personas no pueden gustar de la música que trata de expresar esto. Y a su vez las personas que están rechazando el estado de nostalgia, de tristeza, no pueden aceptar la música que expresa estos estados.

Toda la música moderna existe porque responde a una expresión actual de algo, no es una cosa puramente arbitraria y convencional. La música que no responde a una necesidad actual desaparece sin pena ni gloria por eso hemos visto que cuando se han querido introducir ciertos ritmos nuevos han tenido una vida efímera. En cambio, hay algo en la música moderna que permanece, permanece a través de variaciones, de modalidades. ¿Por qué? Porque está respondiendo a un modo actual de sentir. Rechazarán esta música moderna las personas que estén rechazando un modo actual de sentir; rechazarán esta música las personas que estén viviendo sólo en unas zonas de su psiquismo que responde a unas estructuras más clásicas, más solemnes, más antiguas y que en cambio están rechazando estos otros aspectos.

Por lo tanto abrirse a la música, a la música moderna, es abrirse a unas dimensiones de uno mismo, reales, actuales. No se trata, en general de un problema de buen gusto, se trata de un problema de si yo me vivo del todo o no. Probablemente estoy rechazando vivir unas zonas de mí mismo, porque las considero superficiales, elementales y si rechazo estas zonas rechazaré todo lo que se corresponda con estas zonas, aunque no sepa que se corresponde con ello.

Así pues, aceptar la música moderna quiere decir abrirse a una dimensión actual, a una realidad exterior de la cual participamos queramos o no, y por lo tanto es un acabar de aceptarse a sí mismo. Además es un modo adecuado para expresar algo que uno está viviendo por dentro. La persona que no acepta esta música está impidiendo poder expresar eso mismo que está reprimiendo, lo que es elemental, lo que considera inferior y superficial, pero esto que considera superficial muchas veces lo considera superficial simplemente porque está considerando como muy profundo otras cosas, pero no porque necesariamente lo sea.

El hecho es que el aceptar la música moderna como medio expresivo quiere decir aceptar su modo de ser personal del todo, por lo menos en lo que corresponde a ese aspecto. También se podría hacer la otra pregunta: ¿por qué uno no acepta la música clásica? ¿por qué le aburre? Hay, en efecto, música que sólo gusta a muy pocos, pero hay música que gusta a muchos. En la medida que uno no resuena interiormente a cierto tipo de música llamada clásica, quiere decir que uno no resuena a los correspondientes contenidos internos de su psiquismo. Esas son las personas que no gustan de ahondar, de profundizar, de estar asentadas en determinado estado interior. La- respuesta, la resonancia ante la música no es algo producto de educación, sino que es primordialmente producto de sintonización interior.

La música así entendida se convierte en un medio excelente para expresarse y por eso el empleo de la música moderna es algo realmente muy adecuado para la educación expresiva, como lo ha intuido Susana Milderman, iniciadora de la gimnasia rítmica expresiva de la que hablábamos antes, y como esperamos, lo irán descubriendo otras personas para aplicaciones similares.

Y ya que hablamos de saborear la música, digamos para quienes no la conozcan, una de las formas que hay para que uno aprenda a escuchar y a entender la música, y que es la misma fórmula que se utiliza para que uno comprenda mejor a las personas.

Cuando estoy escuchando una música, cualquier clase de música, es muy útil preguntarse: ¿qué sentiría yo si fuera yo el que estuviera tocando esto? E imaginarse a uno mismo tocando aquella melodía o cantando aquella canción. Si esto lo hago no como una simple idea sino que trato de ponerme en el lugar

de aquella persona, entonces empezaré a sentir unas emociones, unos sentimientos y unos estados que estarán llenos de significación. Estamos acostumbrados a escuchar la música sólo como receptores, y por eso digo que lo importante en la música es expresarla, porque entonces es cuando uno está viviendo los contenidos interiores de los que la música es la expresión. La música es una transformación en sonido de unos estados interiores, de un dinamismo afectivo interior. Para entender su sentido y gustar de ella es, pues, necesario situarnos en aquel estado, imaginándonos en el lugar del ejecutante. Entonces la música que nos parecía molesta o sin sentido se iluminará. Y esto se puede hacer también con la música que para nosotros resulta exótica: la música árabe, china o hindú. Quizás al hacerlo con sinceridad y durante algún tiempo descubriremos unos valores extraordinarios que hasta entonces habían permanecido ignorados para nosotros, descubrimiento de valores que nos ayudará al mismo tiempo a comprender mejor el sentir de otros pueblos y otras culturas.

¿Y el baile?

Ya que hablamos de música moderna digamos también algo respecto al baile. No al baile clásico o ballet, sino al baile popular. Ya sabemos que a las personas les puede gustar el baile por razones muy diversas: desde aquéllas para quienes el baile no es más que un preludio sexual, hasta las que se deleitan por el simple hecho de poder expresar a través del movimiento físico la belleza de unas figuras y de un ritmo musical, pasando por el gran número de quienes ven en el baile tan sólo un medio de esparcimiento y de contacto social.

Nosotros nos referimos en este comentario tan sólo al baile como medio de expresión a través del cuerpo y de sus movimientos de unas resonancias estéticas que la persona siente y necesita expresar. Es esencial, para la finalidad que nosotros buscamos, que la persona sienta este deseo de expresarse en el baile y, precisamente por eso vemos con gusto la corriente actual en la que se tiende cada vez más a que en el baile haya más improvisación, más creación, sin limitarse a seguir mecánicamente unos pasos determinados. Cuando el baile responde a esta necesidad expresiva puede convertirse, si se practica de acuerdo con las normas requeridas en la técnica de expresión, en un camino complementario, pero muy útil en el trabajo de saneamiento interior y de autorrealización.

El baile es un camino que tiene ciertas ventajas para nosotros. A todo el mundo le gusta más o menos bailar y se convierte en un placer, es decir, es una actividad que no tiene el carácter de obligación, de deber; no representa, por lo tanto, una sobrecarga, sino un recreo agradable.

Recordarán que decíamos en otro capítulo que todo cuanto sale de nuestro centro, por lo tanto todo impulso al movimiento, a la acción, puede convertirse en un medio que nos conduzca conscientemente a este centro. Sólo hay que aprender a remontar la corriente, a seguir el impulso pero en el sentido inverso. Que mientras estamos sintiendo y actuando bajo el impulso, nuestra conciencia vaya abriéndose cada vez más, buscando el punto de dónde procede, de dónde nace en mí este impulso, aprendiendo a sentirlo cada vez más. En ciertos períodos del año los salmones remontan la corriente del río, cosa que parece bastante difícil, pues eso mismo hemos de hacer nosotros. Remontar la corriente de nuestros impulsos, y si la seguimos nos conducirá al centro, porque todo cuanto vivimos surge de él.

Aplicando este principio veremos que el baile es un medio útil para llegar a la realización. Sucede sin embargo, que en el baile hay otros factores o elementos que conviene tener en cuenta. No es lo mismo el baile moderno, sea cual sea, que una danza clásica, sagrada o ritual. Aquí hemos de referirnos un poco a algo que parece difícil, abstracto. En el baile hay que distinguir dos cosas: primero la ejecución de unos

determinados movimientos, de unas figuras producidas por ellos; segundo el ritmo, o sea la frecuencia, la rapidez con que se suceden de acuerdo con la música que les acompaña.

Todo cuanto existe obedece a una estructura, a una forma, a una idea. Cuando bailamos estamos reproduciendo una figura y según qué formemos con nuestros movimientos estamos poniéndonos en armonía, en consonancia con otra figura mayor, con la figura mayor, con la figura arquetípica o matriz.

Todo cuanto existe, no sólo los objetos concretos sino el movimiento de las cosas, y la actividad creadora en general se expresa siempre a través de las figuras y del ritmo. Por lo tanto no sólo adoptan una figura los objetos tangibles, sino también los cambios, los movimientos de las cosas. Y algunas de estas figuras que se producen a través de los movimientos son aptas para despertar la resonancia de una figura mayor en el orden de la creación.

Por eso el baile tiene un origen tan antiguo como la Humanidad. Lo encontramos en casi todas las tradiciones sagradas, no sólo como expresión de alegría o de un estado de ánimo determinado, sino como medio de ponerse en armonía con una realidad superior. Todos sabemos algo de las danzas de los pueblos primitivos. En ellas hay algo más que una descarga de impulsos o el medio de distraerse un rato, se trata realmente de sintonizar con un estado concreto, muy definido de conciencia. Existe toda una técnica de realización basada en el baile que aún hoy día practica, entre otros, un grupo de la religión islámica: los derviches.

El primer problema del baile como técnica de realización está en la figura, el segundo en el ritmo. Hay figuras que son aptas para armonizar con algo que trasciende en mucho al individuo, con una realidad que está actuando constantemente, que es una de las ideas matrices que están manteniendo las cosas.

Por otra parte nos encontramos con que todo cuanto existe, todos los órdenes de realidad y, mirando al hombre, todos los niveles de nuestra personalidad -físico, vital, afectivo, mental, intuitivo, espiritual-, todo está sujeto a un tipo de ritmo vibratorio determinado. Por lo tanto si aprendemos a centrar nuestra conciencia en un ritmo vibratorio determinado, esto nos conducirá automáticamente a un nivel u otro de nuestra personalidad y a través de este nivel sintonizaremos con el resto del mundo, con el resto del plano que corresponde a esta misma realidad.

Si estoy vibrando muy intensamente a un nivel mental, esto producirá automáticamente una estimulación, una vivificación de la mente, pero al mismo tiempo esta vibración me permitirá armonizarme no sólo con la realidad mental de mis posibles interlocutores sino con toda la realidad mental que existe, que es una cosa muy real aunque invisible a los ojos materiales.

O sea, que el estado vibratorio es un medio de sintonía. Cuando yo bajo mi nivel vibratorio, dejo de estar sintonizado con el plano donde me encontraba hasta entonces y me pongo en contacto con otro nivel, en este caso inferior. Si anulo mi capacidad de conciencia vibratoria, automáticamente quedo apto y sensibilizado para percibir otro tipo de vibración.

El baile, hemos dicho, es un modo de expresar dos cosas: el ritmo y una figura en movimiento. Con esto tenemos ya las ideas básicas que nos permiten comprender cómo el baile puede convertirse en un medio para llegar a tomar una conciencia mucho más amplia de nosotros mismos.

Si estoy bailando, por ejemplo, uno de esos ritmos modernos, no hay duda que si estoy atento a mí mismo mientras bailo, ese movimiento me permitirá tomar conciencia cada vez más clara y profunda del impulso, de la potencia que hay en mí y de dónde surge ese impulso dinámico al movimiento. En este sentido el baile, como técnica de realización, se funda en el mismo principio que el Hatha-Yoga. Mientras bailo puedo aprovechar la ocasión para aprender a ser más consciente de mí sin dejar de ser consciente del exterior. Es una apertura mayor hacia dentro, pero no menor hacia afuera.

Además de esto, en el baile ocurre que yo estoy trazando un dibujo o figura con mis movimientos. Los dibujos de muchos bailes modernos tienen muy poco sentido. Una cosa tiene poco sentido cuando no se corresponde con arquetipos superiores; precisamente por eso pasan de moda tan rápidamente. El valor intrínseco de cualquier creación es tanto mayor cuanto mejor reproduce una realidad trascendente. Hace muchos años que se compuso música de Bach, de Mozart y, no obstante, aunque no guste a un gran sector de público, cuando una persona vibra suficientemente, esa música es tan vigente como en la época en que se compuso, tan grande, tan actual como en el momento en que se concibió. ¿Por qué? Porque está reproduciendo un arquetipo, mejor dicho, es el mismo arquetipo a escala reducida. Por eso esta música tendrá vigencia mientras el arquetipo superior o las formas básicas de creación sean las mismas.

Pues bien, a los bailes modernos se les puede aplicar ese mismo principio: cambian tanto porque no responden a una forma arquetípica, pero no obstante en general, se mantiene cierta constante del ritmo. Hemos dicho que el ritmo es lo que nos permite sintonizar con un nivel u otro. Sea cual sea el ritmo, en la medida en que hay movimiento puedo ir al centro, pero según sea el ritmo iré a parar a un centro o a otro, al de un nivel más elemental o superior. Depende básicamente del ritmo.

Escuchemos, por ejemplo, la genuina música de los pueblos primitivos, como el ritmo de los tam-tam. No sólo el que se oye en las películas; si alguien ha tenido ocasión de escuchar algún ritmo realizado de verdad por nativos pero de un modo espontáneo, en alguna visita al África o a través de documentales filmados directamente del natural, sin preparación ninguna, se habrá dado cuenta de que aquel tam-tam, con el ritmo que lleva, empieza a adquirir una fuerza y a evocar en nuestro interior una serie de sensaciones de una grandeza extraordinaria; va consiguiendo cada vez un mayor volumen, no hacia afuera, sino hacia adentro. Y eso ahora que estamos solos medianamente abiertos y receptivos.

¿A qué nivel ocurre esto? Normalmente a un nivel vital. Me refiero a este tipo de ritmo. Es una apreciación mía pero es la resonancia que produce en mí sin ningún prejuicio, al contrario, escuchándolo con toda delectación y con toda admiración. Algo parecido, pero en menor grado está más alejado de su fuente, no surge de un modo tan espontáneo, tan auténticamente creador-, ocurre con el ritmo de los bailes modernos. Por eso gusta, porque responde a algo que existe en nosotros. Y precisamente por eso respondemos a ello. Las personas mayores se quejan de que les gustaban más los vales vieneses, las polcas: «No sé, esto que hacen ahora no es música, no es nada; ¡están locos!» No, sencillamente lo que ocurre es que aquellas personas están acostumbradas a vibrar, sin darse cuenta, a un nivel y la gente que sube ahora está receptiva a otros.

La música moderna, a mi entender, en general la que yo conozco por su ritmo, tiende a despertar de ordinario zonas del psiquismo humano que corresponden al nivel vegetativo. Claro que hay toda una gama, pero preferentemente responde a esa zona vital. Esto es muy importante; no porque digamos vital hemos de menospreciarlo, no porque pertenezca a la fuente vital de nuestra vida quiere decir que tengamos que volverle la cara con repugnancia. En absoluto, lo vital es fundamental, estamos nutriéndonos, apoyándonos en ello, es el elemento básico que tenemos para vivir en la tierra.

Pero también yo pongo una limitación. Gracias a lo vital podemos llegar a una conciencia profunda, pero será una conciencia profunda a nivel vital. Es excelente, pero es poco para la persona que tiene una aspiración a niveles superiores. Ya es un encontrarse algo a sí mismo, pero no del todo. Es algo que gusta, que satisface, que le hace a uno vivir intensamente, y en este sentido el baile moderno es excelente cuando se baila bien, con toda el alma, con toda la mente; pero esto no puede ser suficiente para la persona que tiene una inquietud de orden afectivo superior, de orden intelectual o genuinamente espiritual. Hay algo más, por lo menos para nosotros. Puede haber determinadas personas y grupos de civilización para quienes esto sea realmente una realización importante. Pero creo -es mi opinión- que necesitamos algo más, aunque no por eso hemos de despreciar por las buenas esta fuente de realización.

Si se fijan, dentro de este esquema de la importancia de la figura entra la idea básica de la Liturgia. Esta se funda psicológicamente en el poder evocador que tienen ciertos gestos y figuras. ¿Por qué? Porque esas figuras se corresponden con realidades de un plano superior y cuando uno toma plena conciencia de unas figuras o gestos determinados -gestos que hacen figuras el actuar de este modo conscientemente produce por sí mismo, por el simple hecho de la reproducción de la forma, la evocación de nuestra conciencia superior. Es decir, se convierte en un medio de evocación de fuerzas superiores y paralelamente de elevación de la conciencia personal.

Para conseguir esto basta con que uno se mantenga receptivo, aunque no sepa el significado simbólico exacto de los gestos.

Digo esto porque muchas veces hay personas que desprecian la Liturgia diciendo: «Lo importante es la oración, el amor o el bien». No, aunque todo esto sea importante, no quita para que otras cosas sean también muy reales e importantes.

Hemos de procurar tener una mente muy inclusiva, es decir, que aprenda a incluir más cosas: no porque descubra algo importante automáticamente he de excluir todo el resto. Hay muchas personas que cuando descubren el principio vivo, directo de la religión se convierten en fanáticos y llaman así a los que están siguiendo la forma ritual de la religión. En el fondo están actuando con una actitud también fanática, pero en otra dirección. Solamente dejarán de serlo cuando tengan la mente abierta a comprender y a aceptar la verdad y el bien donde quiera que se hallen.

Decía esto de la Liturgia porque se relaciona directamente con el baile; psicológicamente se funda en el mismo principio. Cuando aprendo a bailar, en el fondo estoy haciendo una liturgia, sólo que dependerá siempre del tipo de figura y del ritmo con que yo la esté expresando. Y según sea esta doble realidad, evocará un tipo de realidad u otro. Prueba de ello es que cuando uno procura centrarse y elevarse interiormente, es decir, vivir en la parte más alta que uno puede sentir dentro de sí, surgen espontáneamente gestos, actitudes. E incluso si uno se deja llevar espontáneamente, sin el molde de la educación que se nos ha metido desde fuera, surge también naturalmente el hacer determinados gestos que imitan a veces unas danzas, a veces unos movimientos claramente litúrgicos. O sea, que la Liturgia se convierte en un medio mío de expresar algo que siento y se corresponde con la cosa sentida, porque hay una estrecha relación entre forma y estado de conciencia.

Por lo mismo, en la medida en que aprenda a expresar algo y me abra a esa expresión provocaré en mí el estado de conciencia correspondiente. Todo consiste en que las fórmulas que hagan sean correctas, aptas para evocar la actualización de determinado nivel superior de realidad por corresponderse con él.

Esto puede parecer un poco árido, extraño, pero hemos de conocer estos mecanismos, estas correspondencias porque entonces encontraremos la explicación de muchas cosas que antes nos parecían absurdas.

En el baile moderno apenas existe el aspecto propiamente estético. Solamente el de precisión, de habilidad. Hay cierta grandeza cuando uno está centrado en el ritmo y a la vez en sí mismo. A mí, personalmente, no me gusta el flamenco y no obstante cuando he visto bailar a algunos artistas ha despertado en mi interior una sensación de grandeza extraordinaria. Y no es por el baile flamenco en sí, sino por el estado de la persona que está bailándolo, porque- está centrada en esa fuerza interior, en el ritmo y en la forma, y cuando está centrada así, en su propio origen, todo cuanto expresa es arte auténtico, está creándolo, no simplemente reproduciéndolo, crea arte porque está en sintonía con la fuente creadora.

Pero esa grandeza del arte sólo es realización para la persona que lo ejecuta; en mí que lo veo despertará una cierta resonancia interior, pero no más. Para que se convierta en técnica de realización es preciso expresar el arte, no sólo percibirlo. No basta con ser sujeto receptivo, sino que es necesario que

esté activo, que el arte sea expresión mía, porque es ésta la única forma de vivir el aspecto creador, y por lo tanto de realización del arte.

Así que, en la medida en que puedo exteriorizar, expresar algo que surge de mi centro, en esta misma medida habrá creación y aquello será arte auténtico.

He dicho que en el baile moderno no existe apenas el aspecto estético. Sí el aspecto de creación, pero no es una creación de tipo estético, según los cánones normalmente aceptados. En cambio empezamos a encontrar el aspecto estético en otras formas de baile, por ejemplo en el ballet. Pero también aquí una cosa es el contemplar y otra el hacer. Y como no todos tenemos la facilidad y la habilidad suficiente para dedicarnos al baile, hemos de buscar quizás otra forma de poder expresar eso mismo, que nos sirva de medio personal de realización.

Existen danzas sagradas de muchas categorías, no sólo las de los pueblos primitivos, que hemos dicho que evocan unas fuerzas, unos niveles bastante elementales, por lo menos para nosotros. Hay danzas sagradas superiores. Hace unos años en París se instaló el grupo de Gurdjieff, un maestro que conocía muchas cosas de la vida interior, aunque muy extrañas para la mentalidad occidental. Había organizado una serie de sesiones de danza, con unas figuras determinadas, que se decía producían a quien las bailaba bien un estado interior cada vez de mayor profundidad, de más elevada realización. Estos resultados positivos no los sé con certeza, pues no tengo testimonios de suficiente crédito para deducir el grado de eficacia de esas danzas. Pero lo que sí digo es que puede encontrarse el medio para que, a través de determinados movimientos de danza, la persona consiga centrarse más, profundizar más en sí misma y llegar incluso a un nivel muy elevado de conciencia. Pero es preciso que uno sea el ejecutante, no basta con ser simple espectador.

El mismo Gurdjieff utilizaba para entrenar a sus discípulos otros medios que se parecían a la danza en cierto sentido. Por ejemplo, mientras estaban charlando por allí en un rato de descanso o haciendo cualquier cosa, él daba una orden y en aquel mismo instante todos tenían que detenerse, estuvieran como estuvieran, el que estuviera con la boca abierta, debía quedar así y el que tuviera el brazo en alto no podía bajarlo, etc., quietos en la postura en que les sorprendiera la orden. Lo importante era que uno se detuviera instantáneamente. ¿Por qué? Decía, y con razón, que nosotros vivimos de un modo completamente inconsciente, como máquinas, y uno de los medios que hay para que la persona deje de actuar como una máquina, para que empiece a despertar, a resucitar, es que comience a tomar conciencia de sí. Y, en efecto, cuando a uno le interrumpen durante un movimiento, se da cuenta de una sección, de un instante de aquel movimiento en aquel momento se paraliza la actividad y quedan unos músculos en determinada tensión, en una postura. Y cuando uno se detiene así, entonces tiene por un instante una conciencia diferente de sí mismo, toma conciencia de sí mismo en aquella postura, con aquella contracción de músculos, cambia por un instante su esquema corporal. Y, en consecuencia, esto vivifica un poco más su conciencia, su lucidez respecto a sí mismo.

Eso es precisamente lo que uno tiene que aprender a hacer durante el baile: tomar progresiva conciencia de los movimientos, no sólo de la parte externa del movimiento, sino de sí mismo en cada instante del movimiento exactamente igual que decíamos en el Hatha-Yoga. Es esta conciencia completamente viva del movimiento y de cada uno de los instantes de su trayectoria, que puede parecer una tontería, lo que permite que uno tome una conciencia positiva de algo que le ha de conducir poco a poco hasta el origen de esa fuerza y de ese movimiento.

Recordemos la técnica del Subud. En otras páginas hemos hablado de ella. En esquema, esta técnica consiste en disponerse en una actitud receptiva a una energía de tipo espiritual y entonces dejarse completamente suelto, con los ojos cerrados, alejado de todo estímulo externo, dejándose llevar con toda

espontaneidad de las cosas que salgan del interior. La cito ahora, porque es muy raro que la persona en un momento u otro de su evolución durante la práctica del Subud, no sienta la necesidad de hacer movimientos rítmicos, no sólo el impulso a hacer gestos que salen en un momento u otro, sino como una necesidad. Y esto es lo interesante del hecho: que no obedece a ninguna exigencia exterior, a ninguna disciplina que le hayan impuesto, sino que de repente nota algo que surge espontáneamente en su interior y siente la necesidad de actualizarlo.

He visto en sesiones de Subud a personas que en su vida, que yo sepa, habían bailado más que los ritmos corrientes y que allí empezaban a bailar como si se tratase de un ballet artístico, con unos movimientos sutiles, suaves, lentos, que salían espontáneamente. En las señoras esto es mucho más frecuente todavía, pero ocurre incluso en personas que no han tenido ni remotamente ninguna educación sobre ballet.

Quiere decir, pues, que el baile es un medio natural de expresión y podemos aprenderlo si estamos más abiertos a nosotros, a ser más sinceros con nosotros. Podemos aprender a redescubrir nuestro sentido del ritmo, del gesto, del movimiento, de la figura determinada. Cada época de nuestra vida requiere un ritmo, una figura. ¿Por qué no aprender, a ratos, a dar salida a este impulso?, ¿por qué hemos de estar tan encasillados que tengamos que prohibirnos una expresión tan espontánea como el baile, que además es estupenda, sólo porque nos domina el pensamiento de que hacer eso es ser tonto o que incurriríamos en el ridículo? No digo que lo hagamos en la oficina o en medio de la calle. Pero, ¿qué nos impide en los momentos en que estamos atentos a nosotros mismos y solos, movernos si tenemos ganas con un ritmo cualquiera y seguirlo? Se sorprenderán muchas veces de ver que surgen espontáneamente ritmos que parecen muy primitivos, por ejemplo, el simple balanceo hacia adelante y hacia atrás, ritmo que encontramos en los monos, en los niños pequeños y en muchos habitantes de pueblos primitivos; surge espontáneamente y no es propio tan sólo de los pueblos primitivos que decimos; en realidad lo tenemos todos dentro. ¿Por qué no aprender a dejar que surja en nosotros este ritmo? No se trata de entregarnos ciegamente a él. Sencillamente, si sentimos ganas de expresarlo, hacerlo y poco a poco iremos pasando a ritmos y a formas superiores.

Sepamos el valor que tiene el ritmo y la figura exterior, que quiere decir también actitud, compostura, forma de movernos en el mundo. Aprendamos a ser consecuentes, a sabernos expresar a través de ellos. No quedemos sólo limitados por nuestra educación, por lo que nos privan y lo que nos obligan a hacer. Que encontremos poco a poco nuestra propia espontaneidad, nuestra propia voz que está clamando por expresarse: hacerlo es un modo de descubrirnos.

No nos conocemos a nosotros mismos hasta que no salimos de nosotros. No conocemos las cosas cuando están sólo en su estado potencial. Es decir, así no hay forma de conocerlas, podemos preverlas, pensarlas, pero no las conoceremos hasta que estas cosas se actualicen. Y ello quiere decir verterlas al exterior, expresarlas. Por lo tanto aprendiendo a adoptar un ritmo que sintamos bueno para nosotros y superior, aprendiendo a adoptar unas formas que nos gusten y que respondan a realidades superiores, estaremos perfeccionando, reafirmando esta conciencia superior. Y aprendiendo a vivir más intensamente el ritmo estaremos entrando en profundidad hasta el centro del nivel correspondiente a aquel ritmo.

La música como medio de profundización de la conciencia

Podemos comprobar esto mismo escuchando música. Cuando escuchamos música, generalmente, estamos pendientes de la melodía. Es la forma superficial de escuchar. La melodía no es nada más que el

cuerpo de algo que está detrás, que tiene auténtica vida. Precisamente por eso encontramos tan pesadas y aburridas las músicas orientales, las encontramos sosas, todas nos parecen iguales, pero ¿por qué?, porque estamos esperando la diversidad de la melodía. En la música oriental nos encontramos con unas cuantas notas que van oscilando, bailando y nos imaginamos que ha de haber allí alguna serpiente, que es la única imagen que sugiere esta música a quien no la comprende o no está acostumbrado a ella. Pero la música oriental tiene una fuerza extraordinaria, no en altura de expresión, sino de profundización. Las cosas profundas no se manifiestan en altibajos: precisamente lo que se gana en altibajos se pierde muchas veces en profundidad. Cuando siento algo muy profundo no me pongo a recorrer grandes distancias de voz, con notas muy altas y muy bajas, sino que lo expreso de una forma muy concentrada, pero generalmente en el mismo tono. Así sale de lo profundo de un modo solemne.

La música oriental -en general, no toda- es solemne, tiene cierta semejanza con el gregoriano. Aunque éste tal vez puede aburrirnos mucho, pero sólo si andamos buscando un estímulo externo para la imaginación que favorezca la asociación de ideas en todos los sentidos. En cambio, si queremos evocar un estado interior de religiosidad, el gregoriano nos lo inducirá automáticamente. Lo mismo ocurre con la música oriental. No se basa en altibajos, sino en unas variaciones sutiles dentro de una misma gama limitada. Estas variaciones son las que permiten ir entrando en la misma dirección. Si corro de arriba para abajo, me será muy difícil entrar, pero si me mantengo en el mismo nivel entonces podré hacerlo.

¿Entrar? ¿En dónde hay que entrar? En la conciencia que tengo de ese nivel, de belleza, en la conciencia que aquella música despierta en mí, sea cual sea su nombre. He de aprender a entrar en esta conciencia. Y si aprendo a abrirme más a lo que oigo, a abrir y relajar mi mente a la vez que estoy bien despierto, descubriré que voy penetrando cada vez más hondo.

Es el mismo mecanismo que decíamos al tratar con la gente: entenderé al otro en la medida en que yo esté abierto de par en par. De modo semejante aquí, empezaré a entender la música en el momento en que esté abierto de par en par a ella y la música resuene justo en mi centro, sin obstrucciones, tabiques, comparaciones ni contrastaciones de ninguna clase. Cuando la música resuene en mi centro sentiré en mí exactamente la misma fuerza creadora que el que compuso la música. Un instante de apertura perfecta, de concentración en la música nos podría situar casi exactamente en el mismo punto, y estado y momento de la persona que la escribió. Y lo mismo que decimos de la música, podemos extenderlo a cualquier otra manifestación de arte.

Nuestra vida diaria como expresión creadora

Como ven, siempre aplicamos el mismo principio, como si fuéramos buscando todos los agujeritos que tenemos, todas las entradas de nuestra personalidad y estuviéramos aplicando la misma fórmula, la misma moraleja a cada una de las avenidas que conducen hacia adentro y salen de allí. No hemos de buscar cosas muy extrañas para trabajar hacia adentro; basta con aprovechar bien las mismas cosas que ya vivimos. Y esto consiste siempre en abrirse, vivir de un modo más profundo, despierto y atento, dejando que las cosas entren más y al mismo tiempo aprendiendo a proyectarnos más en las cosas. Cuando me proyecto y escucho no tengo que dejar de ser yo. Cuando me proyecto y escucho tengo que ser lo otro. Es decir, que sea yo también lo otro en una sola gama de experiencias, en un solo estado de conciencia, no mediante un paso sucesivo de lo uno a lo otro, sino en la conciencia abierta, instantánea que abarca en sí toda la gama de aquel momento de experiencias que en mi instante personal reproduce el proceso creador.

En el fondo, si se fijan, la creación se está produciendo en cada instante. En cada momento las cosas dejan de ser como eran y empiezan a ser de otro modo. La creación es un proceso que está ocurriendo constantemente. Y al hablar de creación o de manifestación en cuanto existe, no nos referimos a lo que tenemos fuera de nosotros, nos referimos también a nosotros mismos, porque en nosotros se está produciendo también este mismo hecho: en cada instante está ocurriendo el milagro de una nueva creación, en cada momento todo lo que era deja de ser y empieza a ser, hay una constante sístole y diástole en todo cuanto existe. Todo tiene una contraparte de vacío, todo cuanto es ser tiene una contraparte de no ser. Lo que sucede es que nosotros, como pasa con las imágenes de la pantalla de cine no vemos más que lo que podemos registrar a través de nuestros sentidos o de nuestra mente y esto nos da la idea de continuidad.

Si aprendemos a estar más despiertos, estaremos descubriendo las dos caras de la cosa. En nosotros en cada instante se está produciendo este proceso de ser y empezar a ser otra vez: si estamos abiertos participaremos conscientemente de este mismo proceso de creación. Y cuando mi mente, mi conciencia, esté conectada con este centro de donde las cosas empiezan a surgir y dejan de ser, se producirá espontáneamente en mí el arte, seré entonces un creador; aquello que esté haciendo, expresando en aquel instante, será algo completamente nuevo y tendrá un valor extraordinario porque surge del centro. No seré creador en tanto que individuo, sino que seré, diríamos, concreador, estaré expresando la cosa desde la misma mente, desde el mismo principio de la creación, desde el mismo eje y por lo tanto estaré expresando algo profundamente total. Por eso las cosas que se dicen y se hacen desde el centro tienen todas una extraordinaria grandeza.

Cuando admiramos a veces la gracia de los animales, o la fuerza latente de los animales adultos, sobre todo de los animales salvajes, cuando admiramos un gesto espontáneo, físico, o moral, una frase que sale sola, que es genial, una obra auténtica de arte, ¿de dónde nos viene ese sentido de grandeza?, ¿qué quiere decir eso de que tiene una gran belleza? Simplemente que es expresión del centro donde se está produciendo todo, de la realidad, que es una forma que surge de lo real, por lo tanto que evoca en nosotros una reminiscencia de lo real. Y denominamos bella a esta reminiscencia.

Esto es el arte y en este sentido todos podemos aprender a ser artistas. El arte no consiste sólo en pintar o en tocar el piano. Consiste en estar conectados con la fuente de nosotros mismos, donde está teniendo lugar este proceso de creación. Y cuando estoy sintonizado y expresando sin necesidad de intermediarios lo que está surgiendo en mí desde el fondo, todo lo que haga será una obra de arte. Mis movimientos serán un ballet aunque ande torpemente. Y si alguien me mira y es receptivo, podrá ver a través de mi torpeza una grandeza que no sabrá definir, que no acertaría a ver en qué consiste, pero que le impresionará profundamente. Mi modo de gesticular, en la medida en que surja de dentro, tendrá fuerza, estética, armonía; las palabras que diga, en la medida en que broten de mi centro tendrán una grandeza especial, aunque estén torpemente dichas y no encuentre el vocabulario apropiado, aunque me equivoque, pero evocarán una resonancia profunda en el interior de las personas que sean capaces de recibirlas. Y no por la calidad de las ideas en sí, no por su contenido intelectual, sino por algo extraño que uno no sabe definir y que consiste en que están reflejando la realidad profunda. No es lo que sale lo que tiene fuerza, sino el sitio de donde sale lo que está evocando.

En el fondo solamente nos puede gustar la belleza que llevamos dentro. Cuando uno la expresa con espontaneidad, automáticamente la despierta en el otro. Si aprendemos a estar receptivos a la belleza, actualizaremos en nosotros nuestra realidad de belleza, de armonía y entonces podremos expresarla y surgirá la obra de arte, que no consiste en pintar una figura muy bonita, ni un paisaje precioso, sino simplemente en expresar a través del gesto, del movimiento, de una forma plástica cualquiera algo que salga desde el centro. Entonces el hacerme el nudo de la corbata se convertirá en una obra de arte, no en

sentido figurado, sino real. No tenemos más que verlo mirando con atención los movimientos de un animal salvaje: todos respiran una grandeza y una belleza extraordinaria, tanto los del tigre o del león, como los de la tortuga. Cualquiera de sus movimientos trasciende una auténtica majestad, no artificial y estudiada, sino natural. Todo respira en ellos esa grandeza porque a través de todo están expresando su verdad total con la espontaneidad que da la naturaleza. Cuando alguien expresa su verdad del todo, está expresando *la verdad*, y si uno sabe recibirla despierta en sí mismo esta conciencia de realidad.

Por eso digo que el arte no lo dejemos sólo para los que pueden practicar el ballet, pintar o hacer poesía, o sea, los que están capacitados para practicar las formas establecidas o clásicas de la belleza artística y plástica. Todos podemos aprender a ser artistas, todos deberíamos ser artistas, pues serlo es expresar la verdad a través de las formas. Cuanto más abiertos, y más conscientes seamos más expresamos la verdad y entonces todo será arte, no de pacotilla, sino con toda la grandeza y profundidad que las cosas llevan consigo.

Un rasgo curioso del arte es que no tiene nunca un propietario. Una vez expresada la obra de arte tiene un valor secundario y sólo sirve como recordatorio y como evocador de lo bello y grande por excelencia. Le sucede lo que a las grandes verdades que no tienen derechos de autor. Porque la verdad en cuanto lo sea deja de ser *mi* verdad, deja de ser *personal* y por lo tanto no se puede atribuir a una persona de un modo concreto, aunque haya sido una persona quien la haya expresado y esta persona sea a efectos humanos el formulador y portavoz de aquella verdad. Lo mismo ocurre con el arte. Cuanto más genuino es, menos importancia tiene la persona que lo realizó. Lo importante es el arte, la cosa, la belleza. Pues ésta trasciende precisamente por ser superior. Si yo llego a expresar algo con grandeza, lo grande no soy yo, sino lo que se expresa a través de mí. No hay que confundir nunca la grandeza conmigo, soy un mero instrumento de expresión de esa grandeza. Lo bello y lo grande no soy yo en mi aspecto personal, en la vida que se está expresando en mí si no le pongo obstáculos.

Vivir es crear. Y crear es estar constantemente siendo diferente de como uno era en el momento anterior, quiere decir destruir todas las estructuras y estar creando otras nuevas, quiere decir no saber a dónde se va, quiere decir no saber para qué se va; pero quiere decir ir a ello, vivir cada momento del todo, con toda el alma y sinceridad.

Esto es la antítesis de lo que es el estilo de vida actual. Pero toda persona que aspire a una realización plena, tiene que estar dispuesta a ir ganando fases, peldaños, grados, en este progresivo despojamiento de todo lo que es condicionamiento, de todo lo que es previsión, de todo lo que es norma, de todo lo que es convencionalismo en todos los aspectos, en todos los niveles, en todos los terrenos. Que esto le traiga violencia, que esto le traiga desajustes, que esto le traiga riesgo es casi seguro. No necesariamente, pero sí muy probablemente. Se trata de ver en qué medida siente uno la urgencia interior, qué es lo que uno está queriendo realmente, si ser o parecer; si llegar a ser él mismo o que los demás lo crean él mismo; si vive para la verdad o vive para los demás. Este es un problema que en el fondo todos tenemos planteado, un problema al cual todos hemos de estar dando respuesta en cada momento: ¿Estoy haciendo lo más fácil, lo que no me exige esfuerzo, lo que no me exige riesgo, lo que no me exige conciencia plena; o estoy tratando de ser yo mismo, estoy tratando de averiguar qué es lo que yo he de hacer en cada momento y hacerlo pase lo que pase? En cada momento, pues, se nos formula esta pregunta. Y en cada momento tenemos la respuesta en nuestra mano. Y hemos de darla.

CAPÍTULO VII

EL AMOR COMO TÉCNICA DE REALIZACIÓN (1)

¿Qué es amor?

Si lo miramos con la mente sencilla, tal como todos sentimos nuestro mundo afectivo, podemos decir que amor es la atracción que experimentamos hacia todo cuanto aparece ante nosotros como bueno y deseable.

Pero si nos situásemos en un plano más alto de religión interior podríamos dar otra definición: amor es la conciencia subjetiva de unidad esencial con todo cuanto es y existe.

Aunque esta última definición es tal vez la que más se acerca a lo que genuinamente es el amor, preferimos tomar ahora como punto de partida la primera, porque está más a nuestro alcance, más cerca de lo que vivimos en cada momento del día: el amor es la atracción que sentimos hacia lo que aparece ante nosotros como bueno y deseable.

¡Hacia lo bueno y deseable! En realidad nosotros somos unos seres que estamos en constante expansión, desarrollo o crecimiento. Y este crecimiento se manifiesta interiormente mediante unas necesidades que provocan sus correspondientes impulsos. Estamos proyectados desde dentro hacia un crecimiento de todas nuestras facultades, de todos los elementos de nuestra personalidad. Y este impulso interior que nos hace adelantar es el mismo que crea en nosotros el deseo de ser más. Por lo, tanto este impulso al desarrollo está en la base de nuestra atracción, de la atracción que sentimos hacia todo cuanto nos asegura la consolidación de nuestra personalidad o su desarrollo, expansión o madurez.

Por eso el niño pequeño admira al niño mayor, el niño mayor admira al adolescente, el adolescente al adulto, el adulto al sabio, al rico, a alguien constantemente estamos proyectándonos hacia adelante, ampliando el horizonte, porque hay una fuerza interior que nos impele hacia ese desarrollo.

Por lo tanto todo lo que exteriormente representa de algún modo ese mayor desarrollo que sentimos la necesidad de adquirir se convierte para nosotros en objeto deseable, en objeto amable. Amamos las cosas en la medida en que responden a nuestra necesidad interior. Ya veremos después que hay necesidades interiores de muchos órdenes. Por eso, porque el amor se manifiesta en esta atracción hacia las formas más elevadas que están dentro de nuestra línea de desarrollo, que son el ideal hacia el que nos dirigimos, hacia el que somos empujados desde dentro, podemos decir que en nosotros el amor se manifiesta en cada uno de los niveles de nuestra personalidad.

Hay un amor a nivel puramente físico, material y este amor es necesario, como lo es el desarrollo de nuestro organismo físico. Hay también un amor en el nivel vital; lo hay en el emocional-afectivo, en el nivel intelectual, en el estético y en el espiritual. Hemos enumerado los niveles. En cada nivel tendemos a expansionarnos. Y ese deseo de ser más en cada nivel es lo que nos hace admirar y desear algo que corresponde a la mayor talla hacia la que nos sentimos empujados interiormente.

Esto desde el punto de vista de nuestros niveles o estructura de la personalidad.

Cómo se expresa el amor

Desde el punto de vista de las formas, matices o cualidades relacionadas en cierto modo con los niveles, podemos ver que el amor se manifiesta en infinitas variantes de nuestra actividad en forma de deseos - todo deseo es una forma de amor, incluso el deseo de posesión material-. Entran aquí toda clase de deseos: la pasión, la simpatía, la amistad, el cariño, el amor de hombre a mujer y de mujer a hombre, la admiración, la aspiración, la veneración, la adoración, la beatitud. Todos ellos forman como una escala de grados y niveles de amor.

Desarrollo y fases del amor

Mirando el amor desde otro punto de vista, atendiendo a la forma como va apareciendo y se va desarrollando en nosotros podemos observar que el amor sigue varias fases.

En primer lugar surge el amor hacia nosotros mismos. Nunca queremos pensar en este amor hacia nosotros y, no obstante, yo diría que es el amor primordial, el amor fundamental. Pero se nos ha dicho que no hemos de amarnos a nosotros mismos y hasta se le ha dado a este amor un nombre derivado de la mitología, el de narcisismo. No obstante, el amor a sí mismo es una necesidad y sobre este amor se estructuran después todas las formas de amor hacia los demás. Por eso la persona que es incapaz de tener un amor sano, directo hacia sí mismo, es incapaz de amar de un modo correcto y total a los demás.

El primer amor, pues, es el amor a sí mismo. Se manifiesta de una manera más clara en el niño recién nacido, que sólo desea la satisfacción de sus propias necesidades, que no vive más que alrededor de sus necesidades fisiológicas.

Viene después la segunda fase, el amor hacia los demás pero para uno mismo. Amor a los demás, aunque sólo en la medida en que me protegen y me dan seguridad. Es un amor que revierte en mí. Podemos decir que sólo es un amor aparente hacia los otros, pues en el fondo es un amor a mí mismo, pero que pasa por el circuito de los demás.

Una tercera fase la constituye el amor hacia los demás por los demás mismos. Empieza ya a ser un amor centrado hacia los demás, en que uno mira a los demás como algo de por sí suficientemente importante y amable para ser amado.

Finalmente en un grado superior, el amor a Dios. Este amor en principio sigue también los mismos grados que el amor a los demás. Amamos a Dios, pero en el fondo en este amor hay una gran cantidad de amor a nosotros mismos. Amamos a Dios en cuanto representa para nosotros seguridad, apoyo, protección. Sólo después de muchas luchas -ya trataremos de esto- empezamos a descubrir que realmente Dios es un ser amable en sí mismo, el ser amable por excelencia, y entonces alcanzamos o podemos alcanzar la cúspide del amor.

Vemos que hay muchos grados, muchas formas de amor. Tratar del amor de un modo sistemático no es fácil, sino muy complejo porque en el amor intervienen todas las facetas de nuestra personalidad. A cada cual le gustaría estudiar el amor desde su punto de vista personal, bajo el aspecto en que más lo está viviendo. Trataremos este tema desde los más variados aspectos posibles o por lo menos teniendo en cuenta los más importantes.

El amor, camino directo de nuestro centro al centro de los demás

El amor es un camino directo que cuando se sigue hasta el fondo produce la conexión de mi centro subjetivo, el foco interior de mi conciencia de ser con el centro subjetivo de los demás y con el centro subjetivo de Dios. Mi centro objetivo es la mente, mi centro subjetivo es donde yo me siento yo. El amor tiene un carácter eminentemente subjetivo, mientras la mente lo tiene más bien objetivo. La mente percibe las cosas en sí mismas, pero en tanto que idea, en tanto que forma; el amor posee siempre un carácter de estado interno central, subjetivo por esencia.

Por eso decimos que el amor es una fuerza que tiende a conectar nuestro centro subjetivo con el centro subjetivo de los otros. Veremos que de hecho al principio no conecta con el centro sino sólo con la forma, con la apariencia, con la figura, pero tiene esa tendencia a unir porque el amor siempre es una tendencia a realizar aquella conciencia de unidad de la que hablamos en la definición superior que hemos dado del amor. El amor tiende a unir porque en el fondo surge de una noción intuitiva que tenemos de unidad profunda, unidad que trasciende la diversidad y multiplicidad de todas las cosas.

¿Cuándo el amor es una técnica de realización?

El amor es en sí mismo una técnica de realización, de perfeccionamiento. Nos va conduciendo paso a paso por toda la escala de desarrollo de nuestra personalidad y nos debería conducir hasta lo que es nuestro origen y nuestro término, Dios. Pero esto solamente lo cumple el amor en la medida en que aprendamos a vivirlo plenamente, quiero decir, en la medida con que aprendamos a sentir el amor y a vivirlo con plena intensidad, con plena continuidad, y con plena profundidad. Entonces el amor nos conduce directamente al centro, porque, contrariamente a lo que parece, el término del amor no está en el objeto o persona a quien se dirige, el término del amor está en el centro mismo del sujeto donde se origina, donde se manifiesta. Aunque el amor se dirija hacia alguien o hacia algo, cuando este amor madura, cuando se desarrolla y se vive plenamente, nos conduce hacia nuestro centro, al mismo tiempo que hacia el centro de los demás. Podemos decir que el término del amor no está en el extremo externo del amor sino en la otra punta, en el otro extremo, en la misma fuente de donde está surgiendo. Y para alcanzar esta fuente es preciso que el amor se viva de un modo pleno, continuo, directo y profundo. Entonces el amor produce esta realización, este descubrimiento de plena autoconciencia o conciencia de realidad y de plenitud.

Todos amamos y por lo tanto todos podemos aprender a utilizar esta técnica. Es imposible vivir sin amar de un modo u otro. Hemos visto que la técnica de la vida utiliza el amor en una u otra de sus formas para que sus mecanismos funcionen. Todos amamos a varios niveles y con varias intensidades. No obstante, ¿por qué el amor no nos conduce suficientemente al término? ¿Por qué no nos ha conducido ya al descubrimiento central de nosotros mismos, al descubrimiento central de la realidad? ¿Por qué? Eso es lo primero que hemos de ver.

No basta con que empecemos a dar vueltas alrededor del amor con frases dulces, que en el fondo solamente producen una especie de balanceo, como unas cosquillas que halagan nuestra sensibilidad afectiva y emotiva. No se trata sólo de decir cosas bonitas sobre el amor. Se trata de aprender a ver cómo funciona el amor, de qué mecanismos depende y qué es lo que ocurre que, aun viviendo todos el amor y viendo que todo lo que existe está fundado en el amor, nosotros no conseguimos alcanzar el término de lo que realmente se propone el amor: llegar a su mismo origen.

Por eso, antes de empezar a estudiar los modos de perfeccionar el amor y de profundizar en él veamos qué nos pasa a cada uno de nosotros.

Damos ya por sentado que todos amamos; vemos esto muy claro. Todos estamos seguros de que amamos, más o menos, de un modo u otro, pero si miramos bien veremos que en el fondo todos nuestros conflictos proceden de nuestro amor, del mismo modo que casi todos nuestros bienes internos proceden también del amor. El amor constituye un eje alrededor del cual se forman unas cúspides hacia arriba, unos puntos ascendentes de felicidad, de bienestar y al mismo tiempo unas curvas bajas de depresión, de desilusión, de desengaño, de verdadero disgusto cuando no de tragedia.

Y es que, aunque nos consideremos muy intelectuales y aunque seamos inteligentes, en realidad nuestra vida está centrada alrededor del argumento del amor.

Aprender a ver un poco más qué es ese amor, cómo funciona y cómo podemos aprender a mejorarlo es realmente aprender a centrarnos y aprender a vivir.

Impedimentos al pleno desarrollo del amor

¿Por qué aun amando, a nuestro modo de ver con sinceridad, de una manera correcta, no sólo el amor no nos conduce hasta el centro, sino que incluso nos origina muchos tropiezos? Los principales problemas, las principales dificultades que obstruyen la maduración del amor creo que son las siguientes:

a) El miedo

Todos tenemos miedo porque estamos viviendo con una limitación mental tan reducida que forzosamente la pequeña zona que vemos como si fuera nuestra realidad, nuestro valor, tiene que defenderse contra todo el resto tan grande y tan fuerte. Cuanto más limitada e inferior es mi conciencia de mí, más enemigo tengo en el resto de las cosas. Por ejemplo, cuanto más centro mi realidad, y vivo mi ser como tan sólo mi belleza física o una posición económica determinada, automáticamente más amenazado quedo por la enfermedad, por el paso del tiempo o por cualquier accidente en el caso de la belleza física, o por todas las circunstancias que puedan afectar al vaivén de la fortuna, en el caso de adherirme a un nivel económico de vida.

Cuanto más limitado y más cerrado estoy, cuanto más uno mi nombre y mi yo a las cosas, a algo, y cuanto más pequeño es este algo, más amenazado me encuentro porque tengo por enemigo todo lo otro.

En estas condiciones forzosamente hemos de tener miedo. Si yo pongo mi amor sólo en la posesión de una persona -posesión en un sentido muy estricto, de dominio total de esa persona-, forzosamente habré de tener miedo porque siempre cabrá la posibilidad de que de un modo u otro se escape de mi posesión, o que quede afectada esa persona de alguna manera saliendo también de mi esfera. Pero habrá mayor probabilidad de que yo pierda eso que vivo como si fuera mi posesión personal y en lo cual apoyo mi conciencia de realidad, de amor.

Lo vemos en el caso del niño pequeño, aunque en él sea muy natural y necesario. El niño pequeño vive centrado alrededor de su madre. En el momento en que su madre desaparece, se encuentra la criatura completamente angustiada, desamparada. La madre es la que hace de soporte, es su seguridad, su fuerza, su mundo, su universo, su dios. Pero además el niño pone constantemente de un modo secundario su ilusión en una muñeca, en un carrito, en un lápiz, en cualquier cosa que brilla, en lo que sea. Y en el

momento en que le quitan el lápiz o el carrito siente un gran desespero: cuanto más limita, cuanto más concreta su afirmación personal, cuanto mayor es su identificación con algo, más amenazado queda.

Nosotros, adultos, estamos viviendo ese mismo estado que en el niño es una cosa sana y natural. Estamos identificados y cogidos a unas cuantas cosas: a nuestro buen nombre, a nuestra apariencia física, a que las demás personas se comporten de un modo determinado con nosotros, etc. Cuanto más firmemente nos apoyamos en esto más inestable es nuestra posición. Y como la vida sigue su curso, forzosamente me ha de quitar estos apoyos y así constantemente me siento amenazado.

No puedo amar si dentro de mí estoy pendiente de una serie de pequeñeces que en mi óptica aparecen como muy importantes, si por efecto de problemas que tengo dentro pendientes de solución quiero aparentar una inteligencia, una generosidad, una fuerza que no tengo, pero necesito aparentar que las tengo. En otras palabras: no puedo amar cuando me apoyo no sólo en cosas mías, reales, aunque limitadas, contingentes, pequeñas, sino en otras que ni siquiera existen, en mi deseo de parecer bien, de que los demás crean que soy así porque de ese modo me siento mejor. Por eso precisamente nos da pánico ir a un sitio donde podamos ser criticados, por eso somos enormemente susceptibles y en seguida creemos que se murmura de nosotros o se ponen en duda nuestras cualidades, nuestros valores. Si se fijan verán que todos organizamos nuestra vida centrándola alrededor de un grupo limitado de personas, del grupo dentro del cual nos sentimos seguros, y cuanto mayor susceptibilidad tenemos más hemos de reducir este grupo. De modo que vamos encogiendo nuestro mundo según va aumentando nuestra inseguridad y nuestra susceptibilidad.

Cuando se tiene miedo es imposible amar de manera incondicional. Por la misma razón, cuando se desarrolla profundamente el amor, desaparece el miedo.

Todos tenemos miedo y todos tenemos amor. Son los signos positivo y negativo respectivamente, los contrapesos opuestos en los platillos de una balanza. Todo lo que tenemos en nuestro interior invertido en miedo es lo que nos falta para vivir con plenitud el amor. Cuando podamos invertir esta energía inmensa que está bloqueada dentro de nosotros porque no se ha desarrollado, no se ha exteriorizado por nuestras circunstancias personales, cuando aprendamos a invertirla en nuestra actitud interior de entrega, de contacto, de comunicación con los demás, esas energías se irán liberando, se irán actualizando y se convertirán en seguridad positiva y a la vez en capacidad completa de amar.

El temor es siempre un encogimiento que uno hace dentro de sí mismo; el amor es una apertura que uno hace hacia fuera. Son dos cosas completamente contrarias. Cuanto más miedo tengo menos amo, cuanto más amo menos miedo tengo. A pesar de que muchas veces se considera que el miedo y el amor van juntos. Si de hecho van juntos, es porque funcionamos bastante mal. Pero el signo de que madura el amor es precisamente que aumenta la seguridad, que no se depende del objeto amado. Ya lo veremos cuando estudiemos la fase superior del amor.

Es importante ver esto bien, porque se trata de una idea poco frecuente y que choca y cuesta asimilar: el miedo que todos tenemos nos impide vivir con soltura, vivir abiertos, decididos, sencillamente vivir, es un bloqueo constante al amor.

b) Inconsciencia

El segundo factor que nos impide una maduración en el amor es la inconsciencia. Normalmente estamos viviendo a un bajo nivel de nuestra capacidad de conciencia. Es como si tuviésemos nuestra mente apagada, casi a oscuras, cuando en nuestro interior hay una potencia lumínica enorme. Estamos viviendo siempre prácticamente a media luz, casi ausentes de nosotros. Y cuando estamos presentes, lo estamos lo

menos posible; en seguida buscamos algo con que distraernos, algo que nos ocupe y nos enajene. Nunca estamos plenamente presentes y por eso esa realidad interior que es el amor, aunque exista, no la contactamos, no la vivimos, no podemos darle curso. El director está ausente, aquello no es nuestro, aunque está en nosotros. No es nuestro porque nuestra cabeza no está conectada con el resto de nuestra personalidad.

La prueba de que esto es así es que toda persona que ha sentido alguna vez lo que es enamorarse ha comprobado con qué fuerza, con qué intensidad está viviendo, cada instante de su relación con la otra persona. No ha de buscar palabras, ni conceptos, salen solos. Cada gesto, cada palabra que brota está llena de densidad, de sentido, de fuerza, de plenitud, se vive intensamente. Y, no obstante, también entra en la experiencia de la mayoría de las personas que a medida que pasa el tiempo esta plenitud, esta fuerza, esta riqueza, esta estupenda realidad que se vivió cuando uno estaba enamorado parece como si se hubiese ido diluyendo, apagando y llega un momento que sí, queda un interés, una atracción, pero sin vida, aquellas dos personas viven la una junto a la otra, pero realmente no están allí y menos una con la otra, están mutuamente ausentes, no tienen nada que decirse, se lo han dicho ya todo. ¡Qué triste es esto: «se lo han dicho todo!» Como si la vida se hubiese detenido, como si ya no hubiese vida.

En la vida nunca se ha dicho todo. En la vida, en cada instante hay que decirlo todo porque en cada nuevo instante está todo por decir. Lo que pasa es que esas personas están alejadas de la vida, lejos de lo que es su propia vida, fuerza interior y energía.

Si esas personas pudiesen estar mentalmente despiertas y conectadas con lo que es energía interior, la época de su enamoramiento sería eterna, duraría absolutamente toda la vida con la misma intensidad, con la misma fuerza. Eso de que se lo han dicho todo es una pobre excusa. Porque cuando uno está enamorado se dicen siempre las mismas cosas y cada vez son diferentes, siempre nuevas. ¿Por qué? Porque cuando uno está enamorado, la energía está toda allí presente y entonces todo lo que se dice es expresión de esta intensidad interior que se vive y, por lo tanto, todo participa de esta plenitud. No importa si se ha dicho o no se ha dicho; lo que importa es lo que ahora se ha de decir, lo que ahora tiene vida, lo que ahora responde a una plenitud interior. Eso es lo que da sentido, que yo esté conectado ahora con mi vida, con mi fuerza interior, y que aprenda a estar conectado siempre con mi conciencia interior, con mi fuerza afectiva, con toda ella. Manteniendo mi mente despierta y mi corazón abierto, en cada instante estaré diciendo cosas nuevas, en cada instante estaré viviendo la plenitud, nunca se acabarán las cosas por decir porque en cada instante todo se está cambiando y todo pasa a ser completamente nuevo.

La verdad, la plenitud, no dependen de las formas, sino de su conexión directa con el centro de la vida interior. Cuando uno está conectado con este eje interior, todo es nuevo y cada expresión que surge de ella es completamente inédita. No digamos que están callados porque se lo han dicho todo, digamos que están callados porque están dormidos, están ausentes.

Eso es lo que nos ocurre en un grado u otro a todos. Estamos ausentes, con la mente a un bajo tono, donde no podemos tomar conciencia de nuestra energía afectiva interior. Estamos viviendo siempre con el mínimo esfuerzo indispensable. Nos hemos acostumbrado a hacer las cosas automáticamente y es muy bueno hacerlas así, porque en la vida funcionamos gracias a los automatismos adquiridos. Pero los automatismos son útiles para poder dedicar nuestra plena conciencia a otra cosa, no para dormirnos encima de ellos. Lo malo es que cuando hemos llegado a cubrir las exigencias mínimas de la vida y de la convivencia, nos confiamos a los automatismos y nos echamos a dormir. Y esto nos aleja de la vida y nos vacía de nosotros mismos.

Esta inconsciencia es un estado permanente. ¿Cuántas veces durante el día estamos plenamente centrados, plenamente despiertos? Si lo miramos bien, con sinceridad, veremos que muy pocas veces al

día. Es preciso que ocurra algo fuera de serie, una cosa inesperada, un disgusto, una sorpresa, para despertarnos; sino, acostumbramos a funcionar con un estado de apatía general. En este estado de apatía no se puede hacer nada nuevo y sobre todo nada vivo. Por lo tanto no se puede amar, ni menos prosperar en el amor, no se puede madurar, el amor no puede crecer.

c) Falta de integración mente-afectividad-vitalidad física

Otro factor importante que nos impide vivir plenamente el amor es nuestra falta de integración mental, afectiva y vital. Estamos siempre preocupados por las cosas que pensamos, siempre pensando. Pero ¡qué pocas veces estamos pensando plenamente conscientes y al mismo tiempo sintiendo también! O pensamos o sentimos, nunca hacemos las dos cosas plenamente a la vez.

Cuando me dejo llevar por la emoción, la idea se queda en segundo lugar, sólo como instrumento pasivo al servicio de la emoción. Cuando estoy pensando en algo de tipo intelectual entonces tengo la emoción y el sentimiento cerrados con llave y así voy por el mundo. No he aprendido que puedo aprender a vivir completamente despierto, conectado, en un eje de viviente realidad. Por eso en un momento dado surge la mente con sus exigencias, con sus problemas, con su inercia, con su febril actividad, pero esa actividad, esa curiosidad, esas exigencias que reclama la mente son generalmente muy diferentes de las exigencias propias que tiene nuestra estética, por ejemplo, nuestra ética, nuestros sentimientos personales o nuestros deseos sensuales. Y cada cosa de éstas que hemos dicho es también amor.

Resulta, pues, que en nuestra personalidad hay diez, doce o quince sectores dinámicos, cada cual con su línea de amor, pero cada cual con una línea de amor que difiere de los otros. Hay una divergencia constante, una dispersión de energía, una contraposición de objetivos.

¿Qué quiere decir eso? Quiere decir que nosotros estaremos constantemente en conflicto. Porque si todo yo no soy un solo ser que está polarizado hacia un objetivo, sino que en mí hay diez seres y cada uno está persiguiendo un objetivo diferente, no hay duda que seré víctima de estas tensiones, de estas luchas interiores, de estas contradicciones. Cada uno de mis niveles está deseando algo, pero como no hay unidad entre ellos, cada cual está buscando conseguir por su cuenta lo que necesita o lo que desea. Resultado: que nuestra energía se dispersa, no podemos amar del todo nunca y además lo que adelantamos en un sentido lo retrasamos en otro. Cuando nos dirigimos en una dirección nos alejamos de otra, también anhelada por alguna parte de nuestro ser.

Hay una constante lucha, una falta de unidad. Es preciso que tome conciencia de mí pero una conciencia que ordene las cosas, que las ponga en su sitio que las encaje todas en un mismo eje, en el eje de la conciencia constante de mi identidad, de mi realidad, de la conciencia del yo. Y que en este eje cada cosa esté ocupando el lugar jerárquico que le corresponda, esto es, que arriba, encima de todo, esté mi mente abierta a lo espiritual, pero abierta también a toda la gama de lo personal hasta lo más elemental y material, ordenándolo y dirigiéndolo todo.

Entonces todas mis necesidades se coordinarán y en cada momento darán una resultante única que será la resultante matemática, rica, positiva de por sí, que exigen las circunstancias. Es natural que en nosotros haya tendencias distintas, lo que no es natural es que estemos desarrollando cada cosa por su lado sin que las integremos todas dentro de una conciencia unitaria. Falta este eje constante. Si examinásemos un poco nuestra vida, lo veríamos: ¿por qué nos sentimos tan diferentes en unos momentos de otros?, ¿por qué en un instante me siento como una persona muy cerebral y en otro como una persona muy sentimental y en un tercero como una persona muy sensual?, ¿por qué? Precisamente por la falta de unidad interior que tengo. Si estuviese todo yo integrado, ciertamente funcionaría en mí el aspecto sensual

hasta donde mi sentido moral me lo permitiese, lo mismo que mi afectividad y mi mente, pero siempre aparecería claro dentro de mí que soy yo, todo yo quien toma conciencia de todos mis deseos, de toda mi capacidad y quien vive aquello como un solo sujeto que toma conciencia en cada instante de todo cuanto hay, pero como unidad de sujeto.

Ahora en realidad no hay en nosotros unidad de sujeto. No lo parece, pero esa perplejidad que tenemos respecto a nosotros mismos, este desconcierto es el testimonio de que en nosotros falta una unidad, de que hay demasiada gente en nuestro interior. En realidad sólo hace falta que haya uno, pero uno que esté del todo.

d) Hostilidad por experiencias negativas anteriores

El último factor, que creo que es también muy importante, que nos impide progresar en el amor, son nuestras fuerzas hostiles, nuestra agresividad, nuestro odio interior para decirlo con una palabra más fuerte. Todos tenemos hostilidad. Incluso los que nos creemos mejores, estamos llenos de hostilidad. La hostilidad es una fuerza elemental que es inherente a todo ser vivo. Desde un punto de vista evolutivo podemos verlo como una reminiscencia de la necesidad de defendernos de los demás, que arrastramos de las épocas más primitivas de la historia de la humanidad.

Desde un punto de vista más actual, podemos decir que la hostilidad es una reacción frente al miedo. Muchas veces cuesta ver que es así. De hecho la hostilidad surge con frecuencia como respuesta a circunstancias que parece que no constituyen ninguna amenaza: cuando alguien me mira con una cara seria a veces me siento amenazado; lo mismo me ocurre si alguien no me hace el cumplido que espero merecer o si no comparte mi punto de vista, etcétera; en infinidad de ocasiones semejantes veo una amenaza y brota en mi interior una respuesta hostil. Por tanto no se produce esto sólo ante un peligro gravísimo, cuando la amenaza atenta contra mi vida o mi dinero o mi familia, aunque esto también puede ocurrir, sino que de hecho y en un grado u otro, vivo la amenaza absolutamente en todos los planos.

Ante una amenaza, automáticamente reacciono de una de estas dos maneras: o encogiéndome o hinchándome, o metiéndome hacia dentro o saliendo hacia afuera. Son las dos reacciones que encontramos en todos los seres y que también tengo yo: o me inhibo y entonces escondo mi impulso, encogiéndome por dentro y tiendo a reprimir mis facultades, mi mente, tiendo a desaparecer, y tenemos la forma típica, reconocida, del miedo, que da lugar a toda una gama de síntomas, o frente a esa misma amenaza reacciono saliendo de mí, intentando apartar, hacer desaparecer, triturar al enemigo, al factor amenazante.

Así que, en el fondo, la agresividad muchas veces no es más que una reacción que nace del miedo. La amenaza produce miedo; frente al miedo o huyo o adopto la actitud hostil.

Mientras tengamos miedo, tendremos hostilidad. Hemos dicho antes que el miedo es un aspecto negativo, lo opuesto al amor.

Ahora podemos ver que hay un ternario en lugar de un binario de opuestos. El amor se opone al miedo y el amor se opone también a la hostilidad, que, en realidad es una forma negativa. El amor tiende a incluir, a acercarse, a integrar, está siempre dirigido hacia una conciencia de unidad. El temor tiende a hacerle encoger a uno o alejarse. Y la hostilidad tiende a hacerse con el otro para destruirlo.

Como ven la dirección es completamente opuesta a la del amor. Hay dos reacciones opuestas al amor: o huyo o destruyo al contrincante si puedo. Las dos son opuestas a la actitud de inclusividad, de comprensión, de integración.

Casi siempre, si la persona tiene energías reprimidas, cuando tiene miedo se genera hostilidad, porque su reacción frente al miedo no sólo será de huir, sino además la de atacar. La de huir es la más económica, la que necesita menos energía, la más cómoda, pero es la más propia de la persona que dispone interiormente de pocas energías. En cambio la persona que en su interior tiene mucha energía, sea energía vital o afectiva, ante una situación de peligro tenderá a reaccionar de una forma hostil, porque su misma energía le permite adoptar este tipo de actitud, de protesta de un modo más fácil que la de huida.

Por lo tanto las personas con energía tienden a crecer, a desarrollar el aspecto hostilidad.

Todos tenemos una parte de energía reprimida, evidentemente, y aunque predomine un factor u otro quiere decir que en todos nosotros hay paralelamente temor y hostilidad. Hay una parte de energía nuestra que protesta contra el factor que imprime la amenaza, y esta protesta tiene siempre un carácter de hostilidad. Cada vez que me están riñendo, protesto. Esto lo vemos constantemente: hasta hacer una advertencia a alguien e inmediatamente vemos cómo se defiende o se justifica o protesta de que le llamen la atención. En nuestra vida hemos estado acumulando constantemente protestas así. Muchas de ellas no han salido para nada, las conservamos dentro, estamos todavía llevándolas vivas en nuestro interior, estamos todavía protestando con ellas.

Pues tanto las reacciones de huida que decíamos al principio como las reacciones de protesta, de agresión que mencionamos ahora, son cargas vivas que tenemos en nuestro interior y que se oponen por completo a lo que es el amor.

Hay todavía una cosa más grave. El amor nos duele a nosotros porque suele convertirnos en víctimas; con la hostilidad tenemos miedo de herir a los demás. Y nos hemos formulado la idea, porque nos la han dado así, de que el amor ha de ser siempre algo dulce, algo blando. De ahí que todos inconscientemente tengamos la idea de que la hostilidad supone siempre mucha más energía que el amor, inherentemente, de por sí, como si eso fuese algo natural. Y es muy triste pensar así porque conduce a un rechazo, a un abandono y desprecio de la fuerza más potente. Pues si tendemos siempre a ver en el amor menos energía, menos fuerza que en la protesta, que en la hostilidad, estaremos toda la vida reprimiendo el odio con su fuerza e intentando vivir el amor con su menor fuerza.

Esto es inevitable cuando estamos luchando entre una serie de pares opuestos, cuando estamos defendiendo un amor que en el fondo quiere decir todavía seguridad personal y seguridad de las cosas que defiende personalmente, de mi salud, de mi bienestar y del de los míos y, si soy muy generoso, de la de unos cuantos más, frente a todos los demás. Y por lo tanto ninguna forma de dureza será compatible para mí con el amor. Esta es una visión completamente falsa, una visión infantil de lo que es el amor.

Recordemos lo que anteriormente decía: hemos de encontrar una verdad en la vida, una filosofía que nos explique el porqué y el cómo de las cosas y si esa verdad adopta una forma religiosa en todo caso que nos dé una visión, una intuición de Dios que sea compatible con las guerras, con los terremotos y con las mayores calamidades. Generalmente esta noción la apartamos de Dios, casi la contraponemos a Dios y se debe a que tenemos esta visión puramente personal, egocentrada alrededor de unos bienes determinados. No es el amor, es solamente una fase bastante intermedia de lo que es el amor. Cuando lleguemos a fases un poco más avanzadas quizás podremos comprender que toda la fuerza, que toda la potencia enorme que hay en lo que ahora llamamos odio y fuerzas hostiles, que toda la fuerza del odio como toda la fuerza del miedo que hay en nosotros -no el odio mismo ni la hostilidad, sino la potencia, la energía, la fuerza- es algo que procede y que está en Dios tanto como lo que llamamos amor. Y mientras no lleguemos a esa intuición, a esta percepción e incluso a esta experiencia interior de que toda la fuerza que ahora vivimos como hostilidad del mismo modo que la fuerza que llamamos afectividad y amor forma parte inherente de

nuestro ser positivo no habremos descubierto nuestra realidad, ni habremos llegado a tener una visión un poco proporcionada de lo que es Dios.

Tenemos una óptica pequeña, estamos mirándonos como vemos la luna, sólo la vemos por una cara. Y hemos de aprender a verla por más caras, por lo menos la hemos de ver desde todas nuestras caras, que es el máximo modo de ver que podemos conseguir. Es preciso que aprendamos a descubrir en lo que llamamos fuerzas hostiles, en lo que llamamos el mal -no el mal en tanto que acción, sino el mal en tanto que fuerza interior-, todo el aspecto positivo, toda la realidad positiva que contiene. Porque mientras esté teniendo miedo de vivir mi hostilidad y guardándola con urgencia y con pánico en mi interior, es seguro que no podré de ningún modo abrirlo para aprovechar la energía que hay en mi centro. Y una gran parte de mi capital energético, de mi capacidad de amor queda enterrada por completo por culpa de este miedo y de esta falta de discernimiento, por no atreverme a mirar directamente, cara a cara, a alguien, a eso que llamo mi enemigo.

Hemos de aprender a amar con todo el odio, hemos de amar con todo el miedo y toda la angustia que hay en nuestro interior. En una palabra, hemos de amar con todo nuestro ser.

Preguntas:

-Alguna aclaración sobre las fuerzas hostiles.

-Todo lo que llamamos mal es una forma de bien, pero es una forma de bien que se opone a nuestra forma personal de bien y por eso es mal para nosotros. Es mal desde el punto de vista humano, personal, desde el punto de vista de la trayectoria que estamos siguiendo. Para nosotros es bien todo aquello que tiende a asegurar la subsistencia y el desarrollo de las facultades que decimos normales en el hombre. A todo lo que va a favor de ese desarrollo inmediato lo llamamos bien. A todo lo que se opone aparentemente o realmente a ese desarrollo, lo llamamos mal. Cuando el hombre está desarrollando unos valores éticos, morales, de acercamiento a los demás, de aumento, de ampliación de su conciencia, entonces todo lo que sea reforzar la fuerza o la oposición del individuo frente a los demás es un mal, porque si se está desarrollando hacia una conciencia inclusive, todo lo que refuerce el aislamiento o la exclusividad se opone a ese desarrollo. Por eso el egoísmo es un mal, a pesar de que en cierto tiempo pudo haber sido un enorme bien, cuando se estaba aún en una fase mucho menos evolucionada. No obstante, hoy el egoísmo es un mal porque tiende a centrarse sobre el individuo, despreciando a los demás, utilizándolos al servicio de sí mismo. Oficialmente, diríamos que para la conciencia ética de la humanidad eso tiene un carácter reprobable. En cambio es bueno todo lo que tiende a unificar, a hermanar, a hacer comprender, etc., pero no es que de por sí lo que llamamos mal sea un mal en sí mismo. Siempre es sólo un mal con respecto a algo.

En lo que llamamos odio hay dos aspectos: una fuerza y una dirección. La fuerza es energía y energía que sale del mismo depósito, de la misma fábrica, del mismo origen. En cambio la dirección, la idea es la que realmente aparece como mala, dado nuestro código ético. Así pues la idea es mala, negativa, pero en cambio la fuerza no lo es. Y cuando nosotros, para evitar la idea, evitamos también la fuerza, en realidad nos estamos mutilando.

Es el problema de la persona que vive, por ejemplo, con un ideal de abstinencia sexual absoluta. No nos metamos ahora sobre la conveniencia o no de ello, aceptamos el hecho. Desde el punto de vista de un cierto idealismo, esto puede estar justificado. Muy bien, pero ¿qué pasa con esa potencia sexual? Que la mayoría de las veces, como lo sexual entonces, con relación al ideal de esa persona aparece como malo,

todo lo que tenga relación con lo sexual quedará automáticamente reprimido, guardado, rechazado con una gran fuerza. En cambio en eso que está rechazando hay un contenido que es estupendo, esencial, un capital básico extraordinario, una materia prima que es la energía. Y aquella persona, por reprimir el impulso sexual en tanto que sexual, está reprimiendo también toda la energía inherente a ella, y no aprende, normalmente, a utilizar y aprovechar este capital. O sea que con el nombre de una cosa que para la persona es mala está haciéndose una auténtica mutilación de algo esencialmente bueno para esa misma persona.

No hablo ahora sobre la esencia metafísica del mal, porque no está dentro de mi línea actual el filosofar sobre esto. He dicho siempre que mis pláticas, mis charlas y mis cursos han de tener un carácter eminentemente práctico y que toda la teoría está ordenada a la práctica y en este sentido digo que toda la fuerza que tenemos dentro y que ahora vivimos con el nombre de hostilidad, de odio, es una fuerza que constituye un capital positivo, extraordinario. Hemos de aprender a aceptar esta fuerza del odio, no el odio. Aceptarla y aprender a utilizarla. Pero mientras no la aceptemos de entrada, que es la actitud habitual, estaremos viviendo sentados cortando las ramas sobre las que estamos sentados, impidiendo que fluya a nuestro yo consciente en virtud de un ideal determinado. Por eso, digo, hemos de aprender a vivir en nuestra noción del amor toda la fuerza del mal, toda nuestra energía, todo nuestro potencial. Mientras nos asustemos tanto cada vez que surja en nosotros algo que se parezca al mal, mientras lo estemos cerrando irracionalmente, por las buenas, no podremos utilizar la energía. No hemos de tener tanto miedo al mal ni a la agresividad. Sólo hemos de tener un poco más de conciencia y entonces podremos manejar y controlar mejor, lo que significa abrir y cerrar a voluntad cuando convenga. Esto requiere todo un aprendizaje, una maduración, una revalorización de las cosas. Pero es evidente que lo necesitamos. Precisamente estoy dando estas charlas, como otras personas están haciendo otras cosas, queriendo contribuir a que nos hagamos conscientes de que hay cosas por hacer y de que hay un modo concreto de empezar a hacerlas ya, sin esperar más.

CAPITULO VIII

EL AMOR COMO TÉCNICA DE REALIZACIÓN (II)

Cómo convertir las energías en amor positivo

Decíamos el último día que hemos de aprender a utilizar todas las fuerzas que hay en nuestro miedo, en nuestra hostilidad, e incluso en nuestro odio para amar. Porque sólo entonces el amor utiliza de veras todo nuestro caudal energético, toda nuestra energía.

La pregunta que surge automáticamente es: ¿cómo se consigue esto? ¿Cómo se logra amar si uno por dentro está lleno de resentimientos, si está lleno de quejas y de desengaños? ¿Cómo convertir estos contenidos en amor?

Es muy sencillo y muy difícil. Muy sencillo porque basta que aprendamos a controlar, a cerrar la puerta a toda salida exterior de fuerzas negativas, pero que al mismo tiempo abramos de par en par las puertas de

nuestra expresión positiva, o sea del amor, para que de un modo automático, sin necesidad de hacer nada más, todas las energías que estaban contenidas en nuestro depósito interior con signo negativo cambien de signo y salgan y se expresen a través de los cauces positivos que les abrimos. Pero es necesario que me obligue a seguir expresando este amor positivo incluso cuando me siento interiormente frío, indiferente o aun enfadado y hostil. Y esto, todos lo sabemos, no es nada fácil.

Dificultades

Al hacer esto hay que tener en cuenta varias cosas, que habitualmente dificultan en la práctica abrir estos cauces positivos:

1.º Crispación sobre el yo

El problema básico de todos nosotros es que cuando sentimos una protesta interior, cuando estamos enfadados, nos damos tanta razón a nosotros mismos que no podemos prescindir del enfado. No es propiamente que no podamos, mejor diríamos que no queremos. Porque el enfado, es una afirmación rotunda y rabiosa del yo individual en oposición a todo el resto del mundo. Y por lo tanto, prescindir del enfado aparece ante el yo como si uno prescindiera de sí mismo, como si negara la realidad de sí mismo. Y esto es lo que más cuesta. Y es natural que así sea.

Si observamos las discusiones entre dos personas, sobre todo en familia, veremos muchas veces que se mantiene el enfado simplemente por postura, incluso cuando la razón ha desaparecido, o el momento ha perdido ya importancia. Estamos durante un período de tiempo manteniéndonos en una actitud de hostilidad sólo para conservar nuestra pose. Nos parece que si entonces sonreímos es como si le diéramos la razón al otro, como si negáramos nuestra razón. Y por esto cuesta tanto conciliar a dos personas. La dificultad no está nunca en el conflicto real que haya podido plantear la oposición. Esto, con un poco de serenidad y de buena voluntad generalmente se resuelve. Es que en aquel instante la persona está viviendo su capacidad de afirmarse a sí misma de un modo tan fuerte y al mismo tiempo de una forma tan limitada, tan concreta, que queda identificada con sus deseos de hacer precisamente tal cosa, de representar determinado papel, de mantener tal sentimiento, de defenderlo y nada más queda cogida a esta crispación mental, alrededor de este yo pequeño y toda su fuerza interior se vierte en el molde de esta idea limitada. Claro, metido en este molde tan exiguo, en esta idea tan estrecha es muy difícil que logre abrir las puertas y vea el aspecto amplio de la cuestión.

Desde el punto de vista psicológico de nuestra vida cotidiana, es interesante la observación de que cuando dos personas se enfadan cuesta tanto conseguir la reconciliación, sobre todo porque uno cree siempre que renunciar al enfado, a la protesta interior equivale a dar la razón al otro y por lo tanto a negar su propio valor, su propia realidad. Concepto que proviene siempre de una miopía, de una limitación intelectual.

Cuando abro mi mente, no doy la razón al otro. Lo único que hago es pasar de mi razón primitiva, que es la que tiene más fuerza, a otra razón mía pero más amplia, una razón que incluye la mía anterior y la del otro. Hemos de aprender a ver este acto de comprensión no como una negación sino como una ampliación de nuestra propia valoración mental, de nuestro gesto interior.

2.º Yo muy elevado y rígido

Otro problema que dificulta la conversión de la hostilidad en amor es un yo-idealizado muy elevado y rígido, en el sentido de que queremos ser muy buenas personas y nos desagrada todo lo que sepa a hostilidad, no admitiéndolo en absoluto. Si tenemos este ideal, nos hemos ido acostumbrando a cerrar automáticamente con llave, por decirlo así, hasta la más pequeña manifestación de hostilidad que surge en nuestro interior y cuando brota es a pesar nuestro. O sea que se ha formado un mecanismo automático de represión del que ya ni siquiera nos damos cuenta muchas veces. La represión se hace sola y además en nombre del bien, de la virtud o de la perfección.

Y eso sí dificulta la conversión, porque así la persona no toma nunca conciencia de sus fuerzas reales, se está ocultando a sí misma que siente estos impulsos. O sea, que, al objeto de no dar salida a los impulsos, la persona cierra su puerta interior y además niega a su propia conciencia o conocimiento esos impulsos, no queriendo saber que existen dentro. De este modo, no sólo no expresa al exterior el impulso negativo, lo cual sería correcto, sino que además no toma conciencia, no se da cuenta de él y esa energía queda ahogada en su interior desde su mismo nacimiento.

Eso sí que es difícil de transformar. Con el tiempo también se puede, pero resulta mucho más trabajoso. En cambio, si yo no le tengo tanto miedo a la hostilidad, si no vivo tan artificialmente crispado sobre una idea convencional de perfección que me he fabricado o que me han dado y que yo he adoptado, si soy más sincero conmigo mismo en todos los momentos del día, percibiré cuándo surgen en mí esas fuerzas interiores, me daré cuenta del volcán que llevo dentro de mí. Y eso es lo importante, que me dé cuenta del volcán. Pero sin dar salida a su lava, sin abrir su cráter ni permitir que salga en erupción violenta el fuego de mi hostilidad. Sólo darme cuenta, echar una sonda de conciencia que una mi mente consciente, que está en la superficie, con toda la fuerza interior. Esta conexión consciente entre la mente y el estado interior de energía potentísima de hostilidad es la que transforma con mayor facilidad a una persona, porque abre una puerta positiva de salida a toda su energía interior, aun a la que está unida a formas negativas.

En la práctica la norma a seguir para esta transformación de las fuerzas hostiles que hay en nosotros en amor, es:

- en primer lugar, mantener en el exterior un control estricto para que no salga nada que tenga un carácter directamente hostil.
- pero al mismo tiempo aprender a abrir la mente para aceptar, descubrir y percibir esa fuente de energía interior que vive en mí y tomar contacto con ella.

Es decir, guardar en todo momento un control exterior -cueste lo que cueste- y al mismo tiempo vivir con apertura interior, en conexión con las fuerzas vivas del interior. De esta forma la mente puede canalizar de un modo bastante sencillo todo este potencial interior hacia otra dirección.

Si se hace esto y paralelamente uno va trabajando con intensidad para cultivar la expresión del amor de un modo constante; verá que puede canalizar la energía que tiene dentro y transformarla en un amor consciente, en un amor que entonces se siente con una fuerza muchísimo mayor. Es que toda aquella energía que antes había salido marcada con un signo negativo adoptando formas negativas o que había quedado enterrada dentro, ahora hemos evitado que salga de modo negativo pero al mismo tiempo le hemos dado paso abriéndole un cauce sano y constructivo.

Es sencillo decirlo y comprenderlo, lo difícil es hacerlo. Porque cuando uno se enfada, está tan crispado, hay tanta energía que quiere expresar a través de la idea pequeñísima de su yo identificado con aquella circunstancia minúscula, que en esas condiciones resulta muy difícil de manejar. Pero quien entiende el

proceso y aprende a estar más despierto durante el día y a querer percibir que en su interior existe ira, odio, resentimiento y toda clase de fuerzas hostiles, sin asustarse por *ello*, sin cerrar la puerta para no enterarse siquiera de que es así, sino dándose cuenta y percibiendo en *su* interior esa energía, podrá con muy poco esfuerzo canalizar esa energía interior. Por el simple hecho de mantener una actitud positiva, la energía saldrá automáticamente a través del cauce de dicha actitud positiva.

Estamos hablando siempre del amor y todos decimos que es estupendo, pero es preciso que puntualicemos un poco. El amor es estupendo, no hay duda, pero también es verdad que en nombre del amor se hacen las mayores estupideces y a veces las mayores crueldades. El amor es una de aquellas cosas de las que, como todo el mundo tiene algo de experiencia, todos creen saber lo que es y se consideran en posesión de la verdad sin darse cuenta de hasta qué punto su amor es pequeño, limitado, infantil y en qué grado está al servicio de otros objetivos también muy egoístas, muy primitivos y muy infantiles.

El amor ha de ir acompañado de un desarrollo intelectual

1.º En amplitud

Para que el amor sea una técnica de realización ha de ir acompañado necesariamente de dos cualidades más, debe ir equilibrado con un desarrollo paralelo de la mente en amplitud. Nada hay peor que una mente estrecha. Mucho amor equivale entonces a fanatismo. La mente ha de ser amplia. Cuanto más amplia es la mente, más amplio será el cauce a través del cual surgirá el amor y mayores posibilidades tendrá este amor de comprender y adaptarse a la situación. Cuanto más estrecha y más rígida es la mente o la idea que predomina en la persona, como la energía ha de pasar por ese cauce tan estrecho la persona tendrá una mayor impulsividad, una mayor rigidez e intransigencia. En este caso el amor se convierte en factor aislante e incluso en elemento de oposición en lugar de serlo de unión, de síntesis, como debería. Pues lo que permite unir o separar, en el fondo, no es el amor sino la mente, la conciencia que acompaña al amor.

2.º En estabilidad mental

También ha de cultivarse la estabilidad de la mente. Todos hemos leído y visto -y si no lo hacemos nos los ponen ante los ojos por todos lados- infinidad de dramas pasionales o dramas de amor en novelas y en películas de todos los colores. No hay nada que vaya destinado al público en que no intervenga necesariamente el amor. Pero ¡cuidado!, es un amor siempre con pega, aunque después acabe todo bien. Si se fijan no habrán visto ni una sola película en que surja el amor de un modo natural, sano. Siempre hay alguna obstrucción, un malentendido, unos celos, una infidelidad, algo que falla. Cuando no ocurre esto, vemos que el amor se convierte en indiferencia, e incluso en odio. Constantemente estamos viendo y aun esperando ver esto, porque sino, nos desagradaría. Proviene siempre de que la mente no está estabilizada. Todos tenemos necesidad de amor, todos sentimos este estímulo interior, esta sed de que el amor se desarrolle en nosotros. Pero si la mente no está estabilizada, si no tiene ideas claras, fijas, amplias, estables, el amor se convierte en inestable, en un amor que sigue siempre el tenor de las ideas que tiran de él.

No olvidemos esto. La idea y por lo tanto la mente es la que canaliza la energía. Si la mente es estable, el amor será estable. Pero si es inestable, si las ideas son provisionales, improvisadas, si no tienen un raigambre dentro, aquel amor no puede durar porque no es todavía amor.

El amor solamente puede existir manteniendo el nombre de amor cuando la mente está abierta, es amplia, clara y está estabilizada.

3° En profundidad

Entonces de esta estabilidad surge la profundidad del amor. Sin estabilización el amor no puede profundizar. Si se mueve constantemente el objetivo -no sólo el objetivo exterior, sino el punto de mira interior- no puede profundizarse en nada porque hay una constante variación de línea, de dirección. Únicamente es posible profundizar cuando se permanece en la misma dirección. Entonces el amor, al mismo tiempo que se dirige al objeto, se profundiza en el sujeto.

Es el caso de muchas personas que se conocen, surge la llama y parece que viven un amor apasionado, incondicional. ¡Pobres de ellas si después no trabajan muy seriamente en cultivar el amor! Porque lo que ha surgido allí es una simple llamarada interior, sólo una pequeña parte de la energía que hay dentro. El amor hay que educarlo, aunque mejor diría que no es el amor propiamente lo que hay que educar, sino la actitud de uno, la capacidad de vivir el amor, la capacidad de amar. Hay que desarrollar esa capacidad como cuando somos pequeños se desarrollan nuestros músculos, como se desarrolla nuestra mente, nuestra inteligencia y todas nuestras facultades. ¿Cómo? Cultivándola, ejercitándola, aprendiendo a amar cada día. Aquel que cree saber lo que es el amor porque experimenta un sentimiento muy vehemente y se detiene ahí, cuando haya desaparecido, cuando se haya extinguido esta llama a través del contacto externo durante un cierto tiempo, se encontrará con que su amor no tiene solidez interior. El amor hay que cultivarlo como absolutamente todas las facultades. Entonces es cuando se tiene constancia en el amor.

El amor ha de ir acompañado de un desarrollo de la voluntad

Esto es de todo punto necesario para que no se reduzca a un mero sentimentalismo, a un goce frívolo de dulzuras saboreadas pasivamente sin esfuerzo, como simple contemplación. La voluntad tiene el papel de poner dinamismo y de dar un carácter activo al amor. El que quiere aprender a amar tiene que quererlo de verdad y poner empeño y voluntad en amar, no sólo dejarse llevar de los fogonazos afectivos. Y exteriorizarlo mediante actos de amor o manifestaciones concretas de afecto hacia la persona amada. El sentimiento ha de estar conectado con la mente y ambos con la energía. Pues el verdadero amor brota de la integración de todos los niveles del hombre, aunque se manifiesta a través del afectivo.

El amor por el amor o el amor como actitud

Otra característica que ha de reunir el amor -y muy importante, yo diría que la base del secreto de amares que en este aprendizaje que decimos, hemos de procurar expresar el amor, sentirlo y proyectarlo pero apoyándonos cada vez más en nosotros mismos, no en el objeto o persona que amamos. Amar es ejercitar una facultad que tenemos dentro, es expresar una realidad de inteligencia, con la voluntad y la energía,

El amor se desarrolla de dentro a fuera. Cuando amo estoy desarrollando esta realidad, esta capacidad que hay en mí, estoy desarrollándome ya de hecho, estoy tomando conciencia de mí mismo, estoy siendo más yo mismo. Por lo tanto amar no es hacer un favor al otro ni tampoco esperar recibir un favor de él. El favor es poder amar, poder desarrollar yo mi capacidad, poder vivir mi ser. Es que estamos acostumbrados a amar sólo en la medida en que el otro se nos ofrece como amable o estimable, en que cumple unos

requisitos, unas necesidades, unos deseos nuestros. No hay duda que es así como surge el amor, que éste es el mecanismo inicial de brote del amor. Pero quien quiera desarrollar un poco más el amor ha de aprender a tomar conciencia de su amor como facultad propia y a ejercitar el amor simplemente por el hecho del amor mismo, por la fuerza misma del amor, porque el amar no hace sino expresar su realidad interior, vivirse más plenamente, ser más yo.

Hemos de trascender el criterio que tenemos, de que yo amo sólo en la medida en que el otro me pone buena cara, me ayuda, me hace un favor, se compenetra conmigo, me ama, me corresponde. No hay duda de que a nivel humano todos necesitamos correspondencia, mimo, seguridad afectiva. Esto es natural y humano. Pero el que quiera desarrollar y madurar en el amor ha de descubrir que el amor no se basa esencialmente, no se apoya en el otro ni depende del otro, sino que depende de sí mismo y que aunque yo, por ejemplo, no tuviera a nadie en concreto en quien poder confiar o si el otro no está a la altura de mis exigencias, de mis necesidades o de mi calidad interior, no obstante yo puedo amar, pues esto no ha de detener mi amor. He de aprender a amar cada vez más, pero siempre con la cabeza más clara.

Entiéndanlo bien porque siempre que se habla del amor ocurre lo que decíamos el día anterior, que se confunde tanto con una actitud de sumisión, de entrega, de pasividad, con algo blando que al decir que hemos de amar más, parece como si estuviésemos afirmando que hemos de ser más blandos, más pasivos, más conformistas y aceptarlo todo. No, las situaciones las hemos de resolver según la naturaleza de la situación, según las posibilidades y lo que sentimos que es necesario después de verlo bien todo. Esto hemos de hacerlo con la máxima energía o con la energía y decisión, no por impulsividad, ni por enfado, sino después de verlo claro y sentirlo así de un modo sereno.

Paralelamente a esta actitud de claridad y energía que son las dos cualidades que han de acompañar al amor, tengo que ir descubriendo que he de amar apoyado en mí mismo, en mi propia facultad, que he de amar por las buenas, porque yo soy amor, porque mi ser está constituido básicamente por amor, como está paralelamente constituido por inteligencia y por voluntad. He de apoyarme más en mi interior, no tanto en el exterior. Es estupendo descubrir que uno puede y debe amar simplemente porque el amor es la fuerza más profunda de uno mismo y la que más llena. Por este solo descubrimiento queda uno emancipado, libre de los demás. Y si hemos de amar, hemos de ser libres. No puedo amar si dependo interiormente de la persona amada. El amor sólo es verdadero amor cuando se da libremente. Si yo dependo de alguien porque aquel alguien está satisfaciendo una necesidad mía *a*, *b*, o *c* puedo tener algo de amor, pero en la medida en que dependo no amo, porque en cuanto hay una dependencia necesaria, interior -no una dependencia de vínculos externos, de asociación, de lazos familiares o de alguna clase de relación jurídica y sino dependencia del yo, dependencia interior-, no hay amor.

Pues bien, cuando uno descubre que debe amar y que puede amar porque al amar «yo soy más yo, más mí mismo, más auténtico», entonces descubre que no depende del otro; ya no necesita de un modo absoluto buscar a alguien que esté hecho a su medida, que le acepte, que le comprenda, que le diga que sí. Uno puede amar con la misma naturalidad con que respira, con la misma naturalidad con que piensa, comprende y quiere.

El amor al principio tiende siempre a dirigirse a un objeto y sólo después uno va descubriendo paulatinamente que lo más real en el amor no es el objeto, sino el sujeto. Tampoco el sujeto en tanto que persona: el verdadero sujeto del amor es el amor. Que el verdadero sujeto y objeto último del amor es el amor mismo. Pero esto de momento suena a un juego de palabras y no solemos vivirlo así.

Hablemos pues del amor aplicado, del amor dirigido a alguien en particular, es decir, del amor concretado.

El amor dirigido a alguien

I. El amor a Dios, centralizador y purificador de mi vida afectiva y de todo el psiquismo

Hablemos primero del amor a Dios. Aclaremos antes que lo que digamos del amor a Dios pueden seguirlo también las personas que dicen que no creen en Dios. Como aquí no sentamos ninguna cátedra de teología en ningún sentido, cuanto decimos vale absolutamente para todo el mundo. Decimos Dios porque es el nombre con que designamos lo que es el principio, el fundamento, la razón de ser de las cosas. Pero no hay inconveniente alguno en cambiar este nombre por otro, mientras designe la misma cosa. Le damos aquí el nombre de Dios porque es el nombre que quizás despierta en todos o en casi todos resonancias más claras del tipo que decimos.

El amor a Dios es el más importante de todos y el más, fundamental, no porque nos lo hayan enseñado así en nuestra infancia. Nos lo han dicho así porque en realidad lo es. Pero no insistimos aquí por esta razón. El amor a Dios es el más importante por una razón muy clara. Cuando yo amo o deseo aumentar mi amor a Dios, a la fuente, al origen de todo cuanto existe, lo que estoy haciendo es dirigir mi afectividad hacia un objetivo que es supremo, que está en la cúspide, por lo tanto estoy polarizando mis sentimientos hacia lo que es el centro, hacia lo que es el origen, hacia lo que es la causa de todo. Esto quiere decir que estoy dando a mi amor una base sólida, auténtica. Y que en la medida en que desarrolle el amor a Dios, se van estructurando en mí de un modo armónico todas las demás modalidades del amor.

El amor a Dios se convierte entonces en el elemento centralizador y organizador y además en el elemento transformador de mi vida afectiva, y, a través de ella, de toda mi vida psíquica.

La importancia del amor a Dios consiste, pues, en que no está dirigido a un objeto, a una persona, a una realidad contingente, sino a lo que es el centro, el eje, el principio de cuanto existe. Y precisamente por eso, porque se refiere al centro, centraliza todas las fuerzas afectivas, las polariza, las ordena, las integra, las unifica. Esta es la gran ventaja psicológica del amor a Dios.

Cuando hablemos un día de la organización de la mente veremos que si la persona no tiene unas ideas básicas muy claras será imposible que su mente funcione de un modo integral. En la vida afectiva ocurre igual. Si no tenemos un blanco donde se dirija toda nuestra vida afectiva fundamental, nuestra afectividad tenderá a dispersarse en multitud de direcciones.

Es lo que nos pasa ordinariamente. Por un lado desarrollamos un afecto hacia la familia, a, b, o c por otro lado tenemos una formación religiosa y también un afecto a Dios. Relacionamos el amor a Dios con el de la familia sólo teóricamente, por analogía, pero los vivimos aisladamente, sin una unidad real entre sí.

Creemos y descubrimos que hay seres del otro sexo y esto despierta en nosotros una necesidad de amor, de un amor completamente diferente, se desarrolla en nuestro interior un amor que no tiene nada que ver con el amor a Dios, ni con el amor a la familia que teníamos antes.

Luego, qué sé yo, quizás nos ponemos a organizar alguna actividad, un negocio, y en aquello también vivimos un amor, que tampoco tendrá nada que ver ni con el amor a la familia y a la novia, ni con el amor a Dios. Así nuestra vida afectiva está desmembrada, repartida, distribuida en multitud de amores particulares sin que exista fina relación o unidad entre ellos.

Resultado: que cada amor tiene sus propias exigencias y que, en general, ocurre casi inevitablemente que unas exigencias se contraponen a las otras. Nos encontramos en medio, sintiendo que están estirando

dentro de nosotros desde lados muy diferentes: nos gusta hacer tal cosa pero a la vez deseamos contentar al otro, es decir, deseamos hacerlo todo. El amor se convierte entonces en un martirio para nosotros. Todo se debe a la falta de unidad interior. Nuestra vida afectiva está esencialmente desorganizada y por lo tanto es natural que se rompa y que tienda a despedazarse.

Cuando descubrimos que el amor no es una facultad más, que no es una simple modalidad de la vida, sino el centro de toda nuestra vida subjetiva, que, en el fondo, todas nuestras motivaciones están basadas en el amor, como dijimos en sesiones anteriores, y que este centro de nuestra motivación nos viene dado por una fuente superior que a su vez es el centro de todo cuanto existe, entonces queda claro que nuestra relación primordial, óptima, o la preferente por lo menos, ha de estar dirigida hacia ese Ser, hacia esa realidad, hacia ese amor que trasciende la figura personal, la figura contingente, la unidad aislada.

Esto por un lado. Por otro lado, cuando descubrimos que todo nuestro amor, en todas sus gamas -deseo, pasión, aspiración, ambición, etc.- son expresiones, rayos de una misma fuerza que es el amor genuino tal como lo presentimos, tal como aspiramos a él, y que todo este amor lo estamos recibiendo totalmente de Dios, entonces queda muy claro para nosotros que lo único capaz de satisfacer nuestra sed de amor, nuestra sed de plenitud interior es Dios, es ir a la fuente.

Pero esto tenemos que verlo claro cada uno en particular: que en realidad toda mi capacidad de amar, todo cuanto estoy sintiendo a través de las muchas formas del amor -incluso de las formas egoístas, de las más elementales y sencillas, de la vida sexual por ejemplo- es estupendo y que todo lo que nos gusta, se debe a que es bueno, digan lo que digan otras personas, y es bueno porque en realidad procede de una cosa que intuimos como lo más maravilloso que existe, que es el amor total. Por lo tanto, si sentimos que todo esto es tan estupendo y que nos está viniendo de una fuente, surge espontáneamente el deseo ardiente de dirigirnos- a esa fuente para poder encontrar la plenitud, la razón plena de nuestro ser. Tal es el fundamento del amor a Dios.

Por lo tanto no es que yo haya de amar a Dios porque así me lo han impuesto, porque lo dice el catecismo o porque si no Dios me impondrá tal o cual castigo. No, no hace falta nada de eso. Amo a Dios porque toda mi capacidad de amor procede de Dios y lo único que me puede llenar, que me puede permitir vivir del todo la plenitud del amor es abrirme a esa fuente de amor que llamamos Dios.

Por eso cuando uno profundiza en este terreno intuye que es natural, clarísimo y evidente que el que vive sólo en la superficie de su ser no pueda encontrar sentido a nada y tenga que desparramarse en veinte mil direcciones diferentes y agarrarse a mil objetos distintos.

El amor a Dios tiene, pues, este efecto centralizador y transformador de nuestra vida afectiva. Pero antes de que esto sea un hecho es necesario cultivar este amor a Dios.

¿Cómo se cultiva el amor a Dios?

De una manera muy sencilla: amando, amando y amando.

Hay muchas personas que leen tratados de teología, de mística, de poesía, de filosofía, de arte, de todo lo que queramos y están hablando todo el día de amor y leyendo todo el día sobre el amor. Pero esto no les hace adelantar ni un paso en amar un poco más. Sólo se adelanta en el amor ejercitando de hecho la facultad de amar. Nadie nos ha de enseñar cómo se ama, como nadie nos ha de enseñar cómo se respira en un sentido elemental. Amar es para nosotros tan natural que todo lo que hacemos es amar. Cuando vamos a cualquier sitio, cuando preferimos cualquier cosa estamos amando. El amor no sólo lo dirigimos hacia las

personas, sino hacia todo lo que nos gusta, sea del orden que sea. Por eso podemos decir que en realidad estamos amando siempre.

Hay dos modos de cultivar el amor a Dios: uno aprendiendo a dirigir mi amor hacia Dios. Y otro aprender a abrirme más a Dios, que es amor.

1. El ejercicio

Yo puedo desarrollar el amor simplemente repitiendo en mi interior actos de amar. En un momento dado puedo sentir que amo y, puedo repetir otra vez este acto interior de amar, de proyectar afecto. Si lo voy repitiendo el acto tendrá cada vez más fuerza, el amor será cada vez más intenso, más profundo y por eso a medida que lo vaya haciendo iré tomando más conciencia de la fuerza del amor que hay en mí.

2. La meditación intuitiva

También puedo aprender a amar a Dios aplicando mi mente a abrirme a lo que es intuición de amor. No especulando con mi mente sobre el amor, no teorizando sino mirando intuitivamente con la mente lo que es el amor. Es lo que explicábamos hace un momento: el amor como elemento de cohesión de todo cuanto existe, amor que tiene una fuente, un origen, Dios. Si aprendo no a especular, sino a intuir, a mirar de un modo simple esa realidad que trasciende nuestro intelecto discursivo, iré afianzando en mí esta idea grande y clara del amor y cuanto mayor se va haciendo esta idea, se va efectuando en la mente un cambio, un ensanchamiento para que a través de ella pase un amor más amplio.

Repetir actos de amor y mirar ese amor que siento, es una de las formas más rápidas para adelantar, para progresar, para hacer madurar nuestra capacidad de amor. Repetir actos de amor y aprender a ser consciente de lo que siento yo cuando amo, mirarlo, con esa clase de mirada que estoy aconsejando desde hace tanto tiempo. Aprender a mirar, no a especular, no a razonar. Ser consciente y mirar. Dos cosas: por un lado ejercitar el acto activo de amar, por otro lado mirar el amor que siento. Esto me va permitiendo tomar conciencia cada vez más profunda, más clara, más intensa del amor como fuerza viva, como realidad interior. A la forma empírica, práctica de hacer esto es a lo que llamo la meditación sobre el amor.

3. La oración

Hay otra técnica que resulta más fácil para la mayoría y que en el fondo se complementa perfectamente con la de meditación. Consiste en la expresión directa, afectiva, espontánea hacia Dios, es decir, la oración. Si yo me dirijo a las cosas que quiero y a las personas a quienes amo, si me gusta hablar con los demás y expresar en este contacto mi mundo interior, ¿por qué no he de hacer exactamente lo mismo con Dios?

La oración surge entonces de un modo espontáneo, natural, aunque sólo si no tengo demasiados prejuicios en ese sentido, es decir cuando poseo la noción de que hay un ser que es el amor total, el amor puro y que yo estoy deseando tener más amor y que ese amor que estoy deseando tener me ha de venir de El. De aquí surge una relación personal afectiva, directa. Es entonces cuando aparece la verdadera *oración*.

¿Qué es la oración?

a) Todo yo hacia Dios

La oración es ese diálogo espontáneo con Dios que sostengo con toda la verdad de mi ser, con todas mis fuerzas interiores. Es esa apertura, esa expresión total de mí mismo hacia Dios: yo me comunico con Dios. Pero no le comunico unas cosas, me comunico a mí mismo, no le repito unas fórmulas, dejo las fórmulas para otra ocasión. en este instante de diálogo soy yo el que me comunico con Dios, en mi nivel vital, ni nivel afectivo, mi nivel mental, yo con mis problemas, con mis dudas, con mis miedos, con mis ansias, con mis hostilidades, con mis celos, con mis protestas. Yo con todo lo que soy, yo con toda la fuerza viva que tengo dentro, yo me comunico, me proyecto, yo me entrego. Pero al entregarme no le estoy haciendo ningún favor a Dios, lo único que hago es restituir las cosas a su sitio. Dios me está dando todo, y por eso cuando yo me entrego a Dios estoy colocando las cosas en orden, estoy armonizándome con Dios, poniéndome en sintonía con Él.

Es preciso que la oración tenga ese carácter de totalidad en absoluto carente de convencionalismos. Que cuando yo me dirija a Dios, lo haga sin pensar en lo que está bien y en lo que está mal, sin ninguna fórmula, sin esconder nada, sin procurar decir frases que quedan bonitas o que queden bien. Sólo todo yo tal como surgen las cosas, con toda mi capacidad de expresión o de exclamación. Y esto aunque salgan palabras feas, ¡no importa!, ¡qué bonita es una oración con palabras feas! Porque aquello es una oración viva. En cambio una oración con palabras bonitas ¡cuántas veces es una oración completamente muerta! Hemos de dar a Dios lo que tenemos, hemos de dar a Dios los que somos y lo hemos de dar de un modo real, de un modo activo.

Es preciso que tome conciencia de mí, es decir, de mis contenidos y que lo vierta al exterior, es preciso que salga de mí, que vomite todo mi ser interior. Esa es la oración que transforma, no una oración hecha a medias, o una oración que consista en recitar algo pasivamente. Este es un acto total, supremo, este es el acto que provoca de Dios una respuesta total.

Nos estamos quejando de que en la oración no conseguimos nada o conseguimos muy poco. Y la causa está muy clara. Nos falta una cosa esencial: «Amar a Dios con toda la mente, con todo el corazón, con todo el alma, con todas las fuerzas». Esto ha de ser literal, amar del modo que podamos, pero del todo y con todo nuestro ser. Esto sí que podemos hacerlo todos, cada uno según su alcance. Quizás yo no tengo un grado de amor muy alto, pero por lo menos puedo poner todo lo que soy á su disposición, puedo comunicar todo lo que tengo. Todo proceso de transformación exige que yo funcione con mis energías reales, no que lo haga sólo un sector de la mente y lo demás se quede pasivo, inmóvil, muerto.

Para que la oración sea un acto vivo es preciso que todo lo que vivo en mí se actualice y se comunique.. Sólo entonces estoy aprendiendo lo que es amor. Porque cada vez que yo me vacío de mí mismo, Dios me llena de Sí.

b) Todo Dios hacia mí

Esta oración total ha de ir complementada por la otra actitud de receptividad, de silencio. La oración ha de ser un diálogo, de ningún modo un monólogo sostenido por la mente consigo misma, especulando y pensando. Del mismo modo que en la oración *me proyecto* todo yo, todas mis fuerzas vivas, todos mis sentimientos, todos mis miedos y mis ambiciones. También he de quedar *todo yo receptivo*. Aparece entonces en la oración ese carácter de diálogo, de intercambio, de interrelación, es decir de relación en las dos direcciones: yo hacia Dios, Dios hacia mí. Y esto de un modo vivo, experimental, no como simple teoría.

Esta experiencia interior de Dios en nosotros es la que da vida, la vida esencial del cristianismo y de la religión en general. Los primeros cristianos, los que encendieron y aguantaron la antorcha, la fuerza del cristianismo, vivían esta experiencia interior. No se habían aburguesado tanto creyendo que la religión consistía sólo en unas prácticas exteriores con una acomodación interior que había que seguir. La oración era para ellos una vida total. La religión era una oración de toda su persona.

Cuando ocurre así se producen los efectos de transformación interior, se descubre que dentro resuena una voz, aparece una intuición, una fuerza que ya no es la que uno tenía antes. Es algo que viene con una claridad, con una trascendencia, con una solemnidad que la distingue de toda otra experiencia como se distingue la luz del sol cuando llega la aurora, de cualquier luz artificial.

Podemos aprender a recuperar, a redescubrir este diálogo. Al fin y al cabo éste es el verdadero sentido de nuestra vida. Estamos buscando sentido a la vida con nuestra pobre mente, perdiéndonos en teorías filosóficas, cogiendo unas y rechazando otras. Toda la historia de la filosofía es una demostración de esta peregrinación constante del hombre en busca de ideas que le den certidumbre. Pero la certidumbre nunca vendrá de las ideas del intelecto. Nos llegará de lo único que es cierto, de la realidad misma. Si no abrimos nuestras facultades, nuestro corazón y nuestra mente a la intuición que tenemos de esta única realidad no entrará nunca en nosotros la certidumbre real, total, definitiva, que no viene de una adhesión intelectual sino de una experiencia, de una evidencia permanente. Hay que hacer esta transformación, tenemos que llevar a cabo este trabajo de apertura, de sintonía y de receptividad. Hemos de vaciarnos de nosotros si queremos vivir llenos.

A medida que cultive la oración de esta manera, iré descubriendo que ese proceso de relación con Dios es algo que se puede mantener durante todo el día, si no con la intensidad de los momentos, de la media hora o de la hora dedicada exclusivamente a mi entrevista con Dios, sí por lo menos de un modo muy vivo, muy claro, que se mantiene incluso a pesar de las cosas en las que estoy ocupado, atendiendo a asuntos importantes que acaparan mi atención. Hay un nivel más profundo de nuestra mente, como hay un nivel más profundo de nuestra afectividad que permite que ese proceso de conocimiento y de relación activa con Dios se sostenga, se mantenga paralelamente a mi actividad ordinaria. Entonces la oración se convierte en un proceso constante. Se puede estar hablando, discutiendo, estudiando, comiendo, diciendo chistes, pasándolo bien y al mismo tiempo seguir ese proceso interior.

Poco a poco voy descubriendo en mí ese circuito maravilloso que existe: yo me proyecto a Dios y entonces Dios se proyecta hacia mí. Repito, Dios, la fuerza superior, la causa superior, la energía superior, la mente superior, el amor superior, son nombres distintos de la realidad que aquí llamamos Dios. Y existe este circuito constante, este proceso permanente: yo hacia El y El hacia mí, yo hacia El con todo mi ser, con toda mi mente, con todas mis fuerzas, El hacia mí dándome más fuerza, más claridad, claridad que se traduce en intuiciones concretas a la hora de vivir y de actuar, a la hora de hacer las cosas, lo que tengo que hacer, lo que conviene que haga desde todos los puntos de vista. A medida que yo aprenda a ser fiel y a estar atento El me da fuerza y capacidad, fuerza para aguantar calamidades ante las que otros se desmoronarían y a mí me dejan ahora sereno, tranquilo, porque no me apoyo en el exterior, sino que estoy recibiendo una fuerza real que no tiene límites y que no falla nunca.

c) Dios a través de mí hacia el mundo

A medida que voy cultivando esto y al mismo tiempo cumpliendo con mi vida activa, descubro poco a poco que este proceso de Dios en mí tiene una constante, que se alarga y se amplía el circuito dinámico de energías del amor y entonces es cuando me doy cuenta de la acción de Dios en mí y a través de mí y de toda mi conducta hacia el mundo. Toda mi actividad se convierte en un modo de expresión de la energía,

de la voluntad, del amor de Dios. De modo que estoy convirtiéndome en un instrumento en sus manos, en un medio de su expresión a nivel humano. Me doy cuenta de que el circuito se ha ampliado.

d) Dios a través del mundo hacia mí

Después hago otro descubrimiento en una fase más avanzada: No sólo es que yo hago lo que he de hacer porque me viene de Él y siento que he de hacerlo pues así lo expreso a El a través mío; sino que poco a poco descubro que en los demás, en su, interior, está ocurriendo exactamente lo mismo que yo siento en mi interior,- hay esta presencia, esta inteligencia, esta luz, esta fuerza, esta realidad. Aunque él tal vez no se entere, aunque esté soñando despierto. Entonces empiezo a descubrir que, aparte del ciclo de «Dios en mí y a través de mí hacia el mundo», existe también otro circuito: «Dios a través de los demás hacia mí, Dios a través del mundo y a través del prójimo hacia mí.

A partir de este momento el proceso que era un diálogo entre dos personas, yo-Dios, Dios-yo, se convierte en un proceso dinámico en que se repite lo mismo pero pasando por el mundo: «Dios a través de mí hacia el mundo, Dios a través del mundo hacia mí». Es un circuito en el que ahora entra el mundo, en que todo lo exterior; todas las personas, todas las circunstancias las vemos engarzadas *experimentalmente*, no ya sólo en virtud de la fe. La fe también puede intervenir pero es que cuando hay experiencia ya no es mera fe, es evidencia. Se descubre en el otro la misma fuerza, la misma realidad que en mí, que Dios se está expresando constantemente detrás de todo, que en realidad yo no estoy hablando a través de ella. Es un misterio de una grandeza y de una solemnidad extraordinarias pero que no obstante se puede controlar y experimentar.

e) Dios se disfraza de todo

Aprendo a ver a Dios en los demás, a comprobar que Dios se disfraza de padre, de hijo, de amigo, de enemigo, se disfraza de bueno y se disfraza de malo y en mí se disfraza de mí. Aprendo a vivir esto paralelamente a todas las incidencias de mi vida concreta, porque todo sigue igual pero a pesar de seguir todo igual, parece todo completamente distinto, porque todas las cosas están iluminadas desde el centro. Lo que era opaco se convierte en transparente, lo que parecía vacío de repente está lleno, y está lleno de realidad, de vida, de la misma vida que me hace vivir a mí. Son procesos que ahora parecen poesía, filigranas, cosas figuradas, pero el desarrollo y el trabajo interior conducen a esta experiencia y esta experiencia lleva, evidentemente, a la perfección del amor.

Observaciones sobre la perfección

La perfección del amor no somos nosotros quienes la hemos de alcanzar. Muchos tenemos la obsesión de la perfección. Dejemos la perfección para los que se preocupan de sí mismos. Preocupémonos de lo bueno, de lo que vale, de lo que tiene realidad intrínseca. No me he de preocupar de si ahora soy un poco mejor que antes o un poco peor, de si he ganado tanto o cuánto en perfección cuando hay otras cosas tan importantes en las que pensar, en las que vivir y en las que apoyarme. Pensemos, abrámonos a la noción de Dios en tanto que amor, en tanto que fuerza. ¿Me abro más a esto?, ¿dejo paso libre a esto?, ¿cómo puedo hacerlo para que yo viva más esa plenitud interior de fuerza, de realidad? Esto es lo importante, dejemos la perfección para los que solamente gustan de teorizar sobre la perfección.

Nosotros no hemos de ser perfectos según la idea que habitualmente tenemos de ser perfectos; nuestra perfección consiste en poner disco verde para que pase libremente la fuerza de Dios en nosotros. Mi perfección consiste en que mi mente se abra y esté abierta, despierta, sintónica y armónica con la mente de Dios, en que mi corazón esté abierto de par en par para que Dios se exprese a través de mí con toda la fuerza de amor que soy capaz de expresar y en que todas mis energías vitales estén también sintonizadas con esa fuente de energía que es Dios. Esta es mi perfección. La perfección no consiste en yo en tanto que individuo, sino en mi yo en tanto que canal, yo en tanto que elemento de conducción, yo en tanto que estación de enlace. La perfección consiste de un modo interior en llegar a lo que es perfecto y lo que es perfecto es Dios. Lo que pasa es que si queremos interpretar la perfección amarrados a la idea del yo, es claro que todo quedará completamente revuelto. No soy yo en tanto que fulanita de tal el que ha de ser perfecto. ¡Ni hablar! Yo personalmente tengo muchos defectos, pero esto no me ha de perturbar ni un momento, ni merece la pena que piense en ello a no ser que con ello cause un daño real a alguien. Lo que me ha de preocupar es la verdad, la bondad, el amor, la belleza, lo bueno. Que me llene de lo bueno, que lo bueno pase a través de mí, que la realidad, el amor tengan paso por mí. Lo demás no tiene importancia. Al fin y al cabo ¡qué importa si tenemos dos, tres, diez defectos, cuando hay una realidad maravillosa a la que puedo abrirme y que puede pasar a través de mí!

Hemos de ser menos egocéntricos incluso en lo que se refiere a la perfección y a la virtud. Toda perfección viene de Dios. Pues ¿por qué andar con tanta tontería de si yo soy un poco más perfecto o un poco menos? Para mí lo más abreviado es abrir la puerta y que Dios pase, es el camino mejor.

Lo digo porque todos los problemas que tenemos en el amor son problemas de contraposición, de lucha del yo. El yo quiere defender su individualidad, sin darse cuenta de que todo lo que da fuerza al yo es Dios, de que sólo es yo en su plenitud cuando se abre a Dios. Si el yo existe en la medida en que Dios está dando la fuerza, la realidad, no hay duda de que cuanto más abra el yo, más pleno, auténtico y real será ese yo. O sea, yo vivo mi máxima realidad en el momento en que me abro del todo a Dios, entonces vivo de golpe Dios y el yo.

En cambio si quiero defender el yo mediante la acumulación de tales cualidades, de tales energías, o de tal perfección, sigo un camino absurdo, pues estoy encerrando una fuerza extraordinaria dentro de una idea pequeñita, la idea del yo.

Hemos de ser menos mezquinos, hemos de ser más osados, hemos de atrevernos a aspirar a mucho más. Si creemos que el amor puede existir en algún sitio hemos de arremeter contra él o a favor de él y abrirnos a él. Nos conformamos con medianías cuando en el fondo estamos aspirando a algo más. ¡Y luego nos quejamos de que lo pasamos mal! Si tenemos la solución en nuestro poder, en nuestra capacidad de abrirnos a esa fuerza interior. Es esto lo que hemos de hacer en lugar de perder el tiempo quejándonos. Entonces encontraremos qué sentido tiene la vida. De repente la vida se llena de sentido. Los problemas del mal, de la miseria, de la injusticia, del dolor, todos se iluminan. No es que desaparezcan o que no los mire o no los vea. No, los problemas están ahí, pero están ahí llenos de luz, llenos de sentido, de un sentido que ahora, con nuestra mente apagada, es muy difícil de ver.

A los que están intranquilos porque buscan amor les aconsejaría que cultivasen esta actitud y entonces verán que el amor concreto y los problemas humanos que tenemos respecto al amor se solucionan y se sitúan en su sitio como por ensalmo.

Quizás se pueden figurar que estoy diciendo que empiecen por lo más alto. Y ¿por qué no? ¿Por qué se nos ha dicho siempre que hemos de empezar por lo más bajo? ¡Qué importa lo que nos han dicho! ¿Puedo empezar por ahí, está en nuestra capacidad el empezar a hacerlo? Pues ¡adelante! Porque si podemos hacer esto no tendremos que ir resolviendo ladrillo a ladrillo los problemas concretos de nuestra

convivencia humana, los problemas de nuestra vida conyugal, de la educación de nuestros hijos, los problemas de relación social, de responsabilidad profesional, o los problemas de injusticia social que pueda haber. Vendrán y se resolverán, pero los resolveremos con una visión clara de la luz central que los traspasará a todos. No iremos a tanteo, ni a través de la prueba y del error. Los abordaremos a través de una visión ya clara de lo que es el alma de la solución y entonces sólo necesitaremos vestir esta solución de un ropaje concreto que es muy distinto de andar a ciegas buscando soluciones.

II. El amor hacia el cónyuge

La convivencia, por ejemplo, en la vida matrimonial, el amor conyugal es evidente que entonces se transforma, que adquiere un sentido completamente distinto. Cuando aprendo a amar a la otra persona porque me gusta físicamente y quizás también psicológicamente, pero sobre todo porque en esa persona yo ejercito de un modo especial la capacidad de amor que tengo, que me viene de Dios y la amo no sólo en tanto que persona, sino sobre todo mirando a lo que hay en el centro de ella que es el amor, si amo al amor de la otra persona, a su capacidad de amar, a esa realidad que hay en su propio centro, que es amor, si aprendo a quererla así, quedaré libre por lo menos un 80 % de sus reacciones personales, de si es más lista o menos, si es o no torpe, si está a la altura de las circunstancias o no lo está, si tiene tal defecto o tal otro, esto que se convierte en un motivo de roce constante, de oposición, a veces de amargura y de dramas. Aprenderé a amar sin exigir, sin depender y todo lo que me venga será de propina. Si quiero aprender a amar así me dará cuenta de que constantemente me están viniendo cosas buenas. El no exigir en mi actitud interior, automáticamente predispone a la otra persona a dar, porque no se siente atacada, no tiene que defenderse, se siente segura, se siente estimulada y se abre con mayor facilidad y nos da lo mejor que tiene, también su capacidad de amor. En cambio si voy llevando la contabilidad de sus defectos, de las cosas que me ha- dicho, de las cosas antipáticas que ha hecho y llevo la suma y la resta, entonces no arreglaré nunca nada, el amor no se arregla con sumas y restas. El amor o se arregla amando desde el centro o no se puede arreglar.

Entonces el amor en la vida conyugal se convierte en un medio estupendo para desarrollar y ampliar la conciencia de amor en mí a la vez que se expresan mis necesidades personales, las de tipo sexual, las de tipo afectivo puramente egocéntrico, la necesidad de atenciones personales, etc. Pero, sobre todo, lo que da sentido al matrimonio, lo que le llena y da plenitud es esa comunicación constante de centro a centro, pues el único amor que llena es el amor que viene de Dios y que pasa por Dios. Dios en tanto que núcleo central del amor.

Empiezo a amar al otro de un modo libre. Esto tiene un sentido grandioso, amo porque quiero amar, porque soy amor y quiero amar. No amo porque sino me encuentro solo, aislado, vacío. Cuanto más amo, más vivo estoy, haga lo que haga el otro, esté donde esté, pase lo que pase, esté conmigo o se aleje. Porque amo desde mi centro y no me apoyo en la persona amada.

Pero ya que ha surgido el tema del amor conyugal quizás será bueno que tratemos de mirarlo con mayor calma y con más detalle en otro capítulo.

CAPÍTULO IX

EL AMOR COMO TÉCNICA DE REALIZACIÓN (III)

El amor conyugal como medio de realización

Vamos a seguir con el tema que quedó apuntado al final del último capítulo.

Decíamos que cuando nuestra vida afectiva está cultivada, intensificada y centrada en Dios abre una perspectiva completamente diferente en lo que se refiere a la convivencia dentro del matrimonio, en la vida conyugal.

Ahora desearía hablar específicamente de este tema, aplicando a él algunas ideas dichas anteriormente acerca del amor. En el fondo, todas estas cosas ya las sabemos. No vamos a descubrir nada nuevo. Quizás más que nada sea una recapitulación, un recordatorio de puntos que, a veces, por demasiado sabidos, los olvidamos y otras muchas veces nos ocurre que las preocupaciones de cada momento de la vida nos oscurecen la visión de las cosas más, más profundas e importantes.

Esto, desde luego, es un grave error, porque las cosas pequeñas de cada día sólo encuentran su sentido cuando las vemos en función de las que son básicas, desde la perspectiva de la totalidad. Es algo que no deberíamos olvidar nunca. Todos los problemas que se nos plantean en la vida diaria, o por lo menos una inmensa mayoría de ellas, tanto si se refieren a nuestra vida social, de convivencia humana, como a nuestra vida profesional, a nuestra vida afectiva o a nuestra vida conyugal, nacen de que empezamos a ver algo que va en contra de nuestros deseos o de lo que consideramos correcto, o de nuestras aspiraciones o idealización, y ese algo se nos pone en el ojo como una paja que poco a poco va aumentando de tamaño y nos va impidiendo ver todo lo demás.

Las pequeñas cosas se convierten en grandes obsesiones y llegan en ocasiones a obstaculizar una vida de relación humana más positiva, más armónica, más de acuerdo con nuestra verdad. Después dejamos de ver esto al cabo de varios o muchos años, pasado el tiempo, y decimos ¡qué tontería! Pues a fin de evitar estas tonterías, de vez en cuando es conveniente examinar las cosas para llegar a centrarnos, a poner nuestras ideas y nuestros sistemas de valores en su verdadero sitio.

Quizás el tema quede algo deshilvanado, pero esto no les ha de extrañar: espero ya estarán acostumbrados a ello. Saben que para mí las ideas más importantes no son usualmente las que uno prepara y calcula de antemano, sino que las que se crean y salen sobre la marcha.

La actitud básica en la vida conyugal

El amor en la vida conyugal puede llegar a ser -y siempre debería serlo- un camino de realización, un sendero para encontrar nuestra realidad profunda, para llegar a la plenitud. Pero para que verdaderamente pueda conducirnos a este resultado, el amor dentro del matrimonio ha de reunir unas condiciones, unos requisitos. Mejor dicho, somos nosotros quienes hemos de poseer esas condiciones y requisitos.

En primer lugar yo diría que es necesario adoptar una de las dos actitudes siguientes:

- o bien una actitud de cultivo intenso, claro, como hemos apuntado en días anteriores, de nuestra vida interior, de nuestra conciencia de nosotros mismos, que se apoye en nuestro eje profundo o en la raíz de donde procede nuestro eje profundo, que es Dios, y que se apoye en este eje profundo de un modo consciente, convirtiéndolo en experiencia viva, que «mi actitud» de cada día, de cada momento sea estar centrado en «mí» y no depender del exterior, cultivando como objetivo máximo la vida espiritual en el sentido dinámico en que la entendemos,

- o bien -y esto interesa más bien a las personas para quienes la vida espiritual no tiene de momento un sentido sustantivo- una actitud firme de estar constantemente aprendiendo a amar en la vida conyugal y a perfeccionarse en el amor. Amar en cada instante, día a día, de un modo nuevo y de un modo mejor. Evitar la tendencia que tenemos a dormirnos, a caer dentro de los automatismos, dentro de los hábitos en los que toda cosa viva queda apagada y muerta.

Es una experiencia que podemos ver en cualquiera, si miramos a nuestro alrededor o quizás dentro de nuestra propia casa. Veremos que una vida afectiva que en un momento hemos vivido muy intensa, muy plena y significativamente, después, por unas circunstancias u otras, va palideciendo, se va apagando y se convierte prácticamente en una mera aceptación sin vida alguna, sin interés, sin profundidad, sin dinamismo. Eso de estar dos personas juntas y de no actuar profundamente cada una sobre la otra, esta convivencia aparente pero sin interacción es el drama tremendo de la vida conyugal en nuestra época moderna. Las personas parecen vivas, pero por dentro no lo están o lo están muy poco. Vida quiere decir sentir intensamente, renovarse, estar en constante transformación y en constante proceso creador. Mientras estemos vivos, hemos de tener permanentemente en nuestra conciencia estas características. Cuando nos aburrimos, despertémonos porque algo está a punto de morir dentro de nosotros.

Es preciso que haya esa actitud de buscar interiormente la forma de vivir con sinceridad, con profundidad, con totalidad la situación afectiva que la vida conyugal nos presenta en cada momento y que también en cada momento nos pide y nos exige respuesta.

Cómo aprender día a día a amar de nuevo y de mejor manera

De la primera opción o actitud de estas dos que hemos indicado ya hablamos el otro día y lo dejamos por conocido. Hoy desearía mirar la segunda opción que hemos propuesto para convertir nuestra vida afectiva conyugal en algo creador, que nos permita encontrarnos a nosotros mismos y llegar a una plenitud auténtica.

1.º Mantener una distancia interior que permita la visión

Primeramente unas condiciones de tipo general, aparte de la que he dicho de vivir con esa intensidad, que es fundamental.

Yo diría que para aprender a perfeccionar el amor una de las cosas importantes es que aprendamos a mantenernos separados de la persona que amamos. Que aprendamos a mantenernos interiormente distanciados de la persona que amamos.

Siempre se nos ha dicho que para amar hemos de estar unidos, identificados, compenetrados, formando una sola unidad en todos sentidos con el otro. Está bien, no digo que no. Pero sí afirmo que

también hemos de aprender a estar separados. Separados quiere decir que yo he de aprender a ser yo mismo, a tener una actitud de conciencia mía plena, profunda, serena, sólida, de modo que nunca confunda a la otra persona y sus reacciones conmigo mismo, con mi realidad. Que aprenda a tener siempre una capacidad de visión objetiva de la otra persona. Y eso es imposible hacerlo si estoy totalmente apegada e identificado con la otra persona.

Es curioso que para poder amar mejor tengamos que separarnos, pero esto quizás no nos extrañe si nos damos cuenta de que también ocurre en otros aspectos. A veces para ver mejor un objeto, una cosa, hemos de ponernos a distancia, aunque después la miremos desde lo más cerca posible. El conservar la distancia interior nos permite percibir a la otra persona con más objetividad, comprender sus reacciones, estudiarla mejor y por lo tanto aprender a actuar en consecuencia. Si no hay esa capacidad de visión «yo que miro algo aparte de mí» no hay posibilidad de manejo de la situación y eso es lo que ocurre constantemente en los conflictos conyugales. Entre las consultas que he tenido en mi vida como psicólogo quizás las que más bien han abundado han sido sobre problemas en la vida conyugal. Y la mayor dificultad no ha consistido nunca en el problema en sí; el problema tenía o no tenía solución, según los casos, pero se podía ver claro, se podía manejar. Lo difícil de la situación siempre ha sido que la persona estaba tan metida dentro de la situación que ni podía verla. Para esa persona -sólo lo comprenderá del todo aquel que haya tenido conflictos interiores con personas muy allegadas-, el sentimiento de protesta, el sentimiento de desengaño o de desilusión, o el sentimiento de amor propio herido es tan fuerte que es lo único que se ve y todo lo demás se mira, se valora, se juzga en función de este amor propio herido. Desaparece por completo la capacidad de ver las cosas con un poco de objetividad. La persona confunde su amor propio herido con una reacción motivada por algo, con un problema quizás de susceptibilidad que tiene pendiente de otras épocas de su vida. Y cuando una persona se encuentra tan enmarañada que su mente está metida dentro del conflicto afectivo, no hay posibilidad de manejo de la situación, sufre mucho, protesta y hace sufrir a los demás. La convivencia se convierte en una guerra civil y no hay modo de encontrar salida.

La verdadera solución en estos casos es siempre ésta separarse de la persona de que se trate, de la mujer o del marido, físicamente si se puede y sobre todo, de pensamiento, poner distancias, lo que no significa romper con ella. La distancia me permitirá volverme a situar en mi centro y una vez allí, mirar desde mi centro de nuevo la situación. Se abre así la única posibilidad de una visión objetiva y por lo tanto de una solución.

Otro problema que ya hemos tratado en otra ocasión es que cuando hay conflictos, la persona se siente tan herida que eso le impide ver cualquier otra razón. Está uno entonces tan crispado sobre la afirmación urgente y rabiosa de su yo respecto a aquella situación, respecto a las palabras que se han dicho, a la actitud o a la conducta adoptada, que no hay nada que se pueda ver con objetividad y por lo tanto no hay posibilidad de acción resolutiva.

Por eso, digo, es preciso que aprendamos a mantener una distancia, a estar muy junto al otro y a la vez muy lejos de él. Y esto solamente será posible cuando no nos apoyemos exclusivamente en el otro, cuando hayamos alcanzado madurez psicológica suficiente para que yo sea consciente de mí, no de mis ideas, de mis deseos, de mis caprichos y de mis problemas, sino de mí en tanto que sujeto, de mí en tanto que fuerzas creadoras, en tanto que energía de vivir, que capacidad de comprender y de amar, que esto es tomar conciencia de mí en tanto que sujeto. Esto me permitirá entonces conservar mi identidad, mi plenitud de conciencia en el momento en que me abro y entrego.

2.º Vivir también muy cerca de la persona amada

Será preciso también que viva muy cerca del otro, tan cerca que resuene dentro de mí, tan cerca que el interior del otro sea parte de mi propio interior. Y éste es el misterio más grande, más tremendo que estamos viviendo todos los días sin darnos cuenta: Cómo a través de la vida conyugal bien vivida, es decir, conscientemente vivida, aprende uno a ensanchar la propia mente, la propia conciencia de modo que llega a completarse a sí mismo a través de los valores del otro, cómo llega a actualizar resortes, facultades que por sí mismo no podría actualizar y gracias a esta apertura, a esta compenetración con el otro estas facultades se van abriendo paso y manifestando. Y cuando la persona actualiza las que ya tenía y ahora las nuevas, gracias a este proceso constante de búsqueda y de transformación que la vida dinámica del amor conyugal exige, entonces llega a una auténtica y plena maduración.

3.º Mis varios niveles en la vida conyugal

Mirando el aspecto concreto de la vida conyugal encontramos que el amor se manifiesta a través de varios niveles y adquiere a través de cada nivel una fisonomía propia. Ya hemos hablado en otras ocasiones de que una de las causas de conflicto, de tensión en nuestro interior es que en nosotros no hay organización, no hay integración entre los varios niveles de la personalidad. Por un lado están nuestras necesidades o deseos o apetitos físicos. Por otro lado, nuestra afectividad y nuestra sensibilidad estética. Por otro distinto nuestra razón y quizás nuestras aspiraciones espirituales. Y esto no está perfectamente integrado en una sola unidad, son, elementos complejos que no han llegado a convertirse en un organismo, factores dinámicos cada uno de los cuales tira por su lado y el hombre trata de mantener un equilibrio en medio de tantas tensiones y tendencias contrapuestas.

Precisamente el amor, cuando se vive intensamente con una sinceridad y una concienciación profunda, conduce a una integración y esto a través de un proceso muy importante.

Recordarán que en nosotros hay un nivel físico-instintivo, un nivel afectivo -y éste tiene dos aspectos, el afectivo egocentrado y el afectivo diríamos altercentrado, altruista- y un nivel mental -también con dos aspectos el mental egocentrado y el mental impersonal.

En cada uno de estos niveles el amor se expresa en un lenguaje propio, se presenta con unas exigencias especiales. Pero lo curioso del amor es que abarca todo lo que son componentes y exigencias de los niveles más inferiores y los funde, los transmuta en los valores propios del nivel más elevado en que es capaz de funcionar el amor. Si yo aprendo a tener un amor de tipo altercentrado, es decir, un amor centrado en el otro, todo lo demás sigue existiendo, pero poco a poco viene una puesta en orden de mis apetitos sexuales, de mis necesidades o tendencias de mimo, de mi necesidad de posesión o de dominio del otro y todo ello poco a poco se va fundiendo en esa unidad del amor centrado en el otro. Se produce una transformación sutil pero muy clara y firme de nuestra personalidad. Por eso el amor tiene un efecto fundamentalmente transformante, cuando se vive con sinceridad, que no quiere decir siempre con apasionamiento. Vivir el amor con sinceridad es vivirlo en cada instante de la vida. No sólo cuando interiormente siento una ola que me empuja a unas demostraciones afectuosas más o menos impetuosas o impulsivas, sino cuando el amor se convierte en una fuerza cada vez más profunda y más serena pero más constante y más firme.

A) El amor físico.

He de aprender a distinguir cuando se manifiesta en mí el amor a través de las exigencias de los varios niveles. En un nivel físico que va relacionado con el nivel instintivo, está el amor físico. Muchas personas de

tendencia, diríamos espiritualista, se inclinan por lo menos en teoría, a menospreciar el amor físico. Yo desde aquí quisiera lanzar mi voz para decir: ¡cuidado! ¡No digamos tonterías!, el amor, todo él, es sagrado, todo es extraordinario, todo es inmenso. Amar a través del cuerpo es tan extraordinario como el amor que consideramos más espiritual. El amor a través del cuerpo puede ser un amor tan espiritual como el amor de la más alta contemplación. Porque la calidad del amor no depende para nada del mecanismo o del lenguaje que utiliza para expresarse, de la forma exterior, sino que depende del nivel de conciencia desde el que se vive, de la altura interior, de la calidad del sujeto, del estado de conciencia. Por lo tanto no digamos que el amor físico es un amor inferior. Podemos decir que el amor físico puede vivirse de un modo inferior, correcto. Pero con eso no condenemos el amor físico. El amor físico es estupendo. Todo está bien puesto, pero la educación recibida, que nos han dado un poco rabiosamente, nos ha hecho mirar los aspectos del amor físico como algo desagradable y reprobable. No hay nada feo, lo feo es sólo la mentira, lo feo es sólo la oscuridad.

Hemos de aprender a vivir el amor físico de un modo sincero, auténtico, sano, directo, sin tonterías, gazmoñerías, ni posturas completamente inadecuadas. Pero para que el amor tenga ese efecto realizador es preciso que yo aprenda a vivirlo centrado cada vez más en mi interior, sintiendo que esa fuerza extraordinaria que se está expresando en mí tiene una raíz en mi interior, he de aprender a descubrir cada vez más, a sentir más, a abrirme más a esa raíz interior y extraordinaria que empuja a la humanidad a amarse a pesar de todos los obstáculos, a pesar de todas las dificultades y a pesar de toda la educación.

Hemos de aprender a descubrir este impulso dentro de nosotros, aprender a sentirlo cada vez más en su origen, a ir lo más cerca posible de la fuente. No es preciso que entremos aquí en detalles sobre aspectos fisiológicos del amor físico porque no es nuestro objetivo. Pero de esas ideas generales ya se deduce claramente lo que queremos decir. En principio no tengamos miedo a nada, pero seamos siempre bien conscientes y sepamos asumir la plena responsabilidad de lo que hacemos. Sin embargo no hemos de confundir la responsabilidad con el miedo. A medida que la persona madure en su comprensión interior, en su capacidad de amar de un modo más profundo y más consciente, automáticamente verá de un modo más claro lo que debe hacer y cómo debe hacerlo incluso en el plano del amor físico.

B) Amor egocéntrico: posesión y servicio al yo.

Viene después otro nivel que es el amor, diríamos infantil, el amor que está centrado en la propia afectividad. Necesidad de ser amado con mimo, con un cariño muy sensible. Es un amor que está ampliamente surtido de sentimentalismo. Pero este amor infantil lo tenemos todos, porque en nosotros hay el niño que éramos de pequeños, hay el adolescente y también la persona madura que ahora podemos ser. Está todo en nosotros, no creamos que ha desaparecido. Por eso sentimos a veces una necesidad caprichosa de ese balanceo amoroso de tipo infantil. En su propio nivel esto es correcto: en la edad infantil era la perfección, en la edad adulta no es la perfección, sino un residuo, que hemos de aceptar, lo cual no significa que nos hayamos de quedar ahí. Aceptar quiere decir que hemos de sentirlo, comprenderlo, no querer disimularlo ni negarlo, pero sí trabajar para que la fase más madura del amor se desarrolle en nosotros. Y sólo cuando se desarrolla esta fase más madura, desaparecerá del todo la infantil. Pero querer esconder lo infantil es, a su vez, infantil, tan infantil como la actitud del niño que ha cogido algo y cuando le llama su madre, pone las manos en la espalda para que ella no vea lo que ha cogido.

Las actitudes infantiles sólo desaparecen mediante el desarrollo, el crecimiento y la maduración. Por eso no hemos de temer los rasgos infantiles que tengamos en nuestro nivel afectivo, ni siquiera disimularlos. Verlos, comprenderlos y aceptarlos, y paralelamente a su aceptación trabajar para poder amar de un modo más intenso y con más comprensión del objeto o persona amada. Esto es lo que nos

conducirá a una maduración en el amor, lo único que nos permitirá que estos residuos infantiles desaparezcan. Cualquier otra maniobra es un engaño ineficaz, porque evidentemente querré hacerme la ilusión de que ya no tengo nada infantil, intentaré ocultarlo a los demás, pero me estará saliendo por todos los lados a pesar mío.

Viene después el amor que también es egocentrado pero que tiene un carácter más manifiesto, que actúa más. No busca tanto que me digan, que me hagan, que me den, sino que es más dinámico, dinamismo que está completamente centrado en mí yo personal. Es ese tipo de amor posesivo propio de la persona que está esperando que los demás se pongan a su servicio, ese afán que tienen muchas personas de dominar a los demás, de convertir a los demás en instrumentos a sus órdenes. Es otra fase algo más avanzada, pero inferior todavía y sólo una comprensión, una maduración interior puede hacernos cambiar. No podemos dar aquí la receta que consistiría en desarrollar la fase siguiente o fase superior que vamos a exponer ahora.

Estas cosas las tenemos todos, lo único que aconsejo es que cuando surjan en nosotros, no nos distraigamos, que aprendamos a darnos cuenta de que existen y que son tal cosa y tal es su nombre. Estatoma de conciencia es suficiente si paralelamente estamos trabajando para desarrollar algo superior. No hay que hacer nada más, ni que reprimir nada, si no perjudica directamente a otro. Pero incluso si es algo que perjudica a otro, por ejemplo la ira, la protesta que sale de modo ofensivo, entonces evidentemente hay que reprimir, hay que evitar que salga; sin embargo, ¡cuidado!, no nos lo hemos de callar en nuestro interior. Debemos tomar claramente conciencia de aquello: «en mí hay esa tendencia a la ira», «en mí hay esa inclinación a querer barrer de mi presencia en ciertos momentos a las personas que no se ponen a mis órdenes o a las que no cumplen lo que exijo de ellas». Nada más: *exteriormente*, represión de todo lo que es manifestación violenta o agresiva, pero *interiormente* toma de conciencia.

C) Amistad y colaboración: convivencia.

Viene después otro nivel en el que uno empieza a interesarse por el otro y aquí el amor empieza a ser ya muy bonito. Es el nivel que podemos llamar de la amistad, en el que yo acepto que el otro tiene su propia personalidad, que es una persona por lo menos tan importante como yo mismo, y trato de relacionarme con él. Estoy hablando todo el tiempo dentro de la vida conyugal, aunque puede aplicarse evidentemente también en nuestra maduración psicológica afectiva general.

Este nivel de la amistad es uno de los más importantes en la práctica, porque nos permite la convivencia viva, activa, dinámica. Hay muchas personas que no saben convivir. O los demás se ponen a sus órdenes, o son ellos los que cumplen órdenes. No saben aceptar una relación de tipo horizontal, viven estableciendo siempre una relación de arriba a abajo o de abajo a arriba, de superior a inferior o de inferior a superior como si no fuese posible otra cosa. Sin embargo esa relación horizontal que se inicia cuando descubro que hay otras personas que sienten y viven como yo, y aprendo a aceptarlas, a comprenderlas, a relacionarme con ellas constituye una de las fases más bonitas en el amor.

El cultivo de este nivel se basa en primer lugar en un afecto hacia el otro y en segundo lugar en un respeto hacia el otro. Afecto y respeto. Respetar el modo de ser del otro, la personalidad del otro y seguir yo manteniendo la mía, pero no querer que el otro sea como yo, no imponer mis ideales, mis normas, sino sencillamente aceptar al otro tal como es. Entonces comunicarme, relacionarme con él en lo que tenemos de común o en lo que tenemos de complementario.

Esto hay que aprender a cultivarlo, porque es fundamental. En la vida conyugal la mayor parte del tiempo se pasa precisamente de esta manera, en *convivencia*. Y si no se ha cultivado esta capacidad de

interesarse por el otro, de respetar al otro, ¿cómo se puede hablar de una vida de colaboración, de una vida de compenetración, de ayuda mutua? No hay que perder nunca el respeto al otro ni cuando estamos enfadados, ni cuando nos sentimos ofendidos, ni cuando el otro ha hecho las cosas más graves. No hay que dejar de ser nunca personas ni creer que los demás dejan de serlo. En la *convivencia*, el respeto al otro es el rasgo típico de la persona que tiene una dignidad interior, una comprensión a nivel humano. No hablamos de cosas superiores, simplemente a nivel humano.

Es ahí donde yo diría que se está fraguando la capacidad de desarrollar el amor superior. El amor superior hace cuando yo aprendo a ir admirando al otro, a ir interesándome por él, a descubrir quién es y cómo es. Porque es evidente que no podré amar de veras a alguien si no sé quién es, ni cómo es, si no conozco en qué consiste su vida. Se habla mucho de que hemos de conocer a la gente, pero ¿qué es conocer a la gente? No es saber que una persona mide 1,70 m. y que su nariz es así, que tiene tal defecto y tal cualidad. Esto no es conocer a una persona. Conocer a alguien es saber lo que siente, lo que piensa, lo que desea, lo que teme, a lo que aspira, los miedos que tiene dentro, las ambiciones, los prejuicios, sus anhelos más grandes, sus ilusiones, sus esperanzas, sus recelos, sus inquietudes. Conocer todo esto que es lo que tiene realmente vida y sustancia en el interior del otro, lo que está dando sentido a su vida, lo que le empuja a vivir. Si no conocemos eso, no sabemos nada de las personas. Y, ¿cómo podemos amar de un modo adecuado, si desconocemos el modo de ser de la persona amada?

Examinando ese punto con sinceridad, creo que descubriremos que conocemos muy poco de las personas a quienes decimos que amamos tanto. Nos hemos hecho un cliché mental a través de impresiones exteriores, a través de sus reacciones a lo largo de los años, hemos adoptado una actitud de conducta, una postura interior y ahí queda todo. Conocer a una persona es empezar a descubrirla cada vez de nuevo, es aprender a mirar a la persona cada vez con ojos completamente nuevos, como si fuera la primera vez que la viéramos, interesándonos en percibir qué es lo que pasa por dentro, qué siente, qué vive. Si no descubrimos qué es lo que la persona está viviendo por dentro, lo que la hace vivir, no sabremos nada de ella, estaremos frente a un extraño. ¿Cómo nos ha de extrañar entonces que surjan fricciones, que nazcan dificultades en la convivencia, en la mutua comprensión?

Es importante que veamos esto detenidamente. Estamos tan apoltronados en la superficie de las cosas, que para nosotros la persona es sólo su forma física y sus manifestaciones exteriores, sus gestos, su mímica, sus palabras y de ahí no pasamos. Pero eso no es la persona, es sólo la máscara de la persona. La persona está dentro, lo que vive está dentro, y si no percibimos lo de dentro, si a través de nuestro interior no sintonizamos con el interior de los demás, no sabremos nada en absoluto de los demás. Por lo tanto no podremos amar de un modo adecuado; podremos amar de un modo general, pero no particularmente

El otro día hablamos del amor impersonal, de lo estupendo que es y que constituye el fundamento interior de la vida. Pero ahora estamos tratando del amor en un plano concreto y todo lo importante que el otro día decíamos que era aprender a amar no a la persona, sino al amor mismo, hoy que nos referimos al aspecto concreto humano decimos que hemos de conocer a la persona por dentro de un modo claro, preciso, particular. Esto sólo exige ya un trabajo permanente de descubrimiento, de investigación. No lo descubriremos sometiéndola a nuestra esposa, a nuestro marido a un examen psicotécnico. Únicamente podremos conseguirlo cuando nos pongamos en una actitud receptiva, atenta interiormente, estando en presencia del otro, cuando, aprendamos a hacer silencio en nosotros para que la vida del otro resuene en nuestro interior.

Aprendiendo a estar en silencio y con serenidad frente al otro, la vida del otro se moviliza dentro de mí, me mueve en mi interior, como si mi interior fuese un espejo o un lago que reflejase las imágenes que le vienen del exterior.

Así, pues, puedo llegar a intuir, a vivir de un modo directo, claro, seguro la vida de mi consorte. Puedo conocer más cosas, las cosas más importantes de esa persona querida, lo que tiene más valor para ella, porque lo que tiene más valor para ella, lo que está detrás de toda su conducta es exactamente lo que está detrás de mi conducta, las fuerzas que la movilizan, el objetivo que consciente o inconscientemente está buscando, el argumento de su vida es exactamente el mismo, idéntico que el mío, aunque la forma de expresarlo sea diferente. Variarán el lenguaje y las formas particulares, pero el argumento, la tesis es idéntica a la mía. Por eso, si no soy consciente de mí, no puedo ser consciente de nada más. En cambio el ser consciente de mí es la base para ser consciente de todo lo demás. Cuando soy consciente de las fuerzas que me hacen vivir, de que toda mi vida gira alrededor de la necesidad de afirmarse, de la necesidad de ser y de expansionarme, entonces descubro que esa necesidad de plenitud, esa necesidad de ser es exactamente la misma que está moviendo al otro. Y veo también que esta necesidad de ser se manifiesta en mí a través de mi deseo de ser fuerte, de ser inteligente, de ser estable, de tener serenidad, de contar con apoyos económicos, con un apoyo social de ser considerado como inteligente y de toda una serie de cualidades que para mí, en mi nivel personal, me dan una sensación de solidez, de confianza, de afirmación de mi propio valor.

Cuando me doy cuenta de que esto funciona en mí -no cuando lo acepto pasivamente porque alguien me lo dice, que esto no sirve para nada-, cuando lo descubro observándolo personalmente en mi vida diaria, cuando siento que es una fuerza viva, una motivación directa de mis movimientos, de mi conducta, de mi modo de hablar, es cuando puedo hacer el descubrimiento de esto mismo en el otro. Y entonces es cuando la vida del otro adquiere para mí un sentido completo, como el de mi propia vida. Todos vamos al mismo sitio, venimos del mismo sitio, estamos en el mismo sitio, aunque cada cual expresa esa misma realidad de origen, de destino y de presencia a través de su idioma particular. Entendemos la idea, la tesis, tenemos algo en lo que realmente estamos unidos y cuando nos sentimos unidos en esas cosas esenciales, fundamentales que son la trama secreta, básica que está detrás de nuestra conducta, es cuando nos podemos entender bien, cuando podemos vivir con plena aceptación mutua y cuando nuestra relación tiene siempre un carácter creador.

Si estoy ausente de mí, si no soy consciente de esa realidad profunda y de esos dinamismos profundos, no puedo percibir los dinamismos profundos de la otra persona y estoy hablando con una persona de quien me separa un abismo. No hay nexo, no hay unión por mejor intención que uno tenga. Cada paso costará un trabajo enorme y se conseguirá muy poco. En cambio si parto de esta conciencia de unidad profunda, esa unidad de fuerzas de origen, de destino, de acto presente, me hace sentir inmediatamente próximo a la otra persona, siento que es de la familia y no en un sentido de vínculo externo, sino en el sentido más íntimo. Sé que estamos yendo al mismo sitio, que estamos sintiendo básicamente las mismas cosas.

No me costará nada entender lo que quiere la otra persona, porque estaré viendo la idea, el deseo, la aspiración que en un momento dado surgen de modo inesperado y lo veré en función de la fuerza viva que hay detrás. Esa conciencia de la propia vida me dará el sentido de aquella frase, de aquella exclamación o de aquella protesta con que la persona se expresa. Siempre que la persona protesta es que tiene razón, tiene su razón y no basta con que yo proteste de su protesta, con que le diga a la cara mi razón. Es preciso que parta de su razón, que comprenda su razón. Y si no sé cuál es su razón, su contenido, si no sé qué es lo que siente la persona y por qué lo siente, si estoy ausente de su vida interior, no habrá forma de consonancia mutua ni de solución de los conflictos que puedan originarse.

Otra cosa a la que conduce esta actitud de respeto y buena voluntad hacia el otro es que yo aprendo a respetar la dirección que lleva la otra persona, a respetar sus gustos, sus ideas, por disparatadas que puedan parecer en comparación con las que yo considero acertadas, a respetar a la persona con sus sentimientos, aspiraciones, temores y con todo lo que contiene. Y cuando quiera ayudarla, no la obligaré a

que venga a mi camino, no le impondré un reglamento que me he fabricado yo, sino que la ayudaré en función de sus propios valores, le ayudaré a seguir su propio camino, sus aspiraciones, utilizando los medios que aquella persona tiene a su disposición.

Todo eso, claro está, tiene un inconveniente, de que me he de preocupar mucho de la otra persona. Es decir, que nuestra tendencia egoísta, esta tendencia a que se preocupen de mí; a que me respeten a mí, a que me den seguridad a mí, se alarmará con este programa. Dirá: "Eso no me conviene, no es el amor tal como creo que ha de ser". Pero a esto no sé qué responderles. El amor pasa por una serie de fases y esta fase dentro del proceso de maduración consiste en la capacidad de ampliar la conciencia para que se apoye por igual en mí y en el otro. Amor es ampliación de conciencia, es decir que viva como realidad igualmente importante «yo» y «el otro». Esto es una conciencia superior a la del que sólo vive su propia personalidad y da preferencia a los demás únicamente como subordinados.

Por eso decía antes, cuando hablábamos del amor egocentrado: «¿Qué hemos de decirle a la persona que se queja porque su esposa o su marido no hace las cosas que ella quiere? Aprende a amar más, aprende a enfrentarse con esos problemas, a sentir más intensamente el amor y a comprender más a la otra persona, aprende a madurar, a ensanchar tu campo de conciencia». Entonces la persona que venía quejándose según la fase del amor egocentrado en que se halle, nos mirará de forma sospechosa, sonreirá y se irá. ¡Qué le vamos a hacer! Es así. Un día descubrirá que esa actitud que tiene no es amor. Amor es conciencia de unidad, lo que supone una expansión progresiva de la conciencia, y la actitud que esa persona tiene es aislacionista, es una actitud de afirmación del individuo frente y en contra de lo demás. Si esa persona persiste en esta actitud, llegará un momento en que se encontrará sola y entonces desesperada, protestando contra todo, después de haber vivido mucho en esta actitud hostil podrá recapacitar y tal vez vislumbrará que hay algo que tiene que aprender, que ese amor que vive en sí misma y hacia sí misma puede quizás descubrir el valor y la importancia de otras personas que existen y que pueden darle un amor con el que ella se tiene a sí misma. Entonces se asomará al exterior para descubrir de veras a los demás.

D) Amor al otro por sí mismo.

Viene después un amor diferente cuando aprendo a estar más apoyado sobre la persona amada, más centrado en ella, cuando empiezo a amarla por sí misma. Hasta ahora hemos considerado la amistad, en la que yo intercambiaba algo mío, pero sin compromiso; cada cual se mantenía en su sitio. Pero llega un momento en que el amor es un auténtico descubrimiento. Uno descubre que lo importante es penetrar más en la persona amada y no lo que ella me puede ayudar o comunicar, ni la utilidad que pueda tener para mí, ni siquiera en un plano afectivo. Que lo fascinante es el otro, el otro en sí mismo, por sí mismo. Cuando descubro que realmente el otro tiene las cosas más estupendas e intuyo que esas cosas tan estupendas, esa fuerza, esa calidad interior, esa sensibilidad, esa intuición, ese algo que no sé cómo definir, pero a lo que yo aspiraba y que buscaba a través de mí mismo está allí también, entonces es cuando viene el verdadero enamoramiento, no esa clase de amor que en la fase inicial se llama enamoramiento y que diríamos que viene a ser como una explosión en el nivel afectivo. Cuando tiene lugar el enamoramiento en profundidad, cuando yo soy capaz realmente de centrarme en el otro, de dejar aparte mis motivaciones egocentradas, mis necesidades de afirmación personal, empiezo a encontrar fascinante el comprender más al otro, cada vez con mayor hondura y cercanía.

Esto es estupendo, no hay duda: descubro que el amor consiste en amar, no en recibir, que es la capacidad que tengo de expresar esa fuerza profunda, de interesarme por los demás, de participar en sus valores, de conocer cada vez de un modo más hondo su realidad interior. El amor adquiere entonces un

sentido completamente nuevo, una fuerza y una dirección nuevas. Es la clase de amor que transforma, que nos asegura la permanencia del amor. Mientras esté centrado en mis niveles personales, mi amor estará siempre subordinado a la fidelidad del otro, a que el otro cumpla los requisitos que necesito para mi satisfacción personal: a que sea un buen compañero a la hora del amor físico, una persona que me comprenda, me acepte y me dé apoyo y seguridad, una persona con la que poder hablar de mis preocupaciones, de mis problemas o quizás de mis proyectos en la vida exterior. Siempre, de un modo u otro, mi amor estaba condicionado. Y esto ocurre en la mayoría de las relaciones amorosas entre los cónyuges y todos los conflictos vienen de aquí, se deben a que el otro me falla, a que no responde a mi ideal. Las discusiones dentro del matrimonio casi siempre tienen este argumento: cuando el otro falla, le vuelvo la espalda; cuando hace lo que yo quiero, le pongo buena cara. Pero esto no es amor, es un chantaje. Y se está utilizando constantemente el chantaje: «Si no haces esto, es que no me amas». Esto es así y lo es porque tal persona vive sólo en función de valores personales. Y es natural que sea así; lo que no es natural es que confundamos eso con el amor de calidad. Es una clase de amor, sí, pero de una etapa muy elemental, un amor estupendo en su nivel, pero respecto a los valores integrales de una persona podrá calificarse como un amor de la edad de piedra.

E) Amor a Dios en el otro.

Por último viene la fase más elevada del amor. En realidad todas son elevadas cuando se viven hasta el fondo. Ya lo he dicho antes, el problema no está en las manifestaciones del amor, sino en el punto de partida. Pero partiendo de este concepto profundo, no hay duda de que el amor más elevado que puedo tener a mi cónyuge y lo mismo a cualquier persona consiste en amarle no sólo en sí mismo, sino sobre todo en amar a Dios a través de él. Esta clase de amor puede parecer que deja en segundo lugar a la persona amada y lógicamente eso quiere decir. No obstante en otro sentido significa todo lo contrario, porque cuando yo amo a Dios a través de la persona amada, amo por primera vez de un modo total a la otra persona por lo que la otra persona es. Todo lo que es lo es en cuanto está viniendo de Dios. Y cuando amo a Dios a través de la otra persona tomo contacto con la vertiente fundamental de esa persona, me dirijo a la raíz de su propia vida, estoy amando el amor que la hace vivir. Cuando estoy amando y comprendiendo la razón de su existencia, la inteligencia que está dándole todo el ser, es cuando por primera vez amo del todo a la persona. Y -cosa curiosa- cuando amo a Dios a través de la persona quedo emancipado por completo de la persona, se da este hecho extraño de que me siento dentro de la otra persona y a la vez fuera de ella.

La seguridad del amor contra toda prueba

Volvemos a lo que decía al principio, a la necesidad de estar a la vez cerca y lejos de la persona amada. Hay una conciencia especial por la que uno se siente realmente desde dentro de la persona, como si estuviera situado en su propio centro, centro vivo, en lo más íntimo de la persona y participa de todo su amor, de su sentir y de su pensar. Pero precisamente porque uno está sintonizado y cerca de su centro no depende de las formas, de las apariencias ni de las manifestaciones o cosas que haga o diga esa persona. Está apoyado en lo que es inexorable, en lo inmutable, en lo eterno. Entonces uno percibe todas las manifestaciones de la persona amada -su forma física, su conducta, sus sentimientos, todos sus matices como una pequeña expresión, como una expresión de esa fuerza, de esa vida que uno siente en el otro.

Por eso queda emancipado de los problemas: No hay dramas, es imposible que haya dramas cuando uno ama a Dios a través del otro, cuando este amor se convierte en experiencia. Pase lo que pase, el amor

queda a salvo. En la medida en que yo amo a Dios en el otro, el amor, incluso en las circunstancias más adversas, no puede sufrir ninguna merma. Un amor a nivel personal como mi amor físico o mi amor sexual o mi amor sentimental, sí puede padecer variaciones y aun morir. Cuando sólo vivo mis niveles inferiores, si me fallan, es toda una tragedia para mí. Pero en la medida en que vivo el amor interior y profundo de que hablamos, no depende del exterior.

Por eso decía que el amor sólo puede llevarme a la realización aprendiendo a vivir desde lo más profundo, a ir madurando en él poco a poco, subiendo de escalón en escalón. Entonces el amor me va conduciendo de la mano sin hacer nada más, a un estado cada vez más profundo, a una vivencia más clara, a una conciencia de realidad más inmutable. El amor se convierte en realizador. Aunque haya partido de la conciencia puramente personal, del atractivo físico, si aprendo a entregarme, a ser consciente de este amor, a abrirme de un modo más inteligente cada vez más a él y a aceptar todas las dificultades y los conflictos con una mente abierta y un corazón sincero el amor me irá conduciendo paso a paso hacia una maduración acelerada, maduración que implica una progresiva elevación de nivel y a la vez una progresiva profundización del estado de conciencia. Entonces el amor, que ha partido de la criatura, me conduce a Dios y de Dios me permite otra vez volver a la criatura, a lo existente, a la persona concreta, a cada rasgo y a cada detalle de esa persona. Cada gesto, cada detalle adquiere entonces un pleno sentido. Esto lo vive ya un poco el que está enamorado. Una pequeña mueca está llena de sentido porque es expresión de la profunda intensidad afectiva.

Pues bien, cuando llego a vivenciar esta fuerza, esta energía profunda que me da el amor, y que también da el amor al otro, cada detallé, cada una de las cosas que hace el otro se llena de sentido, es como una expresión de triunfo, de una grandeza extraordinaria. No es grande la cosa en sí, sino lo que este detalle está señalando, lo que está indicando y expresando.

Preguntas

-¿Qué ha querido decir cuando ha hablado del eje profundo de la persona o cuando dice vivir el amor desde el fondo, etc.?

-Me refiero a la conciencia central de la que hemos venido tratando desde las primeras lecciones, a esa realidad central que hay en nuestro interior. Toda nuestra vida está surgiendo de un centro y este centro no sólo es un centro energético sino un centro inteligente y un centro que es amor. Por lo tanto cuando no me limito a vivir las manifestaciones externas de este foco, de este centro, sino que aprendo a ir al foco mismo, a la fuente de donde se originan esas manifestaciones, no hay duda de que entonces llego a realizar la plenitud de mi energía, llego a la evidencia plena de la verdad y a una conciencia total del amor o plenitud.

Toda nuestra vida tiene un dinamismo centrífugo, parte de un centro, en sus líneas de fuerza, en sus ejes dinámicos, básicos, de dentro a fuera. De fuera coge todo el material para ir asumiendo formas, formas mentales, físicas, afectivas. Toda fuerza, toda energía está partiendo desde un centro de donde surgen esas energías. Por lo tanto si yo estoy buscando plenitud, felicidad, ser, verdad, no lo conseguiré a través de los fenómenos, sino buscando la fuente de toda esa energía, de toda esa realidad, de toda esa inteligencia, porque en la fuente es donde está la verdad clara, la verdad esencial, la energía, la realidad. Hay varios modos de llegar a este centro, a la realización íntima del hombre. Y hoy hemos estado hablando del amor como camino de realización. En el trabajo de realización podemos buscar la verdad del hombre en

sí mismo, el yo superior, Dios. El nombre que le demos es indiferente, lo que interesa es la experiencia, experiencia cada vez más clara, más profunda y más plena.

-¿Qué es el amor físico?

-Por amor físico podemos entender la atracción física hacia una persona y el amor en su expresión biológica o vida sexual propiamente dicha. Son dos aspectos del amor físico.

La vida sexual está regulada por una ley moral que viene impuesta por la sociedad y por la religión. Son dos leyes diferentes aunque coincidan en algunas cosas. No hay duda de que es necesaria una regulación de la vida sexual, una disciplina. Ahora, una cosa es la disciplina, saber poner las cosas en orden, saberse controlar, tener un dominio sobre los impulsos, y otra cosa es coger un pánico cerval a todo lo que tenga un carácter sexual, que es adonde conducen muchas formas de la educación que se nos ha dado y que hoy todavía se da.

Necesitamos un control de lo sexual, como lo necesitamos de nuestros demás impulsos y pasiones. Lo que no necesitamos, lo que estorba, es el miedo. El impulso sexual, en sí, es estupendo. Que sea estupendo no quiere decir que le tengamos que abrir la puerta en todo momento. También el tener ganas de cantar es estupendo, pero no quiere decir que nos pongamos a cantar en cuanto sentimos ganas. O sea, hay que canalizar el impulso sexual y esta canalización debe responder a la ley moral que uno considere auténtica. Puede ser una ley moral religiosa, social, individual. Aquí no voy a examinar si la ley social es auténtica o no o si lo es la ley religiosa. Sólo diré que tanto en el aspecto social como en el religioso se han dicho muchas estupideces y se ha hecho un daño enorme metiendo el miedo en el cuerpo sobre la cuestión sexual. Hay una cantidad enorme de personas que viven llenas de escrúpulos, con neurosis formidables sólo por lo sexual. Y después se pide a estas mismas personas que cuando se casen se abran a lo sexual y lo vivan espléndidamente, cuando muchas veces quedan incapacitadas. No siempre, pero la mayoría de las veces la vida sexual se convierte en un camino doloroso y difícilísimo por la dificultad en aceptar la experiencia sexual. Y, claro, en la medida en que hay frigidez en la mujer o impotencia en el hombre, unidas a la tensión mental y emocional consiguiente se produce una insatisfacción personal que crea un clima de malestar en la convivencia conyugal. Y esto puede dar origen a un sinfín de conflictos.

Digo, pues, que hemos de aprender a no tener miedo a ningún aspecto de la vida sexual. Ahora bien, para la regulación concreta de mi vida sexual, he de preguntarme claramente: ¿cuál es mi moral?, ¿qué es lo que acepto de veras como bueno y como malo? He de descubrir mi moral; pero no lo que es producto del miedo ni tampoco lo que me es más fácil o agradable, sino mi verdadera moral en conciencia. Y he de obrar de acuerdo con ella, con plena sinceridad, sin miedo, pero con responsabilidad.

-¿Cómo llegar a un acuerdo cuando surgen diferencias?

-En la medida en que hay interés, buena voluntad y comunicación no es difícil llegar a un acuerdo. Ya he dicho que si existe aceptación en lo fundamental no cuesta mucho llegar a coincidir en lo accidental por importante que sea. Cuando dos personas se aman profundamente las diferencias que pueda haber, porque son diferencias de matices, nunca son esenciales, por ejemplo, divergencias de criterio en lo sexual. Roces puede haber muchos, pero dificultades serias por este motivo no.

En las personas jóvenes el problema es que el amor se muestra con mayor exuberancia afectiva y es esto lo que viven como más profundo. Pero después el amor tiene que pasar muchas peripecias e ir abriéndose camino hacia canales más profundos para que llegue a ser un amor estable y duradero. Por eso es difícil para una persona joven que no posee una larga experiencia, saber distinguir cuándo hablamos de

un amor profundo y cuándo del amor apasionado porque para ella lo más profundo es lo que está viviendo entonces y no tiene otro término de comparación.

En lo posible es necesario cultivar un amor lo más profundo que uno pueda y si está en duda atenerse a lo que considere con su mente y su conciencia lo más correcto. Si hay acuerdo en lo profundo, si existe esa comprensión y aceptación profunda por ambas partes, no habrá muchos problemas en resolver las diferencias. El problema viene cuando el amor se apoya sólo en los puntos que ahora son objeto de discordia, porque entonces uno no puede transigir, ya que transigir querría decir negarse a sí mismo. Pero si no dependo de esto, si no estoy apoyado en mi política sexual o en cómo he de obrar, si no me apoyo en estas cosas accidentales estaré libre y podré manejar esas cosas, podré discutir y llegar a otras conclusiones sobre ellas. Sólo si estoy todo el día pendiente de esto porque no vivo cosas más amplias, cada una de esas cosas será para mí fundamental, y si el otro no está de acuerdo en mi forma de pensar sobre ellas, vendrá el drama.

La mayoría de los problemas hay que resolverlos desde otro nivel, nunca desde el mismo en que se plantean. ¿Desde qué nivel? Desde un nivel en que haya armonía, porque esta armonía más honda será fuerza positiva que sostendrá el edificio del amor. A veces me ha ocurrido que me vienen dos personas - marido y mujer- que han reñido y que llevan muchos años en discusión y me explican la discusión para que les diga quién de los dos tiene razón. Es absurdo, y no obstante todos tendemos a hacerlo porque cuando discutimos, yo por ejemplo me identifico de tal modo con mi postura, con mi razón que para mí es fundamental demostrar que tengo razón porque es afirmarme. Y si aceptase la razón del otro, como en aquel momento me confundo con mi razón, significaría admitir que no soy nada.

En estos casos no se puede resolver el problema analizando la discusión, aunque lógicamente parece que debería ser este el procedimiento para zanjarla. Pero es que ni el uno ni el otro están en una postura lógica; no es por tanto un problema de lógica, sino de afirmación personal. Por lo cual hay que solucionarlo desde el punto de vista de esta afirmación personal. Cuando cada uno ve que su afirmación personal queda a salvo -y esto cuesta a veces Dios y ayuda- es cuando se puede empezar. a hablar del problema en sí.

-¿Es también un peligro el que un cónyuge viva demasiado identificado con el otro?

-De esta actitud de vivir identificado con el otro es de donde procede el 90 % de los problemas de convivencia conyugal. Incluso por eso es aconsejable que cuando en un matrimonio están demasiado identificados el uno con el otro, en sus ideas y en su actitud, permanezcan de vez en cuando separados por unos días. Aunque esto pueda parecer una cosa muy poco recomendable lo es enormemente. Este estar unos días separados permite recuperar otra vez el equilibrio y obtener una perspectiva más clara del problema. Cuanto más pegado está uno al otro, más urgente es esa necesidad de separarlos y que cada cual encuentre su propio equilibrio.

¿Qué hacer cuando hay una discusión y las cosas empeoran hablando?

-Callar. Mientras exista una actitud hostil dentro es muy difícil pensar bien. A la larga uno llega a transigir, a hacer ver que transige, etc. Yo aconsejaría en principio evitar toda riña. Cuando uno ve que la cosa está que arde por dentro, frenar y decirlo claramente: «Ahora no puedo decir nada; más vale que hablemos más tarde». Y dejar las correcciones y las observaciones que quiera hacer a la otra persona para los momentos de mayor serenidad. Nunca decir nada que sea ofensivo, que esté falseado por la pasión del instante. Esto es una norma de pura convivencia, no ya sólo de amor. Mantener a rajatabla esta disciplina

rotunda. ¿Que yo me considero con toda la razón del mundo? ¡Estupendo! Pero eso no es un inconveniente para, de momento, callar.

Adoptar siempre que haya acaloramiento la política diplomática de callar y además que uno vea claro que calla porque en ese momento está hecho una furia. Y si este callar representa estar unas horas o un día, dos o tres días sin hablar del asunto, mejor que mejor. Si existe aceptación previa, buena voluntad, comprensión no habrá problema en la forma de resolver las dificultades.

No hay que dejar que se acumulen por dentro pequeñas rencillas y protestas que parecen insignificantes. Las cosas hay que aclararlas, pero no cuando estoy enfadado, cuando el otro me hace una trastada, sino en los momentos de armonía. No dejar que se acumulen el hollín, ni las malas hierbas entre los dos porque nos harán daño a ambos. Es preciso aclarar las cosas, ventilarlas, y para eso en un momento de calma y serenidad plantearlas, no echando la culpa al otro, sino exponiendo el problema tal como uno lo vive. Si soy consciente de que el otro tiene buena voluntad, pero que en el fondo está pendiente de defender su prestigio, su dignidad, su sensibilidad, encontraré siempre la fórmula justa para plantear los problemas. Haré mis reclamaciones como algo que yo siento, pero sin carácter ofensivo. Si aprovecho el momento en que el otro está sereno y yo aprendo a mantenerme sereno, podré plantear y manejar las situaciones, aun las más íntimas y las más complicadas, sin consecuencias. Es un arte que requiere una buena voluntad constante, la buena voluntad que decía al principio. El amor puede madurar, pero a condición de que tengamos el propósito de estar aprendiendo día a día a amar más, a amar de nuevo y de un modo mejor. Si no hay esto, si nos quedamos cogidos a actitudes ya hechas, entonces todos los vicios de estas actitudes llegará un momento en que se nos echarán encima. Nuestra actitud interior ha de ser la de perfeccionar, la de aprender cada día un poco más a amar. He de aprender a amar y cuando sepa amar bien, sabré manejar bien los problemas. Esto quiere decir que ahora cuando tengo un problema conyugal, aparte de la culpa que tenga el otro, estoy seguro de que yo también tengo culpa, al menos por, no haber sabido manejar mejor el problema. Cuando uno está enfadado cuesta mucho ver esto porque entonces empieza la mente a hacer inventarios: «yo he hecho esto y lo otro, he hecho todo lo que he podido tal, tal y tú en cambio... ». Siempre vemos un saldo positivo a nuestro favor y negativo en el otro.

CAPÍTULO X

LA MENTE, CAMINO DE AUTORREALIZACIÓN

La mente, ¿medio u obstáculo?

Vamos a iniciar el tema de «la mente como medio de autorrealización». Hemos hablado en las últimas lecciones sobre el amor y ahora, que ya tenemos una perspectiva más definida de sus posibilidades, demos un paso más y veamos cómo se ha de conducir y a dónde nos puede conducir el trabajo con la mente.

Pero he aquí que al plantear este tema, lo primero que se nos ocurre es invertir casi el concepto y decir: estudiemos primero la mente como medio de autolimitación en vez de como medio de autoliberación. Porque si la mente puede y debe ser un medio de autoliberación, en el fondo es porque la mente es también la causa de nuestra limitación. Por consiguiente, si aprendemos a distinguir con mayor claridad los

mecanismos o de qué manera el funcionamiento de la mente determina esta limitación, quizás veremos más claro el modo de conseguir limitar la limitación, es decir, hallaremos el modo de alcanzar la liberación.

La mente, como obstáculo

Si miramos a un niño pequeño, de un año o dos, vemos que se mueve, que intenta trepar por todos los sitios, pone las manos en todas partes, habla con su jerga particular pero se hace entender, sabe exigir cuanto desea con su mímica expresiva. A través de todo su movimiento, a través de toda su actividad nos llama siempre la atención e incluso despierta nuestra admiración, un algo que se desprende de todo él, algo que es excelente, hermoso, que tiene un frescor, una gracia e incluso una grandeza y calidad extraordinarias.

Creo que esto todos lo hemos podido apreciar espontáneamente en cualquier niño, sea o no familiar propio. Lo mismo ocurre viendo a cualquier animal joven, ya que en esto hay una gran similitud entre el niño pequeño y cualquier cachorro de animal. Todos tienen esa gracia peculiar, gracia que va asociada a una especie de grandeza, gracia que es infantil pero a la vez majestuosa, y que nos muestra de modo patente que allí hay algo muy grande que se filtra a través de cada expresión de aquella pequeña forma viviente.

Creo que se aprecia de modo bastante claro que a través del niño está surgiendo de un modo natural y espontáneo la grandeza de la realidad espiritual que lleva dentro. La realidad esencial que es su centro,, que es el centro de la Vida. El niño tiene su pequeño mundo de percepciones, necesidades e intereses, pero esa grandeza que expresa la expresa sin darse cuenta, pasa a través de él; no es él personalmente quien la expresa, sino que es la Vida misma que se expresa directamente a través de él. Uno sigue después observando a este mismo niño y ve que cuando pasa otro año u otro año y medio, ve cómo aquella gracia se va ocultando, o por lo menos se eclipsa durante la mayor parte del día, hasta que acaba perdiendo la calidad de aquella gracia primera. ¿Por qué? ¿Qué ha pasado allí? ¿Dónde está aquella grandeza, dónde ha ido a parar? ¿Qué es y dónde está esta muralla, este velo que oscurece aquella transparencia de la Vida?

Creo que podemos verlo con bastante claridad.. El niño cuando es muy pequeño empieza a representar las cosas, pero no tiene una conformación mental definida, no tiene una estructura propiamente suya; tiene actos mentales, esbozos de ideas, pero no una estructura. En cambio, cuando ha pasado ya otro año vemos que esta estructura va apareciendo ya, que su mente adquiere poco a poco una forma más definida, que tiende a consolidarse más y más. Vemos que el niño dice las cosas, habla muchas veces ya calculando, pensándolo, previéndolo, reaccionando de un modo muy personal, muy suyo. El niño muy pequeño también es exigente, pero lo es de un modo impersonal, el niño pequeño tiene un modo de exigir las cosas que no es vindicativo. Quiere, necesita algo y lo pide, lo grita, pero nada más, no se pone hostil personalmente con nadie. Cuando el niño es mayor, sí, empieza a calcular, a prever, a comparar; hay una dualidad que está en marcha, y ahí tenemos la clave de lo que es el nacimiento de nuestra limitación interior.

La mente, teóricamente, tendría que ir tomando contacto con las realidades vivas, tanto internas como externas, aprendiendo a representárselas, valorarlas, ordenarlas, combinarlas y elaborar resultantes, ya que ésta es la función teórica dula mente. Pero vemos que la mente hace algo más. La mente empieza a crear unos puntos de referencia, se detiene, se establece en un sitio fijo y dice ahora estoy aquí, esto es mío, este es mi cuerpo, es mi dominio. Como si en parte, el proceso de desarrollo de la mente se detuviera, mientras el cuerpo va creciendo y la afectividad va aumentando. Algún sector de la mente se estaciona y no

se produce un desarrollo global. La mente ya va desarrollándose en su sector externo -percibir y ordenar datos- y hasta en alguna de sus funciones superiores -juicio, abstracción-. Pero en cambio no se desarrolla hacia adentro. Crece en amplitud y extensión, pero no en profundidad. El niño aprende a conocer el mundo y a desenvolverse en él, pero no acaba de conseguir el percibirse a sí mismo, no llega a ser consciente de su propia realidad central, de su verdadero «yo». Y así da el nombre de «yo» a un conjunto de ideas que se ha ido formando de sí mismo y a los fuertes sentimientos y emociones que ha ido asociando estrechamente y reforzado día tras día a tales ideas de sí mismo.

Es un misterio de gran significación que si pudiéramos percibirlo con todo detalle, si tuviéramos capacidad suficiente para hacerlo, veríamos cómo se va formando en nosotros la noción intelectual del yo y esto nos aclararía el origen de muchos conflictos y limitaciones que luego se irán manifestando en toda nuestra vida. Hoy día podemos observar que los niños cada vez desde más pequeños ya diferencian entre el yo y el tú. Antes, según dicen, tardaban más tiempo, hasta los tres años, en distinguir claramente entre el yo y el tú. Ahora, antes de los dos años se inicia ya una distinción, una frontera clara, diáfana, entre el yo y el tú. Y ¿qué pasa cuando nace la noción del yo? Parece que esto, tendría que ser un acontecimiento solemne, grandioso, pero en cambio parece, como si con este hecho se pusiera el cimiento de la futura tragedia, de todo lo que serán luego problemas, desengaños y luchas en la vida.

La mente en evolución

Esto parece ser producto del ascenso lento, laborioso que va siguiendo -la humanidad en su desarrollo evolutivo a través de los siglos. Existe este desarrollo, la humanidad en conjunto va desarrollándose, va evolucionando, va madurando aunque no siempre en un sentido precisamente estético y moral. Muchas personas dicen: «Cuanto más avanzamos menos adelantamos, más primitivos nos convertimos, todo el mundo es más egoísta, va más a la suya». En ciertos aspectos es verdad, pero en ello hay asimismo una expansión progresiva de conciencia. Por ejemplo, ahora hay una facilidad mayor en vivir los problemas de conjunto, los problemas sociales, de la comunidad, hay una mayor facilidad para cooperar, para sentir la presencia de los demás e integrarse en una unidad dinámica colectiva. Esto antes no existía o si existía era una excepción; ahora va siendo una- tónica. Claro que hay muchos egoísmos individuales, muchas luchas, pero si miramos con suficiente amplitud podemos ver que hay una marcha ascendente en ciertos aspectos de su mente y conciencia, aunque esto implique, a veces, que ciertas cosas que antes se consideraban buenas, de repente pierdan el valor que se les daba y aparezcan embrionariamente otros nuevos valores.

Todo ello nos indica que la humanidad está en un proceso evolutivo; pero si está en un proceso evolutivo quiere decir también que aún no está totalmente desarrollada, que tiene facultades que todavía están en proceso de desarrollo, de maduración. Creo que la mente es la facultad que está más claramente en la fase, diríamos, infantil. No tenemos la visión de toda la trayectoria, pero sí vemos que la mente es capaz de dar mucho más rendimiento del que da. Vemos que normalmente vivimos en un campo mental muy pequeño, muy limitado, y esa limitación de la mente no consiste en que tenga poca cultura, poca técnica, pocos datos, no; es la mente misma la que tiene una apertura interior pequeña, infantil, aunque hacia fuera, esto es, en todo lo que se refiere a contacto con el mundo exterior, control de la situación, dominio de la técnica, manejo de circunstancias, salida al exterior hay en general un rendimiento muy bueno, excelente, como nunca se había alcanzado en la larga historia de la humanidad.

Asimismo en lo que se refiere hacia abajo, y con ello nos referimos a todo lo que son valores de tipo vegetativo, valores vitales, vemos que la persona es muy consciente de ellos, a veces incluso excesivamente

consciente, en el sentido de que se preocupa más de esto que de todo el resto, y lo antepone a todo lo demás.

Pero en cambio hacia arriba y hacia dentro se ha detenido, hay un cierto infantilismo. Hacia arriba porque la persona aunque habla de valores superiores, de conceptos abstractos, de religión, de filosofía, de arte, de cosas muy bonitas, grandes, hermosas, lo habla, lo acaricia, lo sueña pero no lo vive, no está centrada ahí, no está situada en ello, es como un horizonte que se mira, pero que está lejos. Así como lo de delante, lo de enfrente y lo de abajo está presente, está en estado actual, lo de arriba es algo que sí, se afirma, pero queda en mera afirmación, que se desea pero queda en deseo, hay una proyección pero no hay una subida, un ascenso real, no hay un situarlo en presente, no hay un convertirlo en «aquí y ahora». Eso es sencillamente por falta de desarrollo, por falta de apertura hacia esa dirección superior porque la realidad está toda entera. La realidad de los valores espirituales, no como conceptos teóricos sino como valores intrínsecos, como realidades sustanciales, por sí mismas, están todas ahí enteras y todo aquel que tiende a mirar, que tiende a dirigirse hacia allí puede percibirlo, puede sentirlo, descubrirlo por sí mismo. No se trata de problemas de teología, no es un problema de postura teórica, sino que es un problema de contactar experimentalmente una realidad que existe de manera sustancial y objetiva.

Los valores superiores deben ser contactados por la mente

Podemos llegar a ello, pero en la práctica nuestro centro de gravedad bascula hacia afuera y hacia abajo, como si no tuviéramos plena libertad de movimiento. Si estuviéramos en nuestro centro podríamos mirar con entera libertad en toda dirección, pero es como si estuviéramos fuera del centro y entonces nuestros movimientos caen siempre hacia adelante, hacia el mundo, y hacia abajo.

El mundo espiritual es un mundo para ser vivido, para ser contactado con la misma realidad, con la misma fuerza, con la misma clase de experiencias con que vivimos nuestros fenómenos de hambre, frío, sed, amor, con la misma realidad con que percibimos las aves, las montañas y nuestros familiares, es algo para ser vivido con idéntico verismo, con la misma realidad; no sólo algo para ser creído, es algo para ser vivido. Es posible llegar a tener la experiencia actual de esta realidad. En el mundo de la mente superior hay una realidad evidente de lo que son verdades metafísicas, de lo que son verdades universales, no algo que es de opinión personal, no algo que *parece* como si existiera, sino algo que todo el mundo que puede acercarse a ello lo percibe; distingue las mismas cosas, la misma verdad, la misma realidad.

No es un problema subjetivo de apreciación personal, es una realidad tangible que está ahí, pero a la que nosotros todavía no hemos llegado. Nos falta crecer hacia esa dimensión, hacia arriba.

También diría que nos falta ahondar, descubrir, penetrar hacia adentro, hemos de madurar, hemos de crecer hacia adentro. ¿Qué quiere decir crecer hacia adentro? Quiere decir tomar conciencia de lo que hay detrás de nuestras apariencias, de lo que hay detrás de nuestras sensaciones externas, de nuestras emociones, ideas, gestos, porque detrás hay algo, hay precisamente lo que motiva, lo que explica, lo que causa las emociones, los gestos, las ideas; hay algo más que para nosotros es una zona borrosa, una zona nebulosa de la que no sabemos absolutamente nada. ¿Por qué no sabemos nada? Porque no miramos nunca allí. ¿Cómo desarrollamos nuestra conciencia del mundo exterior? Mirando todo el día hacia afuera, manejándolo, probándolo, metiéndonos en el mundo, tropezando con él, haciendo un aprendizaje muy laborioso, así aprendemos a tomar conciencia del mundo exterior y así aprendemos a manejarlo.

Exactamente lo mismo requiere nuestro mundo interior, nuestra dimensión hacia adentro, y nuestra dimensión superior hacia adentro, y nuestra dimensión superior hacia arriba. Es preciso que dirijamos la

vista allí y lo que primero parece como tinieblas, como algo informe, a medida que lo vayamos mirando adquirirá el relieve natural que tiene. Esto que parece ahora no tener dirección, ni nada de valor, cuando lo seguimos mirando descubrimos que está lleno de valores, y todos son fundamentalmente muy importantes. Pero no nos hemos adiestrado, no hemos aprendido a mirar hacia allí, somos ciegos en esa dirección y eso es lo que nos falta ejercitar. Nos falta acabar de desarrollar esa conciencia hacia dentro para descubrir lo que hay detrás de nuestra fenomenología, de nuestras manifestaciones de todo orden. Porque si hay algo, ese algo lo hemos de poder percibir directamente, hemos de poder descubrirlo por nosotros mismos.

Centramiento y liberación

La experiencia de cuantas personas han trabajado en ese sentido enseña que así es, que hay algo por descubrir, y que cuando se llega a descubrir este algo cambia por completo a la persona de tal manera que ésta entonces se siente liberada, libre. ¿Libre de qué?, ¿liberada de qué o de quién? Libre sencillamente de sus mecanismos automáticos, de su conciencia de limitación, de su actitud siempre egocentrada y de todas las angustias que esto trae consigo. La persona se siente entonces centrada, al unísono con el ritmo de la vida, de la verdad, de la naturaleza, de la voluntad de Dios, y al sentirse centrada, a, unísono con este ritmo con que funcionan las cosas, la persona se siente por primera vez libre, está en su sitio, no está aprisionada entre tendencias contrapuestas, no está sujeta a presión, no está desquiciada, está en su centro, está en el mismo orden, en la misma dirección en la que las fuerzas de la naturaleza funcionan, y esa es la máxima sensación, la máxima experiencia de libertad, de plenitud. Esa es la primera libertad que hay que conseguir, la libertad producto del libre fluir de las fuerzas y de la inteligencia de la Naturaleza a través del hombre centrado en su eje.

Al llegar a sentirse centrados en su sitio, al recuperar la postura central, esa postura que tiene el niño pequeño de un modo inconsciente y que nosotros a medida que hemos, ido creciendo en varias direcciones hemos perdido, nos hemos desplazado del centro y hemos quedado aprisionados dentro de los engranajes de la multiplicidad externa de la vida; al recuperar, pues, su postura central, el hombre se libera de sus limitaciones subjetivas, de sus angustias y descubre el sentido armónico y unitario que dirige todos los aspectos de la existencia.

El yo que nos descentra

La mente funciona muy bien hasta que descubre que uno es más importante que los demás, hasta que el niño descubre que en él hay unas cosas que le gustan más que las otras y que las cosas que le gustan más son las que se refieren a él, a su persona, las que le dan una confirmación, las que van a favor de sus gustos sensuales o afectivos o ideales, y en la medida en que puede mantener alejado las cosas que se oponen a esos valores. Parece como si esa falta de centramiento fuera una cosa de herencia, de estadio de desarrollo, ya que no podemos achacarlo a un accidente: es lo normal, es el estado general de la humanidad.

En el momento en que me centro en la *idea* de mí mismo, a pesar de ser algo maravilloso en un sentido, es fatal en otro porque en el momento en que me pienso a mí mismo me separo del centro, me constituyo en centro propio, mi *yo-idea* constituye un centro alrededor del cual intentaré percibir el

universo, en lugar de girar acoplado en el centro del universo, me constituye en centro propio y como éste no está de acuerdo con el centro del universo porque hay cosas que están en el orden universal que yo rechazo, como son el dolor, las limitaciones, el malestar, las críticas, etc., estaré poniendo continuamente resistencia y estaré intentando reforzar las cosas que me gustan y ese *yo-idea*, esa idea que tengo de mí se convertirá para mí en mi dios y sólo este será mi dios de hecho. Aunque clame yo por un Dios allá arriba, en realidad toda la vida estaré girando para alimentar, para asegurar, para desarrollar, para sentir de un modo más fuerte, más seguro, mi yo, pero no mi yo sano, auténtico, natural, no el yo profundo que viene directamente de la vida, sino el yo que es una sobreestructura, el yo que es subproducto de la naturaleza, este yo que es producto de formar una idea de mí y contraponerla a la imagen de las demás, no es un yo que está centrado en el eje de la vida y desde ese eje me ve a mí, sino que se constituye en eje propio, se sale de su sitio, se sale porque no funciona del todo bien, se sale porque no está plenamente desarrollado y la visión no es esférica, no está equilibrada.

En el momento en que tengo idea de mí y quiero que esta idea de mí reúna todas las cualidades buenas, ya estoy perdido. Estoy perdido porque cada vez me iré alejando más de la verdad, de la verdad objetiva, de la verdad de la vida; cada vez tendrá más importancia mi verdad personal, que se opondrá, como es natural, a la verdad de otras personas, a la verdad de los hechos naturales; cada vez tendrá para mí más importancia lo que me dé más prestigio, más seguridad, más satisfacción, más cualidades que yo desee. El que me dé a mí más supremacía implica automáticamente que los demás queden más abajo. En el momento en que me constituyo en centro, excluyo del centro, automáticamente, a los demás. Eso es lo que produce el desacuerdo, el trastorno. Gravito entonces alrededor de la idea que tengo de mí y todo mi equipo mental, toda mi actividad mental se organizará al servicio de este yo: ¿cómo salvar los valores de este *yo-idea*?, ¿cómo evitar que los valores negativos entren? Me haré una visión de la vida hecha a mi gusto y medida, no a gusto y medida de la verdad en sí, sino de la verdad en mí o de la verdad para mí, o de la verdad desde mi punto de vista personalísimo.

Cada vez tendré que separar más cosas, cuanto más piense, más iré elaborando sobre esta estructura inicial deficitaria que es el *yo-idea*. Todo el problema está ahí, al confundir mi realidad esencial con la idea que se forma de mí, al confundir lo que es el amor auténtico; el que me viene de la Naturaleza, de la Vida, de Dios, al confundir ese amor con el prestigio del yo o con las cosas que halagan o dan seguridad al yo. El confundir lo que es la verdad auténtica de las cosas, las cosas como son en sí mismas, lo que hace que las cosas sean lo que son, el confundir esto con mi necesidad de que las cosas sean de ese modo y no de otro.

Estoy cambiando completamente la óptica y trastorno toda la valoración. Y cuando veo a una persona ya no percibo a la persona tal como es en sí misma, ya no sé mirarla con sencillez, sino que la miro según como me afecta a mí: ¿cómo puede responder a mis valores, a mis ideas de mí mismo?, ¿es una persona que tiene simpatía hacia mí o es una persona que muestra un espíritu crítico, hostil a mi yo?; la aceptaré o rechazaré según este tipo de valoración, no la veré en sí misma de un modo objetivo, no veré su verdad, sino que la veré siempre en función de mi verdad pequeña y tenderé a definir la verdad de las cosas según la verdad vista desde mi óptica personal; me iré construyendo un universo que será una caricatura del Universo y como mi conducta será consecuente a mis ideas, entonces en la vida estaré luchando para defender algo con todas mis fuerzas, algo que después se me convertirá siempre en dolor y desengaño. Porque los objetivos que me he señalado son siempre falsos, y lo son porque el punto de mira inicial está falseado.

La mente es algo sorprendente, es realmente una facultad maravillosa el poder comprender la verdad de las cosas, el porqué de las cosas, conocer la esencia intelectual de las cosas: sí, es algo extraordinario. Pero esa facultad se convierte para nosotros en un instrumento de conflicto cuando la ponemos al servicio del *yo-idea*, de este yo que está entronizado en nuestro interior. Eso es tanto más grave cuanto ya no nos

damos cuenta en absoluto de que esto ocurre y por eso al hablar de estos temas, siempre me preocupo un poco, porque estoy hablando de algo, que aparte de que suene más o menos abstruso, ¿cuántas personas alcanzan a ver la verdad que hay en ello? No la verdad teórica, como concepto, sino la verdad experimental, la evidencia en sí mismo de eso. Porque es evidente que si uno no ve la verdad de eso, si no la percibe de un modo claro, inmediato, evidente, eso no tiene prácticamente ningún valor, no sirve para transformar, son unas cuantas ideas más que se acumulan al archivo del *yo-idea*, del *yo* que ahora es más inteligente, más listo, más sabio y más perfecto que antes.

La mente, medio de realización

Sólo cuando uno puede tener una percepción directa de que toda su fórmula mental está falseada por esa óptica egocentrada, sólo entonces es cuando uno se preocupa de preguntarse ¿cómo salir de esto? Porque ciertamente necesitamos pensar, porque la mente aunque funcione con torpeza nos permite ir por el mundo; si no tuviéramos mente no podríamos vivir humanamente. La mente a pesar de funcionar con deficiencias es el instrumento más precioso que poseemos. Pero, ¿cómo conseguir que este instrumento precioso sea un instrumento útil, totalmente útil al servicio de la realización, no al servicio de la lucha destinada al fracaso de la supervivencia del *yo-idea*, de la hegemonía del *yo-idea*?

Todo cuanto pensamos suele estar afectado siempre de un error, Desde el momento que yo confundo mi realidad, ¡ni ser, con la idea que tengo de mí, tenderé siempre a tomar el ser de las cosas por la idea que tengo de ellas. Sólo cuando me emancipe de la idea de mí, del concepto intelectual de mí, cuando sea capaz de conectar conscientemente con la fuerza viva de mi ser, entonces estaré en condiciones de aspirar a un descubrimiento del ser real, íntimo de las cosas, aparte de la representación que tenga de ellas. Hay que dar este paso. Si estamos cogidos a nuestra idea del yo todo lo miraremos en función de ideas y desde el punto de vista del *yo-idea*. Para poder llegar a lo que está detrás de la representación, detrás de la idea, es preciso que suelte de la idea de mí, es preciso que sienta en mí la vida, que no me conforme con una representación de segundo plano, en una fotografía, en una imagen de espejo, sino que quiera percibir la vida, que me abra interiormente a sentir la vida de un modo inmediato.

¿Cómo se percibe la vida de un modo inmediato? En cierto sentido estoy más cerca de la verdad de la vida cuando bostezo que cuando pienso; aunque esto parezca muy prosaico, muy primario, el bostezo es una expresión directa, aunque salga de mi nivel vital, sale directamente de la fuente, de la raíz, está enraizado en mi verdad profunda aunque se exprese en un nivel meramente biológico. En cambio, cuando pienso, normalmente estoy jugando con nuevas representaciones, estoy alejado de lo que es la vida directa, del primer plano; sólo cuando estoy muy sereno, muy centrado, entonces el pensar es una expresión directa de la vida en mí a través de mi plano mental, pero para esto es preciso que esté situado en mi centro, en mi eje de la mente, no cuando estoy pensando como lo hago habitualmente porque entonces estoy yendo de idea en idea, estoy confundiendo lo que es la realidad esencial de la madera del árbol, por ejemplo, con lo que son las ramas.

La mente se convierte en un obstáculo a pesar de que la mente es un medio maravilloso. ¿Cómo salir de este conflicto, de este círculo vicioso? Cuanto más pienso, más doy vueltas alrededor de mí mismo, alrededor de las ideas que tengo de mí mismo, en torno de las ideas que tengo de la verdad, de la perfección del ser. ¿Cómo pasar de la idea a la cosa misma?, ¿cómo pasar de la representación a la realidad representada? Es aquello que los maestros japoneses nos dicen con cierta sorna: «La gente confunde siempre el dedo que señala la luna con la luna misma». Nuestra mente representa las cosas, es una representación de la verdad, pero no es nunca la verdad misma. Simboliza las cosas, pero no es nunca la

cosa simbolizada. La idea que tengo de realidad, de verdad, la idea que tengo del yo es magnífica pero lo es sólo en tanto que idea y es funesta cuando la confundo con la realidad, con el yo central, con la verdad. Son estupendas como símbolos, como elementos de expresión, como productos, como indicadores, pero son fatales cuando uno cree que aquello es la sustancia.

No obstante, en nosotros existe esta sustancia y la prueba de que existe es que sentimos la necesidad de buscar algo más aunque esto lo hagamos a base de pensar más, de estudiar más, de leer más, de asistir a más conferencias, de discutir más, de darle más vueltas a la mente, a las cosas y así esperamos encontrar la verdad, nuestra realidad, esperamos descubrir lo que es la Vida, y así no descubriremos nada más que más ideas, más combinaciones mentales y más representaciones, pero nada más.

La Vida quizá se descubra el día que estemos cansados de pensar, aburridos de pensar pero con:1a: inquietud viviente dentro, y entonces quizá de repente descubriremos que hay un aire distinto que respirar y que el aire está lleno de vida y descubro que el chico que veo por la calle y la mujer que va a su trabajo por dentro están llenos de vida y por primera vez empiezo a sentir una sensación nueva, a encontrar algo vivo en las personas, porque empiezo a sentir las personas no a contentarme con su representación mental, no a contentarme con la idea que me hago de ellas. Es tanta mi costumbre de pensar, que todo lo miro a través de mis gafas de las ideas, no puedo mirar cara a cara la vida, no sé mirarme cara a cara a mí mismo, no puedo sentirme vivir, estoy refugiado siempre detrás de ideas, ideas de interpretación, ideas de protección, de ataque o de evasión pero siempre ideas. Es preciso que descubra este gesto interior que me permita saltar del mundo de las representaciones al mundo de ser, que me sienta palpitar, que vaya detrás de las ideas, que no tenga miedo de estar por un instante sin pensar, que sepa estar atento, atento a la vida más allá del pensamiento, aparte del pensamiento, a pesar del pensamiento. Atento a la Vida y a la Mente, detrás de mi vida y mi mente.

La vida no es el pensamiento aunque la vida se expresa a través del pensamiento. Pero nuestras formas mentales han llegado a oscurecer nuestra visión directa de la vida y aunque las ideas en sí siguen siendo maravillosas, nuestra actitud hacia ellas se convierte en el obstáculo mayor para percibir la realización. Por lo tanto hemos de encontrar un medio a través de la mente que nos permita llegar a penetrar por todas las capas de ideas que están descentradas hasta descubrir lo que hay detrás, o coger todo el sistema de ideas que tenemos, y por tanto también en todo el sistema de valores, y llegar a contraponerlo a su contrario para anularlo, para contrarrestarlo, para neutralizarlo, o directamente aprender a aplicar el silencio mental para poder descubrir qué hay detrás de estas estructuras.

Son tres tipos de trabajo con la mente que nos pueden conducir a esa realización:

1.º El trabajo de profundizar, movernos dentro del laberinto mental para llegar a su origen, a su fuente.

2.º La otra forma es coger todo el cuerpo de ideología, todo el sistema que está en marcha en nosotros, que en el fondo está asentado sobre dos o tres puntos básicos, de los valores supremos de nuestro *yo-idea* y poder contraponerlo con su contrario; choque terrible, es un tratamiento de shock espiritual, shock con el cual a veces nos obsequia la vida y que cuando no es ésta la que nos lo da podemos ir a algunos sitios para que con mucho trabajo nos lo den, tal ocurre con las técnicas Zen; las técnicas del budismo Zen son exactamente esto, un tratamiento por shock, gracias al cual podemos neutralizar toda nuestra valoración mental con la que estamos identificados y mediante esta neutralización podemos pasar a descubrir lo que hay detrás de ella.

3.º Y por último las técnicas que buscan de un modo u otro conseguir el silencio, conseguir el aquietamiento, en lugar de buscar la solución a través de más ocupaciones, a través de más actividad mental. Se trata de conseguir una progresiva tranquilidad de la mente, un progresivo aquietamiento porque gracias a ello podamos ver lo que hay más dentro, lo que hay más detrás hasta que cuando nuestra

mente llegue a estar completamente equilibrada, completamente serena y tranquila entonces la mente refleje lo que hay detrás.

Tenemos, pues, varios modos de enfoque, varios estilos de trabajo en la vía mental de autorrealización. De ahí la diversidad de escuelas, de grupos ideológicos, de consignas. Tenemos las técnicas de concentración, de meditación y, de silencio. Cada una de ellas, a su vez, se desdobla en múltiples variedades con sus correspondientes requisitos, recomendaciones y prohibiciones. Cada escuela o grupo selecciona o crea aquellas prácticas concretas que están más de acuerdo con la naturaleza psicológica y filosófica de sus fundadores. Pero lo que es común y esencial en todas esas modalidades de trabajo mental, lo que es el factor eficiente y que permite que cada técnica particular pueda alcanzar algún resultado efectivo, es la atención intencional, la atención deliberadamente dirigida hacia el propio sujeto y hacia el objeto, simultáneamente. Lo veremos con más calma en seguida.

De momento, sepamos esto: nuestra mente se convierte en una cárcel porque confundimos nuestra realidad esencial con las paredes y así, necesitamos seguir rodeándonos de paredes para seguir conservando nuestra aparente realidad.

Sólo el día que decidamos echar abajo las paredes, aflojar nuestras ideas sobre nosotros mismos, podremos descubrir qué hay aparte de las paredes. No se trata de que yo deba convencerme de que la realidad es *a, b o c*. Se trata simplemente de ir trabajando para descubrirlo por sí mismo, ya que ésta es la única forma auténtica de descubrir y lo demás no es descubrimiento ni sirve a efectos de realización interior.

Por esto es de suma importancia que consideremos con calma y serenidad en qué consiste el acto de descubrir, el acto de mirar, de investigarnos a nosotros mismos, esto es, la atención intencional.

La atención intencional

La clave del trabajo de la mente como medio de realización interior, reside única y exclusivamente en una facultad que es el eje, el centro, el alma de toda la actividad mental y de la conciencia: la atención.

Algo en lo que todos estamos de acuerdo

Existen en Oriente muchas disciplinas que se basan en el trabajo aplicado de la mente. Trabajo que se llama meditación o concentración y que conduce a estados más o menos especiales y elevados.

Existe en Occidente una valoración extraordinaria de la actividad mental, pues la mente es la que nos permite conocer, estudiar, comprender y manejar situaciones exteriores. Todos valoramos la mente y deseamos tenerla muy penetrante, poderosa, brillante.

O sea que todo el mundo reconoce la importancia primordial de la mente como medio de trabajo e incluso muchas veces como medio de definición del hombre. Se dice, en efecto, que el hombre vale, lo que vale. su mente.

Todo el mundo está, pues, de acuerdo con el gran valor de la mente, pero ¿quién trabaja para educarla? Queremos tener una gran mente, pero creo que aquí surge uno de esos problemas psicológicos

que con frecuencia desembocan en actitudes paradójicas. Y el problema consiste en que a pesar de que todos en nuestro fondo reconocemos que necesitaríamos mejorar nuestro funcionamiento mental, por otro lado nos creemos ya funcionar bastante bien y, muchas veces, en la dialéctica de la vida corriente, que es cuando se valoran las cosas de un modo efectivo, tendemos siempre a demostrar nuestra superioridad mental sobre los demás.

Pero es evidente que mientras estemos actuando en el mundo, en nuestra relación humana, intentando demostrar nuestra superior inteligencia, que tenemos siempre razón, ¡cuál cosa podemos hacer para mejorar la mente. Lo primero que hay que hacer si uno quiere mejorar el rendimiento mental, si quiere de veras aprender algo, lo primero que necesita es reconocer que le hace falta precisamente eso, aprender. Necesita ser más consciente a la vez de la propia limitación y también de lo mucho que puede llegar a conseguir. Si no hay evidencia clara de esta diferencia, de este contraste interior, no habrá movilización de energía, no habrá dinamización de la voluntad en grado suficiente para conseguir este mayor desarrollo mental.

Aunque todos estemos de acuerdo en que sí, que nos iría muy bien, que es maravilloso trabajar más la mente, tenerla más clara, rápida y poderosa, nuestro papel en el mundo quizás nos impide ser consecuentes con esta verdad y vence siempre la otra, la necesidad de demostrar nuestra superioridad o, por lo menos, de reivindicar el valor frente a los demás apoyándonos en nuestras ideas, en nuestro funcionamiento intelectual que creemos excelente.

Es un problema el que por un lado reconozcamos esta conveniencia pero que por otro, en nuestra vida práctica, actuemos de acuerdo con otra valoración. Si nosotros deseamos que la mente nos sirva de instrumento para descubrir algo nuevo, para ahondar en nosotros mismos, para descubrir ésa realidad que puede y debe haber detrás de las cosas que cambian, no hay duda de que hemos de ejercitar la mente en un grado mucho mayor del que tenemos desarrollado hasta ahora. Porque si la mente en su desarrollo actual nos mantiene donde estamos, no hay duda que para conseguir ir más allá, para ver más allá, necesitamos alargar nuestra visión mental ahondando en ella y esto, requiere un desarrollo, una ejercitación.

Todo el mundo sabe que es básica la concentración mental para poder hacer algo de cierto valor, ahondar en alguna materia, sacar rendimiento a cualquier estudio, resolver los problemas prácticos de la vida. Son muchos los que consultan y se interesan por -la concentración, pero son en realidad muy pocos los que están dispuestos a trabajar para conseguirla.

En Oriente cuando se habla de concentración o de atención se refieren a un alto grado de desarrollo en este sentido, ya que esto es requisito indispensable para todo trabajo interior realmente eficaz. Aquí todo el mundo dice o parece decir: «ya tengo», «ya voy haciendo», «claro, que podría tener más, pero con lo que tengo no me defiendo mal». Estamos acostumbrados a funcionar más o menos, a hacer las cosas siempre por aproximación y esto está bien, puesto que más vale hacer algo que no quedarnos paralizados, pero después nos extrañamos cuando leemos un libro y no sacamos todo el provecho de él o asistimos a una conferencia y después continuamos nuestra vida como siempre, sin que aquello haya influido de un modo sustancial en nuestra vida, aunque reconozcamos que tal vez aquello sea básico.

¿Por qué? Porque nuestra mente está funcionando de un modo parcial, infantil y lo curioso es que siempre creemos que esto es lo que les ocurre a los demás, pero que no es este nuestro caso, porque nosotros sí que entendemos la cosa, sí que la aprovechamos, son los demás los que están ausentes, distraídos.

La realización abrupta, instantánea

Nuestra mente tiene un poder de realización que sería de efecto instantáneo si por un momento pudiera ejercitar toda su presencia, si pudiera vivir toda su capacidad potencial en un solo instante. La realización no es necesariamente un proceso laborioso y lento que requiere tiempo, una cuesta muy empinada que hay que subir, aunque de hecho, esto es lo que precisamente suele ser. Si hay en nosotros una realidad, ésta ha de ser consciente y si mi mente de algún modo es conciencia ha de haber una relación, una conexión entre mi mente personal, la que está funcionando en este momento y el estado último, central, de mi ser espiritual. Esta conexión existe ya, ahora, está funcionando, no es algo que yo he de construir, he de buscar, he de incorporarme. Existe ya esta conexión porque mi conciencia actual aunque pequeña y superficial, corresponde a algo real, ya que la parte de discernimiento que hay en mi conciencia presente, procede toda ella de este centro interior, de este centro de sabiduría que está en nuestro ser espiritual.

Por lo tanto, toda conciencia que tenemos es una participación, es una chispa, un rayo que procede de este centro interior. Estamos ya ahora conectados con ello. Nuestra inteligencia es luz de esa misma luz central, pero nos quedamos con ese rayo, como si para nosotros tuviera más importancia esta pequeña parte de luz, esta porción, este resplandor parcial que no el foco central, el sol central por el cual estamos suspirando. Ya está hecha la conexión, ya existe esta relación, y por lo tanto podríamos, si nuestra mente personal funcionara de un modo abierto, presente, actual, con toda su capacidad, llegar ahora mismo a la realización porque ello no es más que la apertura total de mi mente consciente a su propio centro.

La realización no es nada más que eso. En mi interior hay una realidad que para mí resume todo lo que son mis aspiraciones, puesto que en el fondo, todas mis aspiraciones proceden de ese centro. Por lo tanto en este centro existen en un estado de total realidad todas esas cualidades que estoy buscando, con anhelo por el mundo, sea en forma de belleza, verdad, bondad, amor, realidad, poder, de ser. ¿De dónde nos viene esa aspiración a esos valores, esa inquietud a ir hacia algo más sólido, real, permanente, de dónde, si no es de ese mismo centro interior?

Por tanto, todo nuestro trabajo consiste en podernos abrir a ese centro interior y abrir quiere decir sintonizar nuestra mente consciente con ese foco central de donde procede esa misma mente consciente. No hay una interrupción, pues existe ya un camino abierto, sólo que este camino cuando llega a nuestra mente personal, a la idea separativa y posesiva del yo frontal, se estrecha y entonces funcionamos sólo mirando hacia afuera y no podemos acabar de abrirnos hacia adentro, no podemos llegar a tener una visión total. Y así, nos complicamos la vida, empezamos a hablar de una vida exterior é interior, de unos valores materiales espirituales, de una vida del mundo, consigo mismo, íntima, cuando de hecho la vida es una sola realidad, es un campo fenoménico inmenso, enorme, donde no hay esas separaciones. Estas siempre aparecen porque mi mente está instalada a mitad de camino y a partir de este punto empieza entonces a valorar lo que está a la derecha y a la izquierda, lo que está arriba y más abajo, pero esto siempre es un punto de orientación relativo, no es la verdad de las cosas en sí.

Si estoy tan atrapado en esta idea de que hay algo superior e inferior, de que soy yo «fulanito de tal» que he de vivir con la idea que tengo de mí con mis hábitos mentales y con los valores que doy a las cosas, cuando estoy acostumbrado a vivir con estos clisés mentales, me cuesta mucho, o hasta creo que es imposible, o de cualquier modo que no debo, siquiera, intentar vivir de otra manera.

En el fondo, todo nuestro problema es éste, el dejar de estar cogidos con estos clisés que ahora tenemos en exclusiva. Si la realidad ya está ahí, si yo ya soy, lo único que me impide tomar conciencia plena de ello es que yo creo que no soy la realidad profunda sino que soy solamente fulanito de tal, con muchos problemas, que me gustaría conocer esta realidad que tengo puesta como objetivo, como término, y que

sitúo al otro extremo. Y eso lo hago por hábito, por costumbre. Si yo pudiera romper esos clisés o por lo menos pudiera separarme de ellos, sentirme libre mentalmente para poder mirar por mí mismo qué es lo que soy yo, qué es lo que puedo percibir por mí mismo, aparte de reglamentos y de hábitos o convenciones mentales de toda clase que están obstruyéndome el camino hacia adentro, entonces tendría la sorpresa de descubrir cosas vivas y cada vez más básicas, fundamentales, reales, más mías.

Uno de los medios que tenemos para llegar a esto es desasirnos de nuestros queridos hábitos mentales. No que tengamos que despreciar nuestros hábitos mentales, no, porque sin hábitos mentales no podríamos vivir. Ellos son precisamente eso, un medio para vivir dentro de un orden de cosas, de un sistema, son unos modos de relacionarnos, unas fórmulas o esquemas de relación. Pero, ¿por qué si queremos buscar una realidad más allá de todas las relaciones usamos la misma metodología que para relacionarnos en ese mundo? Es ahí donde convendría rechazar todas nuestras fórmulas mentales, nuestras convenciones y comportarnos como el niño que desconoce todo y empieza a mirar al mundo, a descubrirlo realmente, verlo tal como es, a contemplarlo con ese sentido de inquietud, de interés, de avidez de comprender, pero todo ello sin ningún prejuicio con una actitud de expectación y receptividad total.

Podríamos tener la realización de un modo instantáneo. Pero para esto tendríamos que abrir la mente del todo. Mas, ¿qué es abrir la mente del todo?

Siempre hablo de abrir, de relajar, de estar atento y, sin embargo, existe dificultad cuando llega la hora de explicarlo con detalle. ¿Qué es y cómo se hace eso de abrir la mente? Se habrán fijado que a veces hay situaciones que se suceden una detrás de otra con gran rapidez, con una urgencia y quizás hechos de una gravedad que van más allá de nuestra capacidad de control, que nos sobrepasan, nos ahogan en cierta manera y no sabemos qué hacer; van llegando una detrás de otra, queremos atender, resolver y no podemos porque se presentan más, queremos responder, pero nos es imposible controlar la situación. En aquel instante no es que se abra la mente, pero lo que ocurre es que en aquel instante la mente se desprende de los hábitos cristalizados, pues resultan insuficientes para manejar la situación.

Por tanto, en ese momento, vivimos la parte negativa de este hecho de abrir la mente. En tal situación no podemos adherirnos a la costumbre, a la memoria, a los puntos de referencia; nos encontramos con muchas cosas a las que hemos de contestar, que son graves, importantes, no podemos decir cualquier cosa, hemos de estar conscientes, presentes a algo que desborda nuestra capacidad de control mental, no podemos meternos en una celda de la mente; entonces, en aquel momento nos sentimos desbordados y se produce en nosotros un estado mental de no podernos agarrar a nada, de desconcierto total, y esa sensación de desconcierto, aunque es desagradable por la urgencia de la situación, es reveladora como punto de referencia; por un instante dejamos de estar cogidos a algo.

Abrir la mente quiere decir eso, ponernos todos a punto de entender las cosas, de mirar, de actuar, o de lo que sea, pero sin cogernos a nada, como si estuviéramos esperando un peligro muy grave, inminente, pero del que no tenemos la menor indicación, contra el que no podemos adoptar ninguna actitud defensiva conocida, solamente cabe estar abiertos, despiertos, lúcidos, esperando, a la expectativa. Esta actitud de todo el yo a la expectativa se parece a lo que quiero decir, solamente lo es cuando esta actitud de expectativa la podamos vivir con todo el yo. Cuando no es sólo nuestra parte anterior, la mente externa, la que procura estar al tanto, sino cuando estamos movilizados con todos nuestros resortes profundos, en el deseo de vivir, en el miedo de morir; cuando todas estas resonancias profundas de nuestro ser, del existir, están funcionando vivas y contactadas con la mente, entonces con esta conciencia activa, el ser se sitúa abierto al mundo.

Fíjense, siempre estamos planteando problemas de intensidad, actitudes intensas. Todavía no hemos encontrado ningún camino que sea tranquilo y pacífico, no hemos descubierto el método de realización que consista en ir viviendo como ahora lo hacemos. Todos, de un modo u otro, nos vienen a trastornar nuestra vida tranquila y agradable.

La técnica progresiva

Hay un modo de llegar progresivamente a esto. Pero estamos siempre en el mismo problema; si hablamos de actitudes directas; abruptas tal como hemos descrito esta apertura total, corremos el peligro de que la persona no haya tenido suficientes experiencias personales y no se haga una idea correcta, o ni siquiera aproximada de lo que queremos significar, y por lo tanto le suene todo ello a cosa extravagante, extraña, sin sentido.

Y, por otro lado, si hablamos de progresos graduales, de caminos progresivos, de un sistema, de un método, tenemos el peligro de que la persona trate de coger la técnica y al querer aplicársela a su vida habitual, a combinarla con su rutina diaria para seguir viviendo sin ninguna alteración, el trabajo interior se diluya y quede sin efecto alguno.

Si el problema de llegar a intuir, aceptar y actualizar esa actitud abierta, total, es que requiere un abandono abrupto de todo lo que son referencias y refugios habituales, no hay duda que cualquier técnica sistemática que podamos proponer ha de conducir a un resultado idéntico y, por lo tanto, ha de encontrar la misma resistencia en todas las personas. No podemos hacer una técnica de efecto de trabajo interior y seguir como siempre. La técnica de trabajo interior es algo para empezar a ser diferentes desde el mismo momento en que uno empieza a practicarla. No es algo para incorporar dentro del ritmo de vida habitual como una ocupación más y tener la conciencia tranquila porque ahora uno ya está trabajando: esto no es válido, no sirve. Toda práctica, evidentemente, produce un resultado, pero cuando se trata de realización interior, todo lo que no sea arriesgar nuestra seguridad, modificar nuestras actitudes habituales, no nos conducirá a nada, no nos moverá del mismo sitio donde hemos empezado a trabajar.

El trabajo interior, por definición, es una aventura. Y no lo es si persisten todas las seguridades; si uno se mantiene cerrado dentro de un círculo de protección no puede haber trabajo auténtico, sólo habrá un simulacro. La aventura es ir, de un modo distinto, a un sitio nuevo, a algo que uno no sabe exactamente qué es, ignora cómo irá, si arribará y, si llega, que ocurrirá; eso es una aventura. El que quiere llegar a un estado de realización, de descubrimiento central del ser, tiene que estar animado profundamente por un espíritu de aventura, pero a la vez tiene que estar centrado y tener una mente sólida; ha de reunir el sentido dinámico del aventurero y, a la vez, el sentido equilibrado y sereno del hombre que vive muy dueño de sí mismo.

En esas condiciones se puede hablar de técnicas y métodos. Si hay ese espíritu, si se está dispuesto a cambiar en todo lo que sea necesario, entonces sí que podemos hablar de disciplina progresiva para desarrollar la mente, para abrirla plenamente a su propia capacidad.

El desarrollo de la atención intencional

Podemos ahora volver a lo que decíamos al empezar el capítulo: la atención es el alfa y omega de la técnica mental, es el eje de todo trabajo de la mente desde los primeros balbuceos del descubrimiento del mundo que nos rodea hechos por el niño pequeño, hasta la más alta realización espiritual alcanzada por santos y sabios.

La atención es la facultad de dirigir la mente a algo, de ser *consciente intencionalmente*. Así como la conciencia es el hecho simplemente de darse cuenta de algo, la atención es el hecho de percatarnos de ello de un modo *intencional*.

Si atención es la deliberada dirección del foco mental hacia algo, eso lo venimos haciendo todos desde hace muchos años. Ahora la atención de ustedes está dirigida hacia esto que están leyendo -por lo menos eso espero-; en otro momento, o quizás dentro de estas mismas páginas, la atención se desplazará por unos instantes pensando en otras cosas, en lo que les sugieren mis palabras, en lo que han de hacer después, etc.; cada instante trae sus propias obligaciones y preocupaciones y así, todos estamos constantemente cambiando de objeto en la atención.

La atención, pues, es algo que hacemos trabajar mucho, pero que, sin embargo, no la perfeccionamos nunca. ¿Cómo puede ser eso? Es una facultad que estamos haciendo funcionar de manera casi constante y que, no obstante, no progresa, no se perfecciona o, por lo menos, no lo hace en el sentido que queremos decir. ¿Por qué? ¿Qué le pasa a esa atención?

Simplemente ocurre que funciona con poca luz, de un modo intermitente y, sobre todo, condicionada por presiones externas o internas, mas nunca o casi nunca, por propia deliberación. Mi intención es atraída, exigida por una circunstancia, despertada por una urgencia interior, por una aspiración, por algo que se moviliza y produce una presión interna que despierta mi atención; o bien por hechos, necesidades u obligaciones exteriores que impelen mi atención a funcionar en tal o cual dirección.

La atención intencional, camino de realización

La atención es la facultad central de mí mismo, es el acto inteligente de mi ser. Pero el hecho es que nunca la hacemos funcionar como tal, como acto inteligente de mi ser en sí mismo, sino que la empleamos sólo como acto inteligente respecto a las demás cosas. Nunca la utilizo como acto autodeterminado por el cual me doy cuenta de mí mismo como sujeto central, a la vez que miro deliberadamente algo como objeto de mi mirar. Si la atención es absorbida por algo, no soy yo quien estoy dirigiendo la atención: soy yo que estoy dirigido por el objeto. He de llegar a descubrir que la atención soy yo. Y si la atención soy yo, esa conciencia intencional de mí mismo y de lo que no es mí mismo, ha de ser un acto permanente, pues hay en mi continuidad de ser y de existir. No hay motivo por el cual yo un momento dado esté atento, deliberadamente consciente, y en otro no lo esté. En la vida corriente, sin embargo, nos parece lo más natural del mundo que en unos momentos estemos atentos, presentes, y en otros estemos distraídos, ausentes. ¿Por qué, si la atención es el hecho de ser consciente de la realidad de mí mismo, en tanto que sujeto de toda acción, he de estar atento sólo cuando las cosas me movilizan o cuando mis impulsos me empujan? No he descubierto aún que la atención soy yo mismo y que cuanto más consciente esté, más atento y más abierto mentalmente, más me acercaré a la realización plena e inmediata de mi ser.

Si yo en lugar de estar atento sólo a las cosas, estuviera a la vez atento a la atención, me acercaría más al objeto de la búsqueda. ¿Observan como esto nos suena ya un poco familiar? Porque un día decíamos:

hemos de amar, pero descubrimos que lo verdaderamente amable en el amar es el amor y, por lo tanto, el verdadero amor será amar el amor por el amor mismo. Aquí decimos ahora algo parecido: la atención más real, más auténtica, es la atención a la atención, porque ésta nos acerca a la conciencia de sujeto, a la lucidez inmanente que hay en nuestro ser profundo.

No se trata de una introspección, de un examinarnos con análisis o comparaciones. Se trata simplemente de tomar conciencia de mi gesto, de estar atento, de tomar conciencia mirando hacia su raíz y no solamente hacia su proyección exterior, hacia el objeto externo al cual tiendo normalmente a fijarme. Si aprendo a mirar la atención me daré cuenta que la atención es en sí misma una energía, energía que es la sustancia misma del yo, y que el acto de la atención hacia algo es un gesto interior de esa misma energía. Y que como gesto sigue una trayectoria y como energía tiene un foco. Trayectoria y foco que pueden percibirse y localizarse de una manera precisa. Es necesario que cultive el hecho de estar deliberadamente atento y de darme cuenta de que lo estoy, pero sin cerrarme en ningún momento a la percepción exterior, sin volver la espalda al mundo. He de ampliar mi campo mental, he de hacer mi mente más inclusiva, pues no se trata de sustituir mi atención externa por otra meramente interna.

Así, pues, cuando aprendo a mirar y a ser consciente de que estoy mirando es cuando me doy cuenta que esto es un gesto preciso que surge de un punto localizado y que sigue una trayectoria también localizable. Y cuando llego a ser consciente de ese foco de energía y de ese gesto interior, entonces tengo puntos de referencia más claros para situarme mejor y llegar a centrarme en el lugar mismo donde radica ese foco de energía, que es pura lucidez, pura conciencia de ser.

Mientras no haya hecho suficiente práctica y no haya descubierto aún esas percepciones reales, que son a la vez evidencias de mí mismo y de mi mente, me hablarán de atención y nunca sabré exactamente qué es, siempre será para mí una cosa vaga y seguiré creyendo que ya estoy atento, pues para mí, estar muy atento es quizás abrir más los ojos o mirar con fijeza para que nada se me escape; y eso no es la atención en su acepción superior, eso no es más que un modo particular, una derivación muy elemental de la verdadera atención.

La verdadera atención se tiene dentro de la mente, no fuera. Por lo tanto, si queremos mirar la atención hemos de mirar dentro de la mente, pero para mirar dentro de la mente no hace falta que nos pongamos de espaldas a lo exterior, que cerremos los ojos. Si ahora mismo lo intentamos comprobaremos que podemos ser conscientes del hecho de estar mirando, así como normalmente sólo somos conscientes de la cosa que vemos; comprobaremos que podemos ampliar nuestra conciencia, nuestro campo mental y darnos cuenta que junto con la persona, con la imagen externa que percibimos, son ustedes quienes la están mirando, escuchando, de modo que la conciencia de ustedes mismos y la conciencia de lo que perciben no son dos cosas separadas sino que forman una unidad, un campo único de percepción, dentro del cual hay la conciencia de uno mismo como sujeto, como auditor y, por otro lado, la percepción de la imagen, del sonido. Tienen que aprender a darse cuenta de que son ustedes que están mirando cada vez que miran, que son ustedes quienes están oyendo cuando, oyen, y así en todas las cosas.

Si esto lo hacen una y otra vez llegarán a percibir que ese mirar implica un gesto interior de la mente, que estar intencionalmente atento es hacer un determinado gesto interior. La práctica de esto es excelente, porque ya desde los primeros pasos nos impide quedar identificados, confundidos con la cosa que miramos; mientras conservan conciencia de sí mismos sin que les separe de las cosas, esto es suficiente para impedir que uno se confunda con lo otro, impide que uno quede hipnotizado. Lo que ocurre al comienzo de esta práctica es que cuando uno quiere estar atento a uno mismo entonces lo otro, lo exterior, muchas veces se pierde de vista o se desdibuja. Hay que esforzarse para que el trabajo de atención no sea un volverse de espaldas al exterior, sino un gesto de abrirse como quien abre los brazos para abarcar más. Entonces se logra esa unidad perceptiva yo/no-yo.

Ese es el primer paso. Descubrirán que esa capacidad de mirar, de atender simultáneamente a sí mismos y a lo exterior, la pueden ejercitar cuando logran situarse en un sitio determinado -es el gesto del que les hablaba antes-, una zona que está situada más atrás y desde la que, en efecto, comprobarán que abarcan mucho más y desde la que todo se ve mejor. Cuando vamos a un cine con pantalla panorámica sabemos que si nos situamos detrás tendremos una visibilidad mayor, que para abarcar un paisaje amplio hemos de situarnos a distancia para verlo mejor. Así nos ocurre a nosotros: desde atrás se ve mejor el panorama, todo lo que ocurre. Y esto que ocurre es que soy yo que estoy viviendo en relación con el mundo que entra en contacto conmigo. Y esas dos cosas -yo, mundo- no componen nunca dos unidades realmente separadas sino que constituyen una sola unidad dinámica. Para que yo realice esta unidad es preciso que esté situado visualmente en el extremo de todo el proceso y no en medio de la unidad, en la mitad del campo, pues entonces vería dos, la unidad quedaría partida en lo que hay delante y lo que hay detrás.

Este gesto de abrir, de ser consciente de la atención es algo que hay que hacerlo en todo momento, incluido cuando uno se aburre, se duerme o está pensando que estaría mejor en otro sitio. La atención no ha de ser nunca mera consecuencia del interés que la cosa despierte, no ha de ser nunca producto de la utilidad o de la ventaja que la cosa reporte a nuestra personalidad; la atención ha de ser el gesto que uno hace de un modo deliberado, sistemático porque uno quiere hacerlo, porque uno *es* atención, es conciencia de realidad. No hay que estar más atento cuando la cosa es más interesante, cuando aquello nos conviene mucho; hay que estar *siempre* más atento porque yo como realidad estoy constantemente allí y he de aprender a tomar más conciencia directa de mí, y la única forma que tengo para tomar conciencia de mí es mi mente consciente; por lo tanto, cada vez que mi mente consciente se apaga, me alejo de mí y estoy condicionándome para alejar mi conciencia personal de este foco central del cual procede.

Uno descubre entonces que la atención es la fuerza intrínseca, es una realidad en sí misma, es un camino directo. Mientras yo necesito soportes para tener la atención, estaré siempre pendiente de ellos, serán más importantes éstos que la atención.

Cuando yo me dé cuenta de que la atención es un acto por excelencia, qué la atención soy yo hecho conciencia, entonces este acto de ser consciente se mantendrá por sí solo, no necesitará estímulos externos o internos, será algo que sale solo, que tiene su propia fuerza en sí mismo; mi mente no estará pendiente de si las cosas me gustan, me atraen, me convienen o no. Podré alejarme de lo que me guste o cogerlo, según quiera, pero mi lucidez no tendrá nunca ningún bache por este motivo, estará toda ella presente, centrada, actual porque mi mente no dependerá nunca del objeto, sino que dependerá siempre por entero del sujeto.

Quisiera que intuyeran un poco la relación que hay entre el hecho de ser conscientes y el ser la realidad de mí mismo. La atención no es nada más que un rayo procedente de la energía central de la mente, de la felicidad y sabiduría interior, inherentes a nuestro ser espiritual, rayo que se filtra a través de nuestra mente concreta.

Por lo tanto, cuanto más aprendamos a permanecer abiertos a esta atención intencional más conseguiremos remontar la dirección de donde procede este rayo de lucidez acercándonos a su origen y centro. Este es un camino hacia «mi casa», hacia mi verdad, mi ser, mi realidad. Mientras necesitemos estímulos, ellos serán nuestra realidad sustituta y ésta seguirá las mismas trayectorias efímeras que aquellos estímulos. Que la cosa sea interesante, bonita, que haya misterio, amor, sentimiento, poesía, grandeza, que haya lo que sea: excelente. Es magnífico que hayan todas esas cosas, pero más lo sería si además de todo eso, existiera la conciencia clara de que soy yo el que se da cuenta de cada cosa y de sus cualidades y valores. Porque esto nos conduciría a la realización de que todas esas cualidades que me atraen en el mundo, así como la misma conciencia que tengo de mí, proceden todos ellos de una conciencia

total que hay en mi interior. Y que esa conciencia total es el verdadero objetivo, es la verdadera razón de ser de cada acto particular, es el punto de partida y el punto de llegada de mi atención, de mi conciencia de ser.

Toda conciencia parcial es una participación, es una expresión de esa conciencia total que hay dentro. Aprendiendo a vivir esa conciencia parcial de mi vida actual de una manera más sincera, más abierta, más plena -siempre con la noción simultánea de mí y de lo otro, del mundo que percibo-, iré remontando la corriente de esa conciencia parcial hacia su fuente, iré avanzando de una manera gradual pero continua hacia el término glorioso de mi camino.

Otros efectos y ventajas de la atención

Aquí tenemos, pues, un método de trabajo que no depende en absoluto de ninguna filosofía, de ningún soporte ideológico y que no sólo es compatible con cualquiera de ellos sino que es el fundamento psicológico operativo común en todos los métodos o procedimientos que de ellos proceden.

El cultivo de la atención intencional se apoya única y exclusivamente en nuestros propios mecanismos mentales.

Esa técnica tan simple y básica produce no sólo la conexión de nuestra mente consciente con el Centro, sino que además conduce paralelamente a una integración de toda la personalidad. Así es, en efecto, porque si aprendo a estar consciente, abierto a la atención en todo momento, quiere decir que ésta se va conectando de un modo automático con todos mis sentimientos, impulsos, temores, preocupaciones, aspiraciones, ya que mi vida diaria es una secesión constante de actos en los que se moviliza todo el material que hay dentro. Por lo tanto, esa permanencia lúcida de mí mismo en mí mismo está integrando mi mente, mi foco mental, con todos los contenidos potenciales que existen dentro y que van saliendo dinamizados por los estímulos del existir, uno después de otro. Así, cada uno de estos contenidos, de estas fuerzas internas, se va conectando con la mente, unificando toda nuestra vida consciente. Esto es un requisito básico, esencial, para que la transformación no tenga lugar sólo en un nivel, sino que sea total, abarcando todas las facetas de la personalidad.

La mente es la cámara de compensación y es el centro coordinador y regulador de toda nuestra personalidad. Cuando todos los datos están integrados con nuestra mente consciente, entonces es cuando se produce la maravilla de que cada paso que se realiza en profundidad en el nivel de la mente, transforma automáticamente todo el resto. El cambio es global y armónico, sin tensiones ni contrastes, sin crisis ni retrocesos.

En cambio, si me dedico a una disciplina aislada, por ejemplo la meditación o el estudio filosófico, el trabajo opera en una sola dirección y si no me esfuerzo deliberadamente en contra, los efectos de profundización se alcanzan exclusivamente en un sector de la mente desconectado del resto de mi actividad mental durante todo el día; ahondo efectivamente en un nivel de la mente, pero es como una cueva que estoy abriendo en mi mente por completo independiente de mi modo global de funcionar, del resto de mi personalidad.

La atención, en cambio, por el hecho de que ha de ser constante, permanente, va integrando todos los contenidos vivos, sean del color que sean, y al integrarlos con la mente, esos contenidos tienden automáticamente a coordinarse, a unificarse, lo que desde el punto de vista psicológico, de salud mental,

es de suma importancia. Y lo es no sólo de cara a nuestro buen funcionamiento en la vida cotidiana sino incluso de cara a nuestra realización espiritual.

En efecto, no basta sólo con buscar la cosa óptima, lo espiritual, sino que es preciso que nuestra personalidad llegue también a funcionar de un modo sólido, armónico, integrado, porque sino, puede ocurrir que la cosa muy buena a la que aspiramos se convierta en algo pésimo para nuestra personalidad. Si nuestra personalidad está desquiciada, si no está bien equilibrada, si no es fuerte en todos los aspectos, en el momento en que venga un nuevo torrente de energía, una nueva expansión de conciencia profunda o superior, puede producirse un trastorno en un sector u otro de la personalidad, precisamente aquel que estaba menos sólido y equilibrado.

Hemos de buscar, por tanto, técnicas para que nuestra mente, nuestra afectividad y nuestra capacidad de sintonía y adaptación se ejerciten y se fortalezcan, de manera que lo espiritual encuentre un nivel psicológico debidamente preparado. Esto que en las técnicas más especializadas -como la meditación que hemos mencionado antes- requiere una práctica aparte de la misma técnica, cuando se ejercita la atención intencional se produce ya automáticamente. Porque si estamos atentos no podremos hacer esas, reacciones falsas, no podremos hacer trampas. Cada vez tendremos que vivir cada situación por tanto, iremos ordenando toda nuestra vida, aun sin proponérselo de un modo deliberado, sólo por el simple hecho de estar nosotros plenamente autoconscientes en todos y cada uno de los actos de nuestra vida.

Técnicas especializadas en la mente

Hemos estado hablando hasta ahora de la atención como técnica completa en sí misma. Pero si bien la atención es el eje de toda nuestra vida y actividad mental y, por tanto el elemento fundamental de toda técnica posible que utilice la mente, puede esa atención ser ejercitada de formas diferentes, en procedimientos más especializados.

La atención intencional, tal como la hemos estudiado debía aplicarse a cada instante de nuestro vivir habitual. Si bien la conciencia del propio sujeto era un elemento fijo, estable, la atención externa tenía que seguir el vaivén normal de la existencia pasando de un objeto a otro. Pero, ¿qué ocurre cuando también el objeto al que se dirige la atención se mantiene fijo, inmóvil? Eso es lo que estudian las técnicas de concentración y de meditación.

De la atención a la concentración

La atención intencional dirigida hacia un punto estable, y sostenida de manera inmóvil pero activa durante unos instantes, se convierte en lo que se llama concentración.

Esta atención sostenida tiene unos efectos de penetración extraordinarios tanto en el objeto sobre el cual uno se concentra como en la misma mente. De hecho, esta es la finalidad de la concentración: penetrar dentro de la mente gracias al esfuerzo que se hace para penetrar en el objeto. Ambos afectos son simultáneos, ya que si es posible profundizar en algo es debido a una mayor profundización del punto en la mente desde el cual se está mirando.

Este efecto de penetración dentro de la mente se produce automáticamente por el hecho de mantener la atención dirigida hacia el mismo punto. Es necesario que la atención sea realmente activa, es decir, que

aun manteniendo la mente completamente serena, tranquila y relajada, haya la intención sostenida de penetrar, de ver mejor, de entrar dentro del objeto sobre el que se hace la concentración.

Concentración, meditación intuitiva e iluminación

Cuando la concentración, tal como la hemos descrito, puede mantenerse durante algún tiempo mayor, se convierte en meditación intuitiva.

La distinción entre concentración y meditación intuitiva no se basa meramente en el tiempo que puede ser sostenida la atención. Esta es sólo una distinción externa. Desde el punto de vista del que practica, el tránsito de la concentración a la meditación se señala por la experiencia de afectiva penetración en el objeto -y por consiguiente, también en la propia mente-. Esta penetración se traduce en un nuevo estado de conciencia en el que uno se siente participar de la naturaleza del objeto de meditación desde dentro del mismo objeto.

En la fase de concentración, si bien la mente percibía únicamente el objeto, éste permanecía completamente externo al sujeto. En la meditación, como hemos visto, se produce una comunión, una interfusión entre la naturaleza del sujeto y la del objeto. Todo esto, recordémoslo una vez más, no son teorizaciones ni siquiera resultado de ninguna sugestión. Son experiencias que se imponen por sí mismas a todo investigador que se dedique con seriedad al trabajo.

Después de mantenerse durante un tiempo variable en la fase de meditación intuitiva -tiempo en el que simplemente se aprende a estabilizar el dominio adquirido-, se pasa de manera automática a la última fase o grado de la disciplina mental: la iluminación o autorrealización. Ahí desaparece por completo toda distinción entre sujeto y objeto. Se experimenta tan sólo un exaltado estado de total realidad, plenitud y evidencia. Es un estado único, definitivo. No se puede, ni queremos intentarlo, dar ninguna descripción de él. Tanto la experiencia de la meditación intuitiva como, aún con más razón, la de la iluminación, están tan alejadas de lo que el hombre suele vivir en su vida cotidiana, que toda descripción además de ser inadecuada por sí misma, corre siempre el riesgo de provocar lamentables malentendidos y actitudes erróneas.

Incluso el estado de iluminación requiere una continuidad en la práctica de la meditación al objeto de que el estado llegue a estabilizarse y se integre en el resto del psiquismo de manera que se haga compatible con la actividad consciente en nuestra vida diaria.

Puntos sobre los que se aplica la concentración

La concentración puede hacerse sobre objetos muy diversos, dependiendo esto de las consignas de cada escuela, grupo o maestro.

He aquí los más usualmente recomendados:

1. Sobre puntos externos: cualquier ser de la naturaleza: una flor, un árbol, una montaña, el sol; representaciones sagradas: la fotografía del maestro, la imagen de la Divinidad bajo la forma que mayor devoción inspire, etcétera.

2. Sobre puntos internos uno de los chakras o centros de conciencia que existen en el cuerpo sutil; los más recomendados son: el anahata o centro del pecho, el ajña o centro del entrecejo y el sahasrara o centro de la coronilla.

3. Sobre cualidades: el amor, la bondad, la alegría, la serenidad, la paz.

4. Sobre el Yo, sobre el Ser o el Absoluto.

5. Sobre el silencio.

Efectos de la concentración

La concentración es una técnica especializada cuyo fin es conseguir que la mente se tranquilice, se calme, de una manera efectiva y total, no ya solamente en sus planos superficiales -que son los únicos de los que habitualmente tenemos experiencia- sino incluso de los más profundos. Paralelamente a ese aquietamiento, el foco activo de nuestra conciencia -la atención- puede ir penetrando a una mayor profundidad hasta que establece una conexión consciente con nuestra realidad espiritual, con el Yo central. Esto es lo que en la India se denomina Samadhi, en el budismo zen, Satori, y en un lenguaje más occidental denominamos autorrealización.

Es evidente que ese trabajo requiere tiempo y dedicación y que, por consiguiente, no deben esperarse resultados fulminantes. Se trata de conseguir una auténtica reeducación de nuestra mente, que lleva muchos años de anarquía. Pero aún cuando el resultado final de la iluminación requiera todo su tiempo, es bueno saber que cada paso que se da en este camino de reconquista mental, tiene sus efectos inmediatos en nuestro estado de ánimo habitual y en el rendimiento cotidiano de la mente. En efecto, una mayor serenidad, una mente más clara y profunda, un progresivo sentimiento de paz interior, son sólo algunos de los síntomas de progreso que acompañan al discípulo en ese oculto y solemne camino hacia la verdad de sí mismo.

Necesidad de un Maestro

No queremos terminar esta brevísima descripción de la técnica de concentración, sin señalar la gran conveniencia, mejor diríamos, la absoluta necesidad, de que todo el trabajo mental esté siempre dirigido o cuando menos supervisado, por una persona que haya pasado personalmente por todas las fases de esta clase de trabajo interior. Es el Maestro. El es quien debe determinar cuál es el tipo de concentración más adecuado para cada uno, y es él igualmente, quien podrá orientar en cada etapa de la evolución interior, animando, corrigiendo y aun evitando posibles desviaciones.

Encontrar ese Maestro no es algo tan imposible como pudiera parecer a primera vista. En los comienzos del trabajo, cuando uno empieza a hacer lo que buenamente le parece mejor, si está realmente interesado en aprender y no en demostrar a los demás lo que hace o lo que consigue en sus prácticas, encontrará las indicaciones necesarias del modo más insospechado: a través de libros, en una conversación casual, etc. Cuando esté algo más avanzado empezará a descubrir la guía necesaria en el silencio, donde la voz del Maestro se hará sentir gradualmente más y más clara. Y, si alguna vez, necesita de verdad una ayuda especial externa a él mismo, puede estar seguro que tal ayuda le vendrá inexorablemente pero sólo una vez él haya agotado todos sus propios recursos y posibilidades. Hay un antiguo adagio esotérico, hoy tan vigente como siempre lo ha estado, que dice: «Cuando el discípulo está preparado, el Maestro aparece».

Preguntas

-¿De qué modo aparece en el niño esa distorsión de su mente respecto al ritmo natural de la vida?

-Aparece justo en el momento en que el niño empieza a representarse a sí mismo, porque en el momento en que pueda representarse a sí mismo, que es alrededor de los dos años, es también la misma época en que la educación empieza a hacer de las suyas, en la que la sociedad encarnada en la figura de la madre se le echa encima «esto, no», «esto, tampoco», «esto, sí», cuando el niño quizá no tiene ganas de una cosa «esto, sí», cuando tiene ganas de otra «esto, no», y estamos corrigiéndole constantemente por necesidad, porque así debe ser, pero la vida, la sociedad, el no-yo, el mundo, se están enfrentando continuamente con él. El por un lado va teniendo una idea de sí mismo, por otro lado, ve que tiene que hacer una serie de cosas, que le obligan a hacer otras que no le gustan y poco a poco se va amurallando contra esta invasión del exterior y va adoptando, aprende a adoptar estrategias, se ve obligado a reprimir muchas de sus energías que no puede verter con la espontaneidad que solía hacer antes y esas energías tienen que salir de un modo y otro. Tiene que aprender a que salgan cuando está permitido y del modo que está permitido y si no está permitido, o no puede, no le dejan, no se atreve, entonces aprende a dar salida a estas energías a través del mundo imaginativo, que funcione alrededor de la idea que tiene de sí mismo. Es entonces cuando empieza a imaginar, a pensar, a soñar despierto que él hará esto, hará lo otro, que es de esa manera, que conseguirá aquello, y lo que no puede hacer en el mundo real, empieza a hacerlo en el mundo imaginativo y así su *yo-idea*, su *yo* representación, empieza a hacer un papel ficticio, un papel falso y eso va reforzando, a la vez que va deformando la idea que el niño tiene de sí mismo.

El niño utiliza su idea no sólo para vivir en el mundo real, la utiliza también para poder compensar sus sinsabores, sus disgustos con la vida, para soñar, para idealizar, para proyectarse, la utiliza para todo y poco a poco este yo va adoptando un nueva fisonomía, va adquiriendo carácter de héroe y a la vez un carácter de cobarde que la experiencia enseña que es, según los casos, y otros muchos tipos de características y así se va separando de la verdad objetiva de sí mismo y de la vida real.

Si el niño pudiera vivir de un modo amplio, si su mente creciera por todas partes creo que esto no se produciría, aunque la sociedad le pusiera una limitación -cosa por otra parte necesaria pues siempre ha de haber un encauzamiento de las energías el niño encontraría otra forma interior o exterior de poder vivir esa energía interna, y lograría vivir de un modo más equilibrado, no quedaría embotellado en esta estructura deformada del *yo-idea*. La energía saldría a través de otros cauces naturales, quizás hacia arriba o hacia dentro. Y ahora al no poder salir hacia arriba sale hacia abajo y esto es lo que produce la estimulación artificial de todo lo que es vida vegetativa, necesidad sexual puramente artificial o necesidad incrementada de satisfacciones físicas de todo tipo: comida, bebida, placeres diversos que son puramente compensaciones; yo creo que entonces se encontraría el modo de que saliera a través de otros canales pero no con esta constante presión y deformación del *yo-idea* que le hace a uno alejarse cada vez más de sí mismo, de la verdad de sí mismo y por lo tanto de la verdad de las cosas.

Uno se hace extraño a sí mismo, se aleja de sí mismo porque se va, sueña y se confunde con las cosas que sueña, no vive su vida encarnada de un modo presente, actual, total. Como la vida le es desagradable porque no la vive con plenitud, la parte desagradable que vive tiende a compensarla con otra parte agradable también del exterior y esto le obliga a reforzar sus estructuras artificiales. Como esa estructura artificial es la que sirve después de base para pensar en la vida, para juzgarse a sí mismo, para valorar a los demás, para decidir las cosas, resulta que cada vez se va complicando más y pierde de vista la evidencia de las verdades naturales, la evidencia de la verdad.

-¿Es posible el silencio de la mente?

-Es perfectamente posible el silencio total de la mente -pero es posible solamente cuando la mente ha pasado por un trabajo, por un entrenamiento muy completo.

No hay que confundir silencio con inconsciencia. Se entiende por silencio la no producción de formas mentales y la simple toma de conciencia que de uno mismo puede hacerse de un modo directo sin forma mental, y esto ha de ser una percepción directa, inmediata sin necesidad siquiera de actos reflexivos. En el momento en que hay reflexión sobre el hecho de que soy consciente, de que estoy en silencio, entonces aquello es ya evidentemente una forma mental. Se puede llegar al estado de silencio consciente sin ninguna forma mental.

-¿Tienen mente los animales? ¿Y qué hacen para evitar esta deformación del yo en los niños?

-Creo que los animales tienen mente, y ello no es lo mismo que determinar cuál es su tipo de mente, pero que la tienen sí, es algo clarísimo. Pero definir la mente, dónde y cómo, esto ya es más difícil pues si ya en nosotros cuesta mucho hacerlo a pesar de que somos a la vez espectadores y protagonistas, al tratar de otros seres hemos de ser más cautos en las afirmaciones. Creo que todo cuanto vive y existe *tiene* mente, y que todo cuanto existe *es* mente.

Se me hace difícil concebir nada de lo que existe que no sea vida, del mismo modo que todo cuanto existe es luz, que todo cuanto existe es energía, todo se puede definir en tanto que luz, en tanto que energía, como se puede definir en tanto que amor, en tanto que idea, todo, absolutamente todo.

El yo ha de existir, ha de crecer, es una necesidad, es un imperativo, pero lo que quizás podemos hacer es influir para que este yo no se eduque más deformado de lo que es absolutamente necesario. Y la única forma que hay, la única que está en nuestra mano para que la educación de los hijos sea lo mejor posible es que nosotros funcionemos del mejor modo posible. No consiste en que adopte tal consigna en la educación, sea la técnica paternalista, la técnica de la comprensión, o de la disciplina, ni la de mitad y mitad. No consiste en eso, consiste en que yo funcione bien, nada hay que pueda sustituir a la calidad funcional de los educadores; sólo cuando el educador funciona bien puede educar bastante bien. Si el educador se enfada, si la madre no funciona bien, por títulos y cargos que puedan tener en este campo educacional, será imposible, no lo hará bien. A la hora de actuar cada uno actúa de acuerdo con su naturaleza, con su modo de funcionar, no de acuerdo con las consignas que haya recibido; las consignas las aplicará dos horas al día, pero cuando viva espontáneamente lo hará de acuerdo con su propio estilo y entonces todas las deformaciones personales que existan surgirán y se proyectarán en la educación.

La única forma que hay de ayudar a los hijos a vivir bien es aprender uno mismo a vivir bien y esto quiere decir vivir centrado, consciente, con plenitud, con sinceridad, con espontaneidad, con una mente amplia, no llenos de preocupaciones, no como quien lleva una contabilidad complicadísima de una empresa, la educación ha de ser algo espontáneo, algo natural, somos nosotros los que complicamos todo más de la cuenta; el hijo se educa en la medida que está junto a nosotros, no cuando le estamos diciendo lo que ha de hacer y lo que no ha de hacer, es cuando nos ve actuar, cuando ve como hablamos con nuestros familiares, con la esposa, con un vecino, con cualquiera. Sólo si hay una formación interior será consecuente. Mi conducta respecto a las prohibiciones, por ejemplo, la política de castigo y de disciplina, punto difícil en la educación, entonces saldrá con naturalidad, con espontaneidad, en un momento dado se verá clarísimo que hay que poner una limitación, castigo, una orden, de modo inexorable, no porque yo esté enfadado, no porque a mí nadie debe faltarme el respeto, sino simplemente porque el niño necesita aprender a adaptarse, a obedecer. En otros momentos me saldrá de modo espontáneo que es mejor tomarlo a broma y ver que las cosas en esta ocasión es mejor solucionarlas por las buenas, sin necesidad de dramatizar. En esto no hay reglas fijas, depende de las circunstancias, de la naturaleza, de la situación y del

niño, y depende sobre todo de la naturaleza del padre y de la madre. Cada cual tiene un modo personal diferente y todos son buenos si funcionan bien, si salen de dentro, si son producto de una personalidad formada y equilibrada.

Por lo tanto la mejor preparación para educar a los hijos es educarse a sí mismo, formarse, funcionar bien, aprender a tener más seguridad y más serenidad. Todo cuanto vaya a favor de esto irá también inevitablemente a favor de nuestros hijos.

FIN