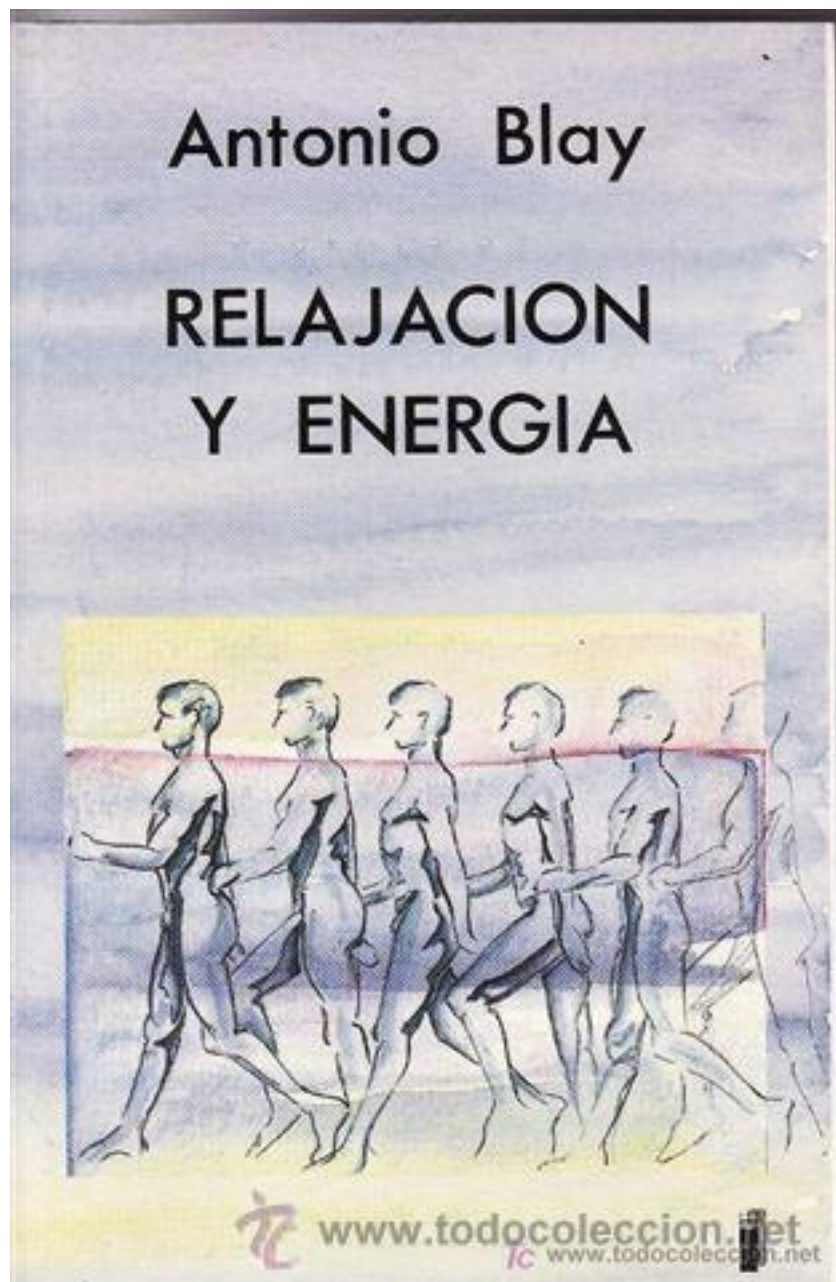


# RELAJACIÓN Y ENERGÍA

**Antonio Blay**



# ÍNDICE

## PRESENTACIÓN DEL AUTOR

Prólogo a la segunda edición

Introducción a la primera edición

## PRIMERA PARTE

### NOCIONES TEÓRICAS FUNDAMENTALES

#### *Capítulo primero.* – GENERALIDADES

Ritmo vital de la personalidad

La tensión de la vida moderna

Consecuencias de la falta de descanso

Formas correctas de descanso

1ª Sustitución de una actividad por otra

2ª Sueño profundo

3ª Relajación general consciente

#### *Capítulo II.* – RELAJACIÓN GENERAL CONSCIENTE

Principios básicos

Requisitos esenciales

Efectos de la relajación

Fases o grados de relajación

Actitud positiva de la mente

Los impedimentos

Contraindicaciones de la relajación

Ventajas de la relajación sobre otras formas de descanso

Factores que facilitan la relajación

La relajación en la vida diaria

## SEGUNDA PARTE

### PRÁCTICA DE LA RELAJACION

#### *Capítulo primero.* - PRELIMINARES

Lugar

Ropa

Hora

Duración del ejercicio

Posición

Respiración

Actitud mental

#### *Capítulo II.* - APRENDIZAJE PROGRESIVO DE LA RELAJACIÓN GENERAL CONSCIENTE

Primera y segunda fases

Tercera fase o grado de relajación

Hacia la cuarta fase

Quinta fase

Sexta y última fase de la relajación

#### *Capítulo III.* - OBSERVACIONES COMPLEMENTARIAS

Algunos fenómenos que pueden presentarse durante la relajación  
Nota sobre las fases superiores de la relajación  
Bibliografía

### TERCERA PARTE

#### SUGERENCIAS COMPLEMENTARIAS Y APLICACIONES PRÁCTICAS DEL ESTADO DE RELAJACION CONSCIENTE

##### *Capítulo primero.* - SUGERENCIAS COMPLEMENTARIAS A LA PRÁCTICA DE LA RELAJACIÓN

##### *Capítulo II.* - LA ACTITUD POSITIVA EN LA RELAJACIÓN Y EN LA VIDA COTIDIANA

¿Qué es la vida positiva?

La actitud positiva en la pasividad y en la actividad.

La actitud de centramiento no debe alejarnos de la vida

La actitud positiva en la vida activa

La actitud positiva en el estado receptivo

La actitud positiva en el estado pasivo o de relajación

Importancia y necesidad de la actitud positiva durante la relajación

La actitud positiva, clave para controlar el doble ritmo vital

El ritmo actividad-descanso en nuestra vida cotidiana

El ritmo actividad exterior-receptividad

##### *Capítulo III.* - LA RELAJACIÓN COMO BASE DE DIVERSAS TÉCNICAS DE MEJORAMIENTO PERSONAL

Necesidad de profundizar en la relajación

Métodos para profundizar los estados de conciencia

Las antiguas escuelas

La hipnosis

La autorrelajación concentrativa de Schultz

El método de Jacobson

La escuela de Sofrología

Escuelas esotéricas y de parapsicología

Requisitos fundamentales para lograr una relajación positiva

##### *I. La relajación y el mejoramiento de la salud*

Origen de los trastornos funcionales

Influencia de la mente consciente sobre la mente vegetativa

Los procesos de recuperación

Los trastornos funcionales

Los hábitos perjudiciales

Aumento del tono vital

Indicaciones específicas de la relajación sistemática en el tratamiento de enfermedades

##### *II. La transformación del carácter*

El temperamento

Cómo se forma la personalidad

El carácter

Resumen de estas nociones

Elementos fijos y variables del carácter

Formación de los hábitos

Influencia de los patrones mentales sobre los hábitos

Cómo aparecen los rasgos negativos del carácter

Cómo se eliminan los rasgos negativos del carácter

### *¿Qué hay que hacer para transformar el carácter?*

Autoexamen previo

Proceso de autocondicionamiento durante la relajación

### *III. La relajación consciente y el mundo de los fenómenos parapsicológicos*

El interés de este tema

Y también sus peligros

Las actitudes correctas

Relajación y parapsicología

Las variedades de los fenómenos paranormales

Diversos niveles de conciencia

Percepciones del nivel vegetativo

Percepciones del nivel subconsciente y sus diversos modos de expresión

Peligros de las percepciones provenientes del subconsciente

Percepciones de la mente interna

Percepciones provenientes del nivel superconsciente

Cómo se ha de manejar la mente en el entrenamiento perceptivo

Desarrollo del nivel mental superconsciente

Levitación e inmovilidad

La telequinesis

El desdoblamiento

¿Existen pruebas?

¿Tiene alguna utilidad esta experiencia?

Desdoblamiento y relajación

Bibliografía

### *IV. La realización del Yo central*

Crisis de los valores externos tradicionales

Necesidad del descubrimiento de uno mismo

Falsa idea del sí mismo

La relajación, puerta de entrada para el descubrimiento de sí mismo

Descubrirse a sí mismo no significa olvidar la vida exterior

Fases del autodescubrimiento a través de la relajación

a) Silencio interior

b) Actitud de investigación

c) La iluminación

La adecuada orientación en este trabajo

### *V. Los efectos del acercamiento al Yo*

El Yo central, fuente de todas nuestras cualidades

Dos caminos posibles de acercamiento al Yo

Silenciamiento de las capas intermedias de nuestra personalidad

Eclosión de nuevas facultades

Incremento de la capacidad creadora

La creatividad subconsciente y la creatividad superior

La creatividad en la vida ordinaria

Incremento de las facultades mentales

Incremento de la felicidad y seguridad interior

### *VI. Relajación y vida espiritual*

Vida espiritual y realización del Yo

Qué es la vida espiritual

Primera fase: Abrirse a la presencia de Dios

Segunda fase: Entrega a Dios  
Tercera fase: Colaboración activa con Dios  
Coincidencias y diferencias según los diversos caminos del trabajo interior  
La relajación, escuela de desprendimiento  
La relajación como medio para abrir nuestra sensibilidad  
Hacia la colaboración total con la voluntad divina  
La relajación hace posible una entrega real y efectiva  
Cómo se reconoce la voluntad divina  
Relajación, contemplación, acción

#### Capítulo IV. - LOS EFECTOS DE LA CULTURA INTERIOR EN LA VIDA COTIDIANA

La doble polaridad básica de la vida  
La relajación como medio de restablecer el equilibrio interno  
Actitudes negativas basadas en un rechazo  
Actitudes negativas originadas en una falsa aceptación  
Actitudes posibles ante los valores trascendentes  
El trabajo interior es un proceso de maduración  
En la vida cotidiana  
El trabajo interior y la vida de relación  
Hacia la unidad y la libertad interior  
El trabajo interior y las dificultades internas o externas  
La relajación, aprendizaje de apertura a la vida

#### APÉNDICE

*El entrenamiento autógeno de J. H. Schultz, llamado también «autorrelajación concentrativa»*

Descripción detallada de la técnica de Schultz  
Fase preliminar  
Duración media del aprendizaje  
El grado superior  
Las técnicas  
BIBLIOGRAFÍA DE ANTONIO BLAY

## **PRESENTACIÓN DEL AUTOR**

Antonio Blay fue investigador de la naturaleza humana y del desarrollo de su potencial interior. No fue solamente un teórico, sino que practicó ampliamente las diversas técnicas que enseñaba, ya que nunca habló o escribió sobre algo que no conociera o no hubiera experimentado por sí mismo.

El autor, Intendente Mercantil por la Escuela de Altos Estudios Mercantiles de Barcelona, Diplomado en Psicología y Psicotecnia por la Universidad de Madrid y Miembro de la Sociedad Española de Psicología, se especializó en el estudio de técnicas y procedimientos tanto orientales como occidentales para influir voluntariamente en los estados de conciencia y conseguir un desarrollo superior de la personalidad.

Fue un precursor en nuestro país de la psicología transpersonal y durante más de veinte años escribió e impartió cursos y seminarios de psicología de la Autorrealización en Barcelona, Madrid, Bilbao, San Sebastián y Valencia.

Antonio Blay nos dejó el 15 de Agosto de 1985 a los 61 años de edad, en plena actividad docente. Ha dejado una importante obra escrita sobre diversas técnicas y caminos de realización personal, en la línea de lo que más amaba: La unidad de conciencia.

---

Primera edición: Julio 1988

---

#### DEDICATORIA

Al marqués de Casteldosrius, con afectuosa admiración y respeto.

*El Autor.*

## **PRÓLOGO A LA PRESENTE EDICIÓN**

*Hace varios años que salió a luz el libro de Antonio Blay «Relajación y Energía» con el propósito de ayudar a profesionales y profanos en el conocimiento y la práctica de la relajación consciente. Desde entonces son varios los libros que se han editado sobre el tema, dado los beneficios que la relajación proporciona en el campo de la medicina psicosomática, preparación al parto y superación del stress. Sin negar el valor y funcionalidad de estas obras y de otras muchas que puedan ir apareciendo, en aras del interés del público y la toma de conciencia de los propios recursos psíquicos, tan en boga hoy en día, vemos la necesidad de esta nueva edición de «Relajación y Energía», en la cual se ha conservado íntegro el texto de la primera -que constituye las dos primeras partes del presente libro- y se ha reunido toda la información nueva en la tercera parte. En el Apéndice y a petición de varios médicos amigos, el autor describió con cierto detalle la técnica de la Autorrelajación concentrativa de J. H. Schultz.*

*«... Es nuestro único deseo que el libro siga prestando ayuda útil cuantas personas buscan remedio a las numerosas tensiones físicas y morales que la vida moderna tiende a imponernos cada día más. » ... Estas simples palabras de Antonio Blay que retomamos aquí, son por sí solas la mejor presentación de esta nueva edición de «Relajación y Energía».*

## INTRODUCCIÓN A LA PRIMERA EDICIÓN

*El arte de descansar bien y con rapidez ha pasado a ser una de las necesidades primordiales del hombre de nuestros días. Atestíguenlo, por un lado, las investigaciones de la moderna Medicina Psicosomática, que no hace sino ir ampliando todos los días el número de enfermedades que, atribuidas antes a causas meramente orgánicas, se comprueba hoy ser causadas o favorecidas por los estados de tensión psíquica a los que raramente escapa el hombre que ha de 'desenvolverse en nuestro mundo complejo y apresurado. Por otro lado, lo confirma la excelente acogida que el público de todos los países, especialmente de América del Norte y de Europa Central, dispensa a las obras que ponen a su alcance, el aprendizaje de las técnicas científicas de relajación.*

*Este creciente interés está plenamente justificado, y no sólo por constituir un excelente medio preventivo y terapéutico de muchos trastornos físicos y psíquicos, sino también porque la gran calma y tranquilidad interior que proporciona la práctica de la relajación consciente, se traduce necesariamente en una mayor eficiencia de la personalidad en todos los aspectos de la vida.*

*En los países de lengua española han visto la luz, en pocos años, varios libros que tratan de este tema (véase Bibliografía). Pero unos son de carácter excesivamente técnico para el público no especializado y otros son demasiado extensos para que las personas muy atareadas, precisamente las que más lo necesitan, puedan disponer del tiempo necesario para su lectura.*

*Por esta razón hemos pensado que sería útil publicar un libro muy reducido en el que se expusiera del modo más claro posible, pero con las mínimas palabras, todo lo esencial de la relajación tanto en su aspecto teórico como práctico. Hemos querido, además, incluir aquí algunos aspectos superiores de la relajación que, por lo general, no son mencionados en las obras de vulgarización. Quizás algunas, personas, al percatarse de que la relajación integral es algo más que una técnica para descansar y recuperarse, sentirán más interés para ahondar en la teoría y avanzar en la práctica.*

*Damos las gracias a Editorial Iberia, que generosamente nos ha permitido utilizar abundante material de nuestro libro «HATHA-YOGA. Su técnica y fundamento». La mayor parte del presente texto la constituyen, en realidad, los dos capítulos que en aquella obra dedicamos a la relajación.*

A. BLAY FONTCUBERTA.

# PRIMERA PARTE

## NOCIONES TEÓRICAS FUNDAMENTALES

### CAPITULO PRIMERO

### GENERALIDADES

#### *RITMO VITAL DE LA PERSONALIDAD*

Sabemos que toda la vida es movimiento, es actividad inteligente, expresada en forma rítmica. Este ritmo está constituido por dos clases de movimientos: contracción y dilatación.

Este doble movimiento lo encontramos indefectiblemente en toda manifestación de vida: desde el simple acto de andar, de hacer un gesto, hasta la vida toda del hombre vista en conjunto, pasando por todos sus actos fisiológicos, emocionales y mentales, todo es constante expresión del mismo ritmo fundamental: movimiento centrípeto, contractivo, de tendencia al interior, al centro, y movimiento centrífugo, expansivo, de dilatación, de tendencia al exterior, a la expansión y al crecimiento.

Pero este doble movimiento, esta actividad, alterna a su vez de modo también rítmico y necesario con el reposo, con el descanso, con la relajación.

Tenemos así, pues, un doble ritmo que constituye el ritmo vital básico de la Personalidad:

| contracción

actividad |

| dilatación

reposo

Tanto forma parte esencial de la vida la actividad como el reposo. Ambos son inseparables: la una determina y es preparación para el otro, y viceversa, formando un ciclo completo e ininterrumpido.

El hombre está constituido por varios niveles vitales y cada uno de ellos posee su propio ritmo de actividad y descanso, de diferente duración. Por ejemplo, en el orden fisiológico tenemos el ciclo vigilia-



sueño, el ciclo sexual, el nutritivo, el respiratorio, etcétera; en el orden psicológico, el ciclo pensar-sentir, el percibir-expresar, etc. El tiempo de cada uno de estos ciclos rítmicos es diferente.

La máquina humana funciona de tal modo que siempre hay algo en movimiento: cuando un nivel está en reposo, otros están activos. Con frecuencia, la actividad de unos niveles exige el reposo de otros. Así, cuando se está haciendo gran esfuerzo físico, no se puede pensar con profundidad; cuando se vive un intenso estado emocional, no es posible descansar físicamente ni se puede regular el pensamiento reflexivo, etcétera.

El reposo absoluto, desde luego, no existe en la Naturaleza. En el hombre, el reposo de algo significa siempre la puesta en marcha de otra cosa: el reposo de la atención, la actividad de la imaginación; el reposo exterior, la actividad interior; el reposo de lo inferior, el trabajo de lo superior...

## **LA TENSION DE LA VIDA MODERNA**

El hombre de nuestras ciudades modernas, empujado por la urgencia de las crecientes necesidades y por la compleja estructura de nuestra sociedad occidental, se ve obligado a dar más de sí a cada momento, a vivir cada vez más deprisa, a sacar más rendimiento, a producir y abarcar más y más, dejando a un lado la necesidad de descansar, de distenderse, de equilibrar su ritmo de vida.

Aumenta así la velocidad de acción y la rapidez de reacción, pero lo que gana en rapidez lo pierde en profundidad y lo que aumenta en acción lo disminuye en descanso. Altera artificialmente su ciclo natural de actividad-reposo obsesionado por el deseo o la necesidad de una incesante acción, de una continua expansión, con detrimento evidente de los otros aspectos de su ritmo vital: el recogimiento o concentración y el descanso.

Después de esta hiperactividad, el hombre intenta entregarse al descanso, sea permaneciendo despierto, sea sumergiéndose en el sueño. Cuando descansa estando despierto, casi siempre se pierde en divagaciones inútiles o en imaginaciones estériles, productos de la tensión emocional, de modo que si bien queda algo aliviado de cuerpo acaba con mayor cansancio e irritación mentales que antes de empezar. Si duerme, frecuentemente queda en un estado de ensueño durante el cual emergen extrañas pesadillas, reflejo asimismo de sus tensiones emocionales no liquidadas. En todo caso, se levanta insatisfecho y con la sensación de que algo no marcha bien, de que en cierta manera está perdiendo un tiempo precioso. Aun queriéndolo, no consigue nunca descansar por completo, debido a lo cual tarde o temprano se resiente su salud y el rendimiento de su diaria actividad. Ha alterado el mecanismo regulador del descanso por desobediencia continua a la ley de uno de sus ciclos fundamentales y sufre las consecuencias de ello. Al alterar de modo persistente el ritmo de uno de los ciclos, se alteran a su vez los demás y toda la personalidad queda desequilibrada.

Otra consecuencia de este ritmo acelerado es la superficialidad de la vida psíquica, la limitada percepción de la mente en profundidad. De toda la gama de actividades vitales, todas ellas necesarias y fundamentales, el hombre sólo percibe una pequeña parte y valora una parte aún menor; sólo es consciente y aun de una manera muy superficial, de algunos de sus procesos psicovitales, y de éstos, valora como actividad útil un solo tipo: la acción exterior. No consigue percibir los valores espirituales y la energía creadora dentro de sí mismo, de modo directo de primera mano. Lo vive tan sólo, de un modo indirecto y

fraccionado, a través de su expresión en los propios movimientos y actividades, físicos y psíquicos, pero cuando ya han perdido su sabor fresco, su espontaneidad, su realidad como energía viva, pura e indiferenciada. Vive las formas ya materializadas y las sensaciones, más que el impulso directo y la energía espiritual del alma que les da vida.

Resumiendo, diremos que la falta de un perfecto descanso y relajación, consecuencia por un lado del defectuoso desarrollo y funcionamiento interior del hombre, y por otro, del ritmo acelerado de toda la vida moderna, produce importantes y definidos efectos perjudiciales en el funcionamiento total de la persona.

## CONSECUENCIAS DE LA FALTA DE DESCANSO

He aquí algunas de ellas:

1. Impide o dificulta el sueño eficazmente reparador.
2. Altera la salud, favoreciendo en especial: los trastornos nerviosos, las enfermedades orgánicas de tipo funcional (la clásica úlcera de estómago, la constipación intestinal crónica, trastornos cardíacos y respiratorios, etcétera), y predispone a los accidentes y traumatismos.
3. Aumenta la urgencia del descanso y disminuye el rendimiento en general.
4. Aumenta las tensiones emocionales, dando por resultado un aumento de los estados psíquicos negativos: irritabilidad, inseguridad, miedo, inestabilidad, resentimiento, agresividad, etc., dificultando, por consiguiente, el poder establecer armónico contacto social y correctas relaciones humanas.
5. Aumenta la inquietud de la mente y disminuye su capacidad de rendimiento, produciendo como consecuencia: agitación, incapacidad de concentrarse, de profundizar; favorece eventualmente la eclosión de ideas obsesivas, fobias y filias, etc.
6. Disminuye la eficacia de la voluntad, por lo que a pesar del mucho esfuerzo no consigue superar las propias dificultades.
7. Dificulta la productividad psíquica de orden superior: reflexión serena y profunda, creación artística e intelectual, investigación, etc.
8. Dificulta el desarrollo de una fecunda vida espiritual.

Frente a este cuadro un poco fuerte, pero cierto, de los perjuicios causados por la prolongada falta de suficiente y adecuado descanso, está el hecho de que es perfectamente posible aprender a redescubrir el propio ciclo natural de actividad-reposo y a sujetarse a su ritmo. Esto, lejos de disminuir el rendimiento externo, como algunos quizá podrían suponer, permite realmente aumentar la calidad y la eficiencia de toda clase de actividades, puesto que no se trata de trabajar y *descansar* siguiendo el capricho más o menos equivocado de los impulsos superficiales, sino de adquirir el dominio de los mecanismos internos para manejarlos diestramente a voluntad, a la vez que se consigue percibir con claridad la voz profunda del instinto, expresión clara de las necesidades de nuestra naturaleza. Se consigue entonces actuar «siguiendo el ritmo profundo de la naturaleza», lo que equivale a decir que *toda la fuerza de la ley natural se convierte en nuestro auxiliar más precioso cuando aprendemos a reconocerla y a respetarla debidamente.*

## FORMAS CORRECTAS DE DESCANSO

Hay tres formas correctas de descanso:

- 1ª. Sustitución de una actividad por otra.
- 2ª. Sueño profundo.
- 3ª. Relajación general consciente.

### *1ª. Sustitución de una actividad por otra.*

Es el descanso parcial. Se basa en el hecho del ritmo alterno de la actividad de los diversos niveles que hemos mencionado antes. Esta forma de descanso es la que se hace o se intenta hacer, habitualmente, cuando en el transcurso del día al estar cansados de hacer algo pasamos a hacer otra cosa: después de leer o de estudiar durante mucho rato nos ponemos a pasear, después de mucho andar nos sentamos para descansar y reflexionar, etc.

Aunque esta clase de descanso puede adoptar muchas variantes, éstas pueden agruparse en tres tipos, según el nivel que predomine:

- a) Sustitución de la actividad mental por otra de tipo emocional o físico. Descanso de la mente.
- b) Sustitución de la actividad emocional-afectiva por otra de tipo físico o mental. Descanso de la sensibilidad.
- c) Sustitución de la actividad física por otra de tipo afectivo o mental. Descanso del cuerpo.

La primera forma la utilizamos cuando después de intenso trabajo intelectual buscamos distracción placentera en charlas o bromas con amigos, o en estados afectivos más elevados: música, pintura, poesía, oración, etc. O también en ejercicios físicos: paseos, deportes, gimnasia, etc.

La segunda, cuando después de un prolongado estado afectivo o emocional: alegría o tristeza, amor o temor, experimentamos la necesidad de *hacer algo*, sea pensando, sea moviéndonos físicamente.

Y la tercera, cuando, después de una intensa actividad física, tendemos a descansar el cuerpo y a ocupar la mente en reflexiones, estudio o proyectos. O también en una actividad emotiva más o menos elevada.

Pero para que este descanso sea correcto, esto es, de la máxima utilidad, es preciso que la mente esté lo suficientemente educada para que sea ella la que dirija el proceso, a voluntad, sin dejar que se mezclen con la nueva actividad recuerdos o imágenes de lo que se acaba de dejar debido al estado de agitación o de cansancio mental. Así, por ejemplo, si acabo de tener una entrevista difícil y agitada, no he de permitir que la mente siga, *a pesar mío*, dando vueltas alrededor de las incidencias pasadas imaginando lo que hubiera podido decir o hacer en tal o cual momento, sino que dando por terminado *de momento* el asunto, hacer que la mente se entregue *por completo* a la labor que deba hacer a continuación, sin perjuicio de que después, *cuando yo lo decida claramente*, repase serena y objetivamente las circunstancias o consecuencias de dicha entrevista.

No hay que permitir que en ningún momento se interfieran, sin yo quererlo, dos tipos de actividades.

Hacer en cada momento lo que tenga que hacer, *del todo*, sin dejar que se mezclen en ello otros asuntos ni aun mentalmente: si decido leer el diario, leerlo y nada más; si decido descansar un momento, durante este momento no permitirme hacer absolutamente nada, ni con el cuerpo ni con la mente, sino tan sólo esto: descansar a plena conciencia. Y así, con todas las cosas.

### *2ª.' Sueño profundo.*

El sueño profundo, cuando realmente lo es, produce excelentes resultados de recuperación general, como es ya bien sabido por todos.

Las condiciones necesarias para que el sueño sea tranquilo, profundo y reparador, pueden resumirse en las tres siguientes:

1ª. Buen estado de salud.

2ª: No tener *pendientes de solución interior* fuertes conflictos emocionales, afectivos o mentales.

3ª. Haber hecho suficiente ejercicio físico durante el día.

En el caso de no reunir la segunda condición, que es la causa más frecuente de insomnio o de sueño agitado, la práctica previa de las primeras etapas de la relajación, tal como se aprenderá más adelante, constituye la medicina más eficaz e inofensiva que existe para poderse sumir en pocos minutos en un sueño realmente profundo, tranquilo y reparador.

### *3ª.' Relajación general consciente.*

Por ser éste el tema especial del presente libro y para tratarlo con la debida extensión, le dedicaremos íntegramente el siguiente capítulo.

## CAPITULO II

# RELAJACIÓN GENERAL CONSCIENTE

### *PRINCIPIOS BÁSICOS*

La relajación es la contraparte de la acción. Toda acción es una descarga de energía; la relajación es el medio natural para la reposición de la energía. A más acción le corresponde necesariamente más relajación. Cuanto mejor se haga la relajación consciente más energía se acumulará dentro del psiquismo en menos tiempo. Cuanta más energía psíquica posea una persona, mayor capacidad de acción tendrá.

Toda contracción muscular, sea consciente o inconsciente, es un gasto de energía. Por consiguiente, toda contracción muscular que no responda a una finalidad útil significa una pérdida inútil de energía.

Toda la vida nos estamos entrenando para la acción correcta. Bueno será, pues, que también nos entrenemos para una relajación correcta. Sólo cuando la capacidad actualizada de tensión y relajación sean completas e iguales, alcanzará el hombre el equilibrio, la plenitud, la serenidad y la paz.

Es un hecho adquirido por la moderna Psicofisiología que toda tensión emocional se traduce en una contracción muscular. Y que toda represión psíquica mantenida dentro de la mente, se expresa en el organismo en forma de una contractura muscular permanente. Esta contractura muscular, que por ser habitual pasa casi siempre inadvertida, produce inevitablemente una alteración más o menos grave de las funciones fisiológicas: respiración, digestión, eliminación, equilibrio endocrino, metabolismo, circulación, etc. Los conflictos psíquicos se expresan así a través del cuerpo, lo mismo que se expresan a través de la mente, perturbando su funcionamiento normal.

Mediante la relajación muscular consciente se consigue deshacer todas estas contracturas, aun las inconscientes, de modo lento pero seguro. Y al mismo tiempo que se van soltando estas contracturas van desapareciendo a su vez las correspondientes tensiones emocionales, y los incesantes problemas que alteraban la mente pierden ahora, en su mayor parte, toda su urgencia e importancia.

El cuerpo recobra el normal funcionamiento; la salud en general mejora notablemente gracias a una mayor producción de energía y a su mejor circulación por todo el organismo.

La vida afectiva deja de estar pendiente de los mil estímulos y cambios superficiales, y adquiere una profunda estabilidad como nunca había conocido.

La mente no sólo consigue liberarse de su febril hiperactividad pasando a un estado de calma y serenidad, sino que adquiere un extraordinario vigor, claridad y penetración en todos sus procesos.

La relajación general consciente se convierte en uno de los medios más eficaces para el cultivo de la vida interior, considerada ésta como la contraparte viva y fecundante de la vida exterior.

## **REQUISITOS ESENCIALES**

La relajación, para llegar a ser correcta y total, ha de reunir necesariamente estas condiciones básicas:

1ª. Progresiva distensión de todos los músculos, superficiales y profundos.

2ª. Total tranquilización emocional.

3ª. Cese de todo movimiento mental, o sea de todo pensamiento, imagen o idea.

4ª. En ningún momento se ha de perder la conciencia. Actitud positiva de la atención-voluntad que constantemente dirige el proceso de relajación progresiva a lo largo de toda su duración, y que cuando se alcanzan las fases adelantadas se convierte en *conciencia-testigo* o atención central.

Es posible que algunas personas al leer estos requisitos se asusten y se descorazonen, creyéndolos imposibles de conseguir, quizás por haber intentado ya en alguna ocasión obtener de algún modo este descanso perfecto sin haber conseguido otra cosa que ponerse más nerviosos o quedarse dormidos. Es muy natural que cualquier persona que inicie la relajación sin otra preparación que su buena voluntad, fracase una y otra vez en su intento de apaciguar la mente.

Esto que parece tan difícil, si no imposible, se convierte, no obstante, en algo relativamente fácil si se saben utilizar adecuadamente los siguientes principios:

1. Aflojar todas las contracturas musculares conscientes.

2. Convertir en conscientes las contracturas inconscientes, para así poderlas soltar voluntariamente. Esto se consigue mediante una prolongada práctica del punto anterior, o, muchísimo más rápido, mediante la ejecución correcta de algunas posturas básicas del hatha-yoga: *sarvangasana*, *sirshasana*, *paschimottanasana*, etcétera.

3. Aprovechar el efecto sedante de la respiración abdominal, en particular del tiempo de espiración.

4. Creación previa de una clara imagen mental del estado a conseguir.

5. Práctica suficiente para que se empiece a actualizar la conciencia-testigo o atención central.

## **EFFECTOS DE LA RELAJACIÓN**

Como ya hemos dicho antes, toda contracción de un músculo implica siempre la presencia, consciente o no, de energía y mente sobre este músculo. Toda contractura o contracción permanente constituye, pues, un gasto constante y estéril de ambas, energía y mente. Al soltar la contracción se libera la energía que la mantenía, y asimismo la mente se libera de su concentración más o menos inconsciente, sobre dicha contracción.

Por lo tanto, a medida que progresa el estado de relajación consciente, se produce un sucesivo desprendimiento (liberación) de la mente (conciencia) de los niveles superficiales, así como un automático despertar o toma de conciencia de los profundos (interiorización).

Desde el punto de vista de la *energía*, podemos ver que la relajación produce los siguientes efectos:

1. *Cese de gasto*. En efecto, el consumo de energía para el sostenimiento físico y psíquico se reduce al mínimo durante todo el ejercicio de distensión.

2. *Liberación de energía* del inconsciente. La liberación de la energía implicada en la contractura inconsciente, disminuye la carga energética de la resistencia (tensión del inconsciente) y se incorpora al yo consciente, todo lo cual se registra como una verdadera liberación y fortalecimiento general de la personalidad, que se mantienen ya para siempre.

3. *Creación de nueva energía*. Mediante la liberación de la reprimida y mediante la constante respiración rítmica.

4. *Acumulación*. Es el resultado de los tres puntos anteriores.

El cese del gasto favorece todo el proceso de recuperación y revitalización orgánica. La liberación de la energía del inconsciente disminuye la resistencia orgánica y psíquica al buen funcionamiento. La creación de nueva energía incrementa la vitalidad general de la persona. Y en fin, la acumulación resultante permite aplicarla, sin gran esfuerzo y con gran eficacia, a una mayor actividad, profundidad o elevación.

Si se ha ido entendiendo bien todo lo que antecede, no extrañará al lector los, al parecer, asombrosos resultados que se atribuyen a una relajación consciente bien hecha. He aquí algunos de ellos:

1. Perfecto descanso del cuerpo.
2. Recuperación extraordinariamente rápida de toda clase de fatiga.
3. Mejora el funcionamiento del cuerpo en general y curación de los trastornos originados por hiperactividad orgánica o por tensión.
4. Aumenta la energía física, psíquica y mental.
5. Tranquiliza, aclara y profundiza la vida afectiva.
6. Descanso de la mente, a voluntad.
7. Aumenta la energía, claridad y penetración de los procesos mentales.
8. Desarrolla nuevas facultades de percepción de tipo superior: intuición, sentimientos estéticos, etc.
9. Se descubren nuevos estados subjetivos de interiorización.
10. Facilita, debido a quitar los obstáculos, la eclosión de una conciencia espiritual: elevación.

## **FASES O GRADOS DE RELAJACIÓN**

Aun cuando la forma detallada de aprender a relajarse se explicará en la Parte Práctica de este librito, bueno será que nos hagamos desde ahora una idea de los varios grados o fases de la relajación y de los medios que se emplean para conseguirlos. Todas estas explicaciones que a algunos les parecerá quizá teoría inútil, son, sin embargo, de mucha utilidad práctica, puesto que a medida que se va comprendiendo mejor la relajación en todas sus fases y aspectos, se va formando un cuadro o imagen mental que, a la hora de la práctica efectiva del ejercicio, predispone para su ejecución automática y a la vez ahorra al sujeto que la practica muchos tanteos inútiles, errores e incluso algún que otro sobresalto.

Las fases o grados de la relajación pueden ser considerados objetiva y subjetivamente, es decir, describiendo qué es lo que ocurre en el sujeto que se relaja, y qué es lo que experimenta el propio sujeto mientras se va relajando.

Siguiendo la técnica que describiremos más adelante, la relajación consciente consta, objetivamente, de las siguientes fases o grados:

- 1ª. Muscular superficial.
- 2ª. Emocional superficial.
- 3ª. Mental superficial.
- 4ª. Muscular profunda.
- 5ª. Emocional profunda.
- 6ª. Mental profunda.

Subjetivamente, durante la relajación consciente se pasa por las siguientes fases:

- 1ª. Conciencia física periférica.
- 2ª. Conciencia de hormigueo o de vibración.
- 3ª. Sensación de placidez, de bienestar general.
- 4ª. Descanso mental. Silencio.
- 5ª. Conciencia de oscuridad, de vacío.
- 6ª. Conciencia de luminosidad, de plenitud.

La primera fase es ya conocida de todos. Es lo que se experimenta cuando al estar muy cansado de mucho ejercicio físico, puede uno, por fin, tenderse en la cama. Junto con la sensación general de descanso se percibe de modo global todo el cuerpo. Es meramente la conciencia física.

La segunda fase se percibe cuando durante el descanso físico se mantiene la conciencia despierta y tranquila. Entonces se percibe una sensación general de hormigueo o de ligera vibración y de calor dentro de todo el cuerpo, que empieza casi siempre en las extremidades, pero que con la práctica se va extendiendo por todo el cuerpo. Es lo que en la terminología del yoga hindú se conoce por conciencia *pránica*.

La tercera, viene automáticamente, si se persiste en el abandono progresivo, pero siempre consciente, de todo el cuerpo. Una sensación de extraordinario bienestar invade la conciencia, primero de modo apenas perceptible, pero que se va afianzando poco a poco, hasta que, después de un tiempo más o menos largo de práctica, se puede lograr casi instantáneamente. Corresponde a la autoconciencia sensitivoemotiva.

En la cuarta fase se consigue que la mente deje de dar vueltas y, sin necesidad de esfuerzo alguno, se tranquilice y se calle. Esto se obtiene dirigiendo suavemente la atención hacia el propio proceso de pensar, sin querer cambiarlo ni suprimirlo, sino tan sólo mirándolo, con tranquilidad e imparcialidad. Nada más. Se hace el silencio por sí solo. Silencio que tiene algo muy especial, que está hecho de «algo», silencio que es tangible, extenso e inteligente. Esta fase corresponde a la autoconciencia mental.

La quinta fase se inicia cuando el estudiante se da cuenta de que puede aflojarse y abandonarse todavía más. Es frecuente que en este momento las primeras veces se detenga la experiencia, porque el principiante experimenta casi siempre un sobresalto. Siente que se hunde hacia algo oscuro y desconocido que le hace reaccionar instintivamente. Esta experiencia es sólo el resultado de aflojar el gesto o contractura básica mental, que estamos manteniendo siempre, inconscientemente, mientras nos



encontramos en conciencia vigílica, y no hay en ella el menor peligro, aunque es natural que, al principio, el sujeto se asuste. Hemos de advertir una vez más, no obstante, que es del todo necesario que la mente (la atención) se mantenga en todo momento bien despierta, serena, en estado positivo, dominando la situación y siendo capaz de hacerla cesar cuando quiera.

Después, cuando al fin logra trascender la etapa anterior, el experimentador perseverante pasa a un estado completamente nuevo que escapa a todo intento de descripción. La conciencia de plenitud y la luminosidad que experimenta es de un orden totalmente diferente de lo que ha experimentado en la tercera fase. Renunciamos a describirlo, pero nos permitimos encarecer al *verdadero* aspirante de vida interior que no se desanime por las dificultades que pueda encontrar a lo largo de todo este proceso de autodescubrimiento, hasta llegar a esta fase final.

Las dos últimas fases que acabamos de describir someramente, no son indispensables para conseguir los beneficios físicos y psíquicos que la mayor parte de las personas buscan en la relajación. Las tres primeras fases bastan para obtener los resultados enunciados en los números 1 al 5, de las páginas 16-17. La cuarta fase de la relajación conduce a los resultados de los números 6 y 7. Y las fases 5ª y 6ª abren las puertas de lo indicado en los números restantes y aun de otros estados y experiencias que por lo alejados que quedan del estado de conciencia «normal» del hombre agitado de nuestra cultura occidental, no es necesario ni útil, quizás, exponer aquí..

## **ACTITUD POSITIVA DE LA MENTE**

La actitud mental que permite esta relajación progresiva es la de ir soltando con la mente-voluntad todo esfuerzo, de cualquier clase que sea, y mantener la atención (no el pensamiento) siempre clara, despierta, alerta.

Se observará que el mejor modo de ir soltando toda contracción es sincronizar los actos de la mente voluntad con el movimiento de cada espiración.

La atención sigue un proceso de transformación muy característico. Al principio, es como la usual que se emplea al mirar cualquier situación exterior con interés. Poco a poco se va acostumbrando a dirigirse y centrarse en las sensaciones internas del cuerpo al tener que registrar el estado de contracción o de distensión de cada miembro o región: es ahora una atención interior pero particular, pues tiene que ir enfocando cada miembro o región para registrar su estado. Con la práctica, esta atención se hace más general, siendo capaz entonces de registrar de un modo instantáneo el estado global del tono muscular del cuerpo a la vez que el estado mental que le acompaña. Al estar conectada activamente con todas las vías de sensibilidad interior a la vez, la atención se centraliza, se fija, se hace estable, inmóvil aunque despierta; no mira, ve, contempla.

Esta interiorización de la mente, como es natural, presenta su dificultad para el principiante. La mente, en efecto, al no tener imágenes en las que agarrarse y al fallar todo estímulo de la atención superficial, se resiste vivamente a dejar su sede habitual de actividad y si, al fin, la suelta de golpe, cae en la inconsciencia, se sumerge en el sueño. Por esto, tanto para «ir» como para «volver» del estado de relajación profunda es indispensable usar en todo momento del máximo discernimiento y suavidad, evitando en absoluto todo esfuerzo y violencia.

En la parte práctica daremos, desde luego, la descripción detallada de cómo debe efectuarse cada una de las fases de la relajación con la actitud y estado mental que les acompañan.

## LOS IMPEDIMENTOS

Los factores que dificultan o impiden la práctica correcta de la relajación son de tres tipos: de origen físico, de origen emocional y de origen mental.

*1. De origen físico.* - Cualquier malestar o enfermedad dificulta la relajación superficial e impide, si no se dominan por completo las cuatro primeras fases de la relajación, los estadios profundos. A medida que la salud mejora, aumenta la facilidad para la relajación, y viceversa, a medida que se progresa en la relajación mejora paralelamente el estado de salud en general.

Dentro de un orden menor de dificultades, hay que mencionar las incomodidades. La relajación completa exige que el cuerpo pueda olvidarse por completo, y, para ello, sobre todo al principio, es preciso que las sensaciones físicas procedentes de la propia postura, ruidos, temperatura, etc., sean las más favorables.

Estos son obstáculos físicos que podríamos decir dificultan *directamente* el aprendizaje de la relajación. Después, al tratar de las dificultades de la mente, veremos que también indirectamente perturban la marcha de los ejercicios.

*2. De origen emocional.* - Como ya hemos dicho anteriormente, toda tensión emocional, tanto consciente como inconsciente, dificulta o impide la relajación. Pero también, a medida que la relajación progresa, desaparecen de modo natural y automático todas las tensiones y problemas emocionales, aunque para algunas de ellas se requiere, desde luego, bastante tiempo de perseverante ejercitación.

El estado emocional que más entorpece el progreso en la relajación, como también en cualquier otra actividad es, sin duda alguna, el miedo. No el miedo a los ejercicios, sino el miedo en general, resultado de la cristalización de la inseguridad que ha sentido y siente el individuo dentro de sí mismo ante la vida. Este miedo, que tiene múltiples ramificaciones y usa múltiples disfraces, se interpone de continuo en todo cuanto la persona emprende y, en especial, en aquellas actividades o actitudes que tienden a afrontarlo o a quererlo eliminar.

Y es aquí donde más aparatoso es el éxito de la relajación, la que, inteligentemente combinada con la respiración integral y con algunas posturas o asanas yóguicas, consigue en tiempo relativamente muy breve un cambio radical, muy difícil de conseguir con cualquier otro sistema o tratamiento.

*3. De origen mental.* - Es un hecho de todos conocido la enorme dificultad que representa el tranquilizar y descansar la mente. Y si la mente no consigue estar relajada, silenciosa, no puede haber total relajación física y emocional. Pero la mayor parte de la actividad de la mente que no puede ser dominada no procede directamente de la misma mente, sino de otras fuentes.

En términos generales, podemos establecer que la mente recibe estímulos para su actividad automática de los siguientes niveles

a) Cuerpo físico. - Las percepciones a través de los cinco sentidos ponen en movimiento incesante todos los contenidos subjetivos del yo con la consiguiente movilización de la mente. En segundo lugar, las

sensaciones procedentes del estado somático, en especial en los casos de existir malestares, incomodidades o trastornos orgánicos, dificultan igualmente la tranquilización mental. Un ejemplo particular de esto lo tenemos en los casos en que por existir un trastorno de las vías respiratorias o del corazón la respiración sale forzada, rápida o irregular; entonces, la mente es empujada también, automáticamente, a una actividad forzada, rápida o irregular, lo que imposibilita su descanso. Hay siempre, en efecto, un estrecho paralelismo entre el ritmo respiratorio y el ritmo de la actividad mental.

b) Estados emocionales. - Son, en general, el mayor estímulo de la actividad automática de la mente. Casi el 90 % de los pensamientos y el 100 % de las imaginaciones tienen por verdadero motor los estados emocionales que la persona, de modo más o menos inconsciente, mantiene de continuo: deseo, miedo, ambición, etc. Cuando los estados emocionales se tranquilizan de verdad, entonces es ya muy fácil regular a voluntad la actividad mental. Pero persistiendo las emociones, durante los ejercicios, todo lo más que se puede conseguir es paralizar, inmovilizar por unos instantes la mente, pero no hacerla descansar de un modo natural y tranquilo, que es lo que verdaderamente interesa.

c) De la misma mente. - En primer lugar está la inercia mental, por la cual la mente tiende a un movimiento continuo, automático. Esto, no obstante, no constituye una gran dificultad, puesto que mediante la relajación acompañada de una respiración más lenta y profunda, la mente se tranquiliza por sí misma, siguiendo como encantada, fascinada, el ritmo respiratorio. Pero para que esta tranquilización sea efectiva hay que haber solucionado previamente los estímulos procedentes de los niveles físico y emocional de los que hemos hablado antes. El orden, en efecto, que hay que seguir en la tranquilización general es siempre: primero, lo físico; segundo, lo emocional, y por último, la mente.

Otra dificultad que puede surgir del propio nivel mental, es la de los problemas específicamente mentales que la persona necesita resolver, problemas objetivos que exigen solución concreta y definida. Mientras esta solución no se ha encontrado existirá en la mente una tensión que habrá de dificultar las fases adelantadas de la relajación. Estos problemas deben solucionarse aparte de toda técnica psicofisiológica. Pero, como hemos señalado antes, los problemas de naturaleza *exclusivamente* mental, son en realidad muy pocos en la mayor parte de personas; aunque los problemas se planteen siempre en *forma intelectual*, y esto haga pensar al sujeto que *son de naturaleza* mental, lo que casi siempre da la fuerza e importancia al problema, son, en realidad, pulsiones procedentes del nivel instintivo o afectivo, de modo que al solucionar estos niveles, el problema desaparece o pierde toda su fuerza.

Estos diversos factores que hemos mencionado como fuentes de estímulos para la actividad mental, como puede fácilmente comprenderse, no son independientes unos de los otros, sino que constituyen una triple manifestación del mismo y único fenómeno del existir humano en el plano superficial de su personalidad.

## **CONTRAINDICACIONES DE LA RELAJACIÓN**

Aunque la relajación general consciente es una práctica que conviene en general a todo el mundo, dado el estado de tensión con que habitualmente se vive, hay algunos casos en los que la relajación está más bien contraindicada, a no ser que se haga bajo experta dirección médica. He aquí los principales:

1. Las personas cuya tendencia habitual es la de huir de las situaciones concretas de la vida.

2. Aquellas que presentan síntomas crónicos de atonía o pereza fisiológica, física y mental.
3. Las personas cuyo psiquismo muestra clara tendencia a la disgregación, a la dispersión.
4. Los afectos de trastornos psíquicos graves.

En algunos de estos casos la relajación puede también ser muy útil pero a condición de ir acompañada de ejercicios de otra clase o de un tratamiento médico específico. Por esta razón las personas que estén incluidas en algunos de los grupos indicados harán bien en no iniciar por su cuenta los ejercicios de relajación y ponerse en manos de un buen especialista.

## **VENTAJAS DE LA RELAJACIÓN SOBRE OTRAS FORMAS DE DESCANSO**

La relajación total consciente tiene algunas notables ventajas sobre las otras formas de descanso, incluida la del sueño profundo:

La primera es que la recuperación física es mucha más rápida en un estado de relajación bien logrado que en el sueño.

La segunda, que mediante la relajación consciente existe verdadera resolución de los conflictos emocionales inconscientes, esto es, es una verdadera psicoterapia de profundidad, cosa que el sueño normal no puede hacer sino a base de gran duración y en el supuesto de que no se añadieran nuevos factores al problema.

La tercera, y quizá la más notable, es que al conservar en todo momento un estado de conciencia positivo, con la mente perfectamente despierta, da por resultado:

- a) No sólo una recuperación, sino un aumento efectivo de la energía mental.
- b) Un progresivo «self-insight» o autocomprensión.
- c) Una toma de conciencia de niveles más profundos y superiores de la personalidad.

## **FACTORES QUE FACILITAN LA RELAJACIÓN**

Los factores que más facilitan el llegar con rapidez a una buena relajación consciente, son los siguientes:

*1. El esfuerzo consciente.* - Cuanto más consciente es una contracción, más fácil es relajarla voluntariamente. Convertir la contractura de inconsciente en consciente para poderla aflojar después a voluntad, es uno de los efectos que producen los *asanas* yóguicos. Por esto la práctica del hatha-yoga es una de las mejores preparaciones para hacer la relajación con rápido éxito.

2. *La respiración consciente.* - Es el medio más fácil para profundizar el grado de relajación. Una respiración abdominal lenta y profunda, seguida con calma por la mente, conduce por sí sola a las fases adelantadas de relajación. El momento óptimo para «soltar» es el de cada espiración, que ha de ser muy lenta y completa.

3. *La mente controlada y la atención central.* - Primero, aprender a focalizar la mente en el estado interno somático y psíquico, para registrar el estado de contracción o relajación y ver lo que debe corregirse o mejorarse, es decir, para dirigir sobre la marcha todo el ejercicio de relajación. Segundo, aprender el acto de ir aumentando la profundización del estado, acto que consiste en un *ver y querer* simultáneo, sin dialéctica alguna, sin discurso, sólo con un acto de la mente-voluntad que, desde el interior, ordena con suavidad pero con seguridad, soltar y profundizar constantemente más y más. Y tercero, llegar a poderse mantener despierto y tranquilo, sin pensar, como espectador atento que contempla, interesado, el proceso que está teniendo lugar dentro de él, como se dirá con más detalle en la Parte Práctica.

Todas éstas son actitudes nuevas para la mente, que tienen que aprenderse desde el principio, a base de habilidad y perseverancia, y no a base de nerviosismo ni impaciencia. Por estas razones, cuanto más dominio real se tenga sobre la mente, más fácil resultará el nuevo aprendizaje.

## **LA RELAJACIÓN EN LA VIDA DIARIA**

Un poco de auto-observación en el transcurso del día permitirá ver en seguida la enorme cantidad de energía que se consume a diario con las tensiones musculares, perfectamente inútiles, que se están haciendo a cada momento. Estas contracciones musculares parásitas, son siempre producto de un malestar físico, de tensiones emocionales o de preocupaciones mentales. Esta actitud viciada, además de la fatiga inútil debido al constante esfuerzo nervioso y muscular que requiere, dificulta la elasticidad y agilidad de las funciones fisiológicas y de los movimientos físicos, y entorpece asimismo la fluidez psíquica del pensar, del sentir y del reaccionar.

La práctica sistemática de la relajación como ejercicio especial, dará el dominio suficiente para evitar por completo, también durante el día, todas estas tensiones, permitiendo corregirlas instantáneamente en el caso de que se produzcan debido a una momentánea situación de alarma o de esfuerzo.

Con esto damos por terminadas las nociones teóricas de la Relajación, y pasamos a continuación a describir el aspecto práctico del aprendizaje.

# SEGUNDA PARTE

## PRÁCTICA DE LA RELAJACIÓN

### CAPÍTULO PRIMERO

#### PRELIMINARES

Vamos a exponer a continuación toda una serie de detalles de carácter práctico que son las condiciones previas ideales para la mejor ejecución de las prácticas de aprendizaje de la relajación. Pero éstas son sólo, como decimos, las condiciones *ideales*. Las circunstancias particulares de algunas personas pueden impedir que se reúnan estas condiciones, pero no por ello se han de considerar imposibilitadas para el aprendizaje de la relajación. Todas las condiciones que se indican lo son sólo a título de orientación y cada cual ha de adaptarlas, en lo posible, a su caso personal.

#### **LUGAR**

El lugar elegido para practicar la relajación ha de ser tranquilo, bien ventilado y a salvo de interrupciones inoportunas. Aunque la relajación profunda se hace mucho mejor sobre una base dura, como el suelo, nuestros hábitos comodones occidentales nos permiten hacerla sobre la cama o un diván, a condición de que no sean excesivamente blandos.

La *temperatura* de la habitación ha de ser tal, que en caso de quedar dormido no exista posibilidad de enfriarse. En invierno, por lo tanto, será conveniente cubrirse con una o dos mantas; cuando la temperatura es templada, con una sábana, etc.

En realidad, no se trata de prevenir la posibilidad de quedarse dormido, aunque esto también puede ocurrir al principio. Es que durante la relajación profunda, el cuerpo queda en una condición similar a la del estado de sueño: disminuye la temperatura interna, la frecuencia cardíaca, la respiración se hace más lenta y profunda, etc.

Evite toda corriente de aire durante las prácticas, incluso en verano.

En cuanto a *la tranquilidad* del lugar, si no puede conseguirse un silencio completo, cosa bien difícil en nuestras ciudades, puede también hacerla donde los ruidos le sean ya muy familiares, con tal de que esté bien seguro de que durante el tiempo del ejercicio nada ni nadie vendrá a interrumpir las prácticas.

*La luz* que mejor conviene es una suave penumbra.

#### **ROPA**

Si las prácticas se efectúan durante el día, como que se irá vestido, no hace falta quitarse ropa, especialmente cuando el tiempo es fresco. Lo que sí es imprescindible es que la ropa no cause la menor

molestia al cuerpo, por lo que se tendrá mucho cuidado en aflojar aquellas prendas que produzcan alguna presión: cinturón, corbata, cuello de la camisa, zapatos, etc. Téngase en cuenta que estas prendas pueden no molestar estando de pie, pero al cambiar de posición, es decir, al extenderse horizontalmente y aflojar la musculatura consciente, pueden dificultar entonces la libre respiración y la circulación de la sangre.

## **HORA**

Al escoger una hora determinada del día para las prácticas, ha de tomar en consideración algunos factores que dependen de usted; momento del día en que más fácilmente pueda disponer de una media hora libre de obligaciones, momento en que pueda estar seguro de que nadie vendrá a importunarle, cuando hay más tranquilidad en el lugar elegido para el ejercicio, etc.

En general y aparte de las circunstancias particulares de cada uno, ha de tener en cuenta que:

Si practica la relajación al despertarse por la mañana, puede encontrarse con que la mente no esté lo suficientemente despejada y a los pocos momentos vuelva a quedarse dormido.

Lo mismo puede ocurrir, aún más fácilmente, si hace las prácticas de relajación por la noche antes de dormirse: el cansancio del día puede impedir que se mantenga la mente tan clara y despejada como es de desear.

Si lo hace después de comer, puede ciertamente facilitarle la digestión, pero el torpor mental que acostumbra a acompañar al proceso digestivo, no es el mejor estado para que la mente pueda aprender a dirigir la distensión o aflojamiento sistemático de los músculos.

A nuestro entender, los mejores momentos del día para el aprendizaje de la relajación consciente son a media mañana, a media tarde, poco antes de la comida y poco antes de la cena.

Cuando se hace el ejercicio antes de la comida o de la cena es conveniente que antes de ponerse a comer se haga unos momentos de ejercicio suave, como andar, arreglar las cosas, etc., para que el cuerpo esté mejor entonado para ingerir la comida.

Una vez elegida la hora que mejor reúna las condiciones deseadas, manténgala todos los días. No la cambie, a no ser por un motivo plenamente justificado. Su cuerpo y su mente se acostumbrarán a este ritmo y obedecerán con más facilidad.

## **DURACIÓN DEL EJERCICIO**

Los primeros quince días, lo mejor es dedicar al entrenamiento dos sesiones de quince o veinte minutos, una a media mañana o antes de comer, y otra a media tarde o antes de cenar. Después, a medida que se vayan dominando las fases preliminares, puede alargarse el tiempo de cada sesión hasta media hora, lo que se hará con gusto debido al bienestar que se acostumbra a experimentar.

Cuando se llegue a dominar por completo la técnica, entonces ya estará uno mismo en condiciones de apreciar intuitivamente la duración y frecuencia convenientes.

## **POSICIÓN**

Para el aprendizaje de la relajación general, la posición consiste en estar en decúbito supino, o sea, extendido de espaldas, boca arriba, los pies algo separados entre sí, en posición perfectamente natural, los

brazos a los lados del tronco con las palmas de las manos hacia arriba y los dedos un poco doblados con naturalidad. En el yoga hindú, se denomina a esta postura con el nombre de *shavasana* o postura del cadáver, debido a que realmente todo el cuerpo ha de reposar extendido en el suelo como si estuviera muerto.

Algunas personas aconsejan poner almohadas debajo de las rodillas, de los riñones, de la nuca, de los antebrazos, etc. Nosotros hemos podido comprobar en la gran mayoría de las personas a quienes hemos enseñado estos ejercicios, que se puede conseguir una perfecta relajación sin necesidad de almohada alguna, ni siquiera debajo de la cabeza. Por esta razón aconsejamos al principiante que se acostumbre ya desde los primeros días al entrenamiento sencillamente extendido sobre la cama o diván, de modo que el cuerpo quede lo más horizontal posible, y prescindiendo, salvo necesidad muy personal, de todo aparato o artificio suplementario.

La boca se mantiene naturalmente cerrada, aunque la mandíbula inferior, al relajar los músculos de la cara, queda siempre algo descendida.

Los ojos se mantendrán semicerrados o cerrados del todo. En la fase elemental del entrenamiento, aconsejamos el tenerlos semicerrados para contrarrestar la tendencia del principiante a quedarse dormido.

Hay unos pequeños detalles que conviene cuidar para llegar más rápidamente al resultado final. Uno de ellos es el que la columna vertebral esté lo más plana posible, es decir, que es conveniente que toquen al suelo el mayor número de vértebras posible. Nos referimos, claro está, a la región lumbar que conviene esté en línea recta con las restantes vértebras, reduciendo al mínimo la natural curvatura o lordosis lumbar. Un poco de práctica hará posible conseguirlo con comodidad en la mayoría de las personas. La señal de que esto está conseguido es que la respiración surge de un modo espontáneo en la forma abdominal, con sensación de libertad, comodidad y amplitud.

Otro detalle que la práctica demuestra ser de importancia, es la exacta posición de la cabeza. En efecto, una pequeña variación en la inclinación de la cabeza hacia arriba o hacia abajo puede entorpecer o facilitar la relajación. Hay una posición exacta en la cual la cabeza queda óptimamente colocada para que la sangre circule sin obstáculo alguno y para que la respiración pueda proseguir su curso sin la menor dificultad aunque se prolongue el ejercicio. Cada cual ha de buscar por sí mismo esta posición exacta, que a menudo requiere tan sólo una variación de unos pocos milímetros respecto a la que se había adoptado en el primer momento.

En los comienzos de la relajación, es experiencia muy frecuente que a los pocos minutos de permanecer en la posición indicada, se sienta una imperiosa necesidad de moverse. Esta necesidad, que es psicológica y no física, conviene resistirla y dominarla hasta que desaparezca. No obstante, si antes se ha hecho suficiente ejercicio o esfuerzo, esta necesidad de moverse no se presentará. Entonces, el descanso es la continuación natural del ejercicio.

*Observaciones importantes: 1ª.* Al empezar la relajación haga siempre dos o tres respiraciones completas y profundas. Al terminar el ejercicio o si tiene que interrumpirlo por algo imprevisto, haga siempre dos o tres respiraciones profundas antes de intentar moverse.

*2ª.* No interrumpa nunca bruscamente la relajación, pues podría causarle algún perjuicio en el sistema nervioso. El alejamiento o acercamiento consciente del cuerpo se hace siempre mediante estos dos elementos: mente y respiración, y su acción ha de ser en todo momento suave y gradual. Por lo tanto, si ha de interrumpir la relajación súbitamente, en vez de intentar moverse o de hablar en seguida, *piense*



*primero* que ahora dejará este estado y volverá al estado normal; entonces respire profundamente un par de veces y abra los ojos; haga otra respiración completa y contracture los músculos, especialmente los de los brazos y piernas, como si se desperezara por la mañana al despertarse. A continuación ya podrá moverse sin el menor inconveniente.

## RESPIRACIÓN

Al empezar la sesión haga siempre dos o tres respiraciones lentas y completas, como ya hemos dicho. Después, pase a hacer respiración natural abdominal, sin forzarla. Mantenga esta respiración a lo largo de todo el ejercicio, que se irá haciendo por sí misma más lenta y profunda a medida que se profundice el estado de relajación, y viceversa, volverá a ser más ligera cuando el estado sea también más superficial. Al terminar, no se olvide nunca de hacer las dos o tres respiraciones lentas y profundas acompañadas de la idea de volver al estado normal y seguidas de la contractura como se ha iniciado al final de la 2ª observación; antes de ponerse en pie.

## ACTITUD MENTAL

La actitud mental es el eje de todo el aprendizaje de la correcta relajación. La mente consciente ha de llegar a ser el elemento dinámico y rector de todo cuanto está por debajo de ella cuerpo físico y sus sensaciones, sentimientos, imaginaciones y pensamientos.

La actitud mental que se ha de tener indispensablemente durante todas las fases de la relajación, consiste en mantener la atención perfectamente despierta y tranquila de modo que pueda dirigir, desde el principio hasta el fin, todo el proceso psico-fisiológico como se indicará en su lugar. Esta atención al principio será intermitente por la habitual interferencia de pensamientos, imágenes y recuerdos, pero poco a poco, gracias a la práctica constante y al esfuerzo dirigido, la mente se irá estabilizando y el foco mental de la atención podrá dirigirse y mantenerse a voluntad durante todo el tiempo necesario sobre los puntos requeridos. Los estados mentales se irán transformando a medida que se progrese, hasta llegar al punto en que la mente podrá mantenerse completamente despierta aparte de toda operación mental, esto es, se mantendrá completamente tranquila y despierta sin pensamiento alguno: es el estado que denominamos *conciencia-testigo o atención central*. Es la fase final de la relajación en su aspecto mental y cuando se llega a alcanzar, aunque sólo sea por breves instantes, produce una transformación profunda de toda la personalidad.

Ahora, pues, solucionados los preliminares externos e internos, extendido ya cómodamente sobre la cama, envuelto en una suave penumbra que invita al silencio y al recogimiento, entremos propiamente en el aprendizaje de la relajación.

## CAPÍTULO II

# APRENDIZAJE PROGRESIVO DE LA RELAJACIÓN GENERAL CONSCIENTE PRIMERA Y SEGUNDA FASES

### *PRIMERA Y SEGUNDA FASES*

#### *Primera semana*

Una vez colocado en la postura y demás condiciones indicadas en el capítulo anterior, proceda, con calma, del modo siguiente:

1º Haga tres respiraciones lentas y profundas, por la nariz y con la boca cerrada.

2º *Piense* que va ahora a relajar todo el cuerpo porque usted así lo desea.

3º A continuación afloje de golpe todos los músculos de los cuales sea consciente, con un gesto interior global de soltar, de aflojar, de dejar ir.

4º Haga ahora diez respiraciones normales, pero algo más lentas, repitiendo a cada espiración, esto es, al sacar el aire por la nariz, este gesto de aflojamiento general, que es el mismo que seguramente habrá hecho en muchas ocasiones, cuando estando muy fatigado, ha podido al fin tenderse en la cama y, suspirando, «se deja caer *del todo* en ella». Mantenga clara en la mente esta idea de aflojar, soltar y relajar todo el cuerpo y repita una y otra vez el gesto a cada nueva espiración.

5º Descanse unos momentos, uno o dos minutos, y aprovéchelos para mirar mentalmente el estado en que se encuentra el cuerpo, es decir, para tomar clara conciencia de la sensación que le viene del cuerpo mientras está en este estado de reposo.

6º *Piense* que ahora va a poner fin a este estado de relajación y que va a volver al estado vigílico normal.

7º Haga tres respiraciones, siempre por la nariz, aumentando a cada una el volumen de la inspiración.

8º Después de la tercera respiración mueva los dedos de las manos y de los pies y contracture unos instantes los músculos de los brazos y de las piernas. Acto seguido ya puede ponerse en pie, dando por terminado el ejercicio.

La ejecución de este ejercicio durará en conjunto tan sólo unos diez minutos, pero para los primeros días es suficiente. Recuérdese lo que hemos dicho referente a la duración y frecuencia de la relajación en la parte teórica y, en consecuencia, procúrense hacer dos de estas sesiones de entrenamiento cada día.

Es evidente que la relajación conseguida por ahora será todavía bastante imperfecta, pero si cumple estrictamente estas instrucciones habrá empezado a acostumbrarse a manejar todos los elementos que le asegurarán más adelante una relajación perfecta. Por favor, insistimos, no descuide ninguna de las indicaciones que le damos: todas ellas son esenciales y es importante aprender desde el principio su

correcta ejecución: le facilitarán enormemente el conseguir con la máxima rapidez y perfección las fases más adelantadas y difíciles.

### *Segunda semana*

1º Haga tres respiraciones lentas y profundas, por la nariz.

2º *Piense* que va ahora a relajar todo el cuerpo.

3º A continuación afloje de golpe todos los músculos de los cuales sea usted consciente, con un gesto interior global de soltar, de aflojar, de dejar ir.

4º Haga ahora *cinco* respiraciones normales, pero algo más lentas, repitiendo a cada espiración - este gesto de aflojamiento general.

5º Ponga ahora la atención en los pies y las piernas, *siéntalos*, y durante otras cinco espiraciones dedíquese a aflojarlos de un modo especial y suplementario. Así es que, manteniendo el cuerpo en el mismo estado del número 4, dirija suavemente la atención a la sensación interior de las piernas, piense con claridad que ahora las va a aflojar más y más y repita el gesto interno de relajarlas durante cada una de las cinco espiraciones. Aun cuando usted tenga la impresión de que están ya bien relajadas y que no puede conseguirse más, no importa, insista. Precisamente en este esfuerzo suplementario y aparentemente inútil reside uno de los secretos del éxito en la relajación profunda.

6º Haga lo mismo del punto anterior con los brazos y las manos, durante otras cinco respiraciones.

7º Descanse unos momentos, uno o dos minutos, y aprovéchelos para registrar el estado interno del cuerpo en general y de las extremidades en particular.

8º *Piense* que ahora va a poner fin a este estado de relajación y que va a volver al estado vígilico normal.

9º Haga tres respiraciones, siempre por la nariz, aumentando a cada una el volumen de la inspiración.

10. Después de la tercera respiración mueva los dedos de las manos y de los pies y contracture unos instantes los músculos de los brazos y de las piernas. Acto seguido ya puede ponerse en pie, dando por terminado el ejercicio.

### *Tercera semana*

1º Haga tres respiraciones lentas y profundas, por la nariz.

2º *Piense* que va ahora a relajar todo el cuerpo.

3º A continuación afloje de golpe todos los músculos de los cuales sea usted consciente, con un gesto interior global de soltar, de aflojar, de dejar ir.

4º Haga ahora cinco respiraciones normales, pero algo más lentas, repitiendo a cada espiración el gesto de aflojamiento general, incluyendo además la relajación especial de piernas y brazos.

5º Ponga ahora la atención en el plexo solar, esto es, en la boca del estómago, *sienta* interiormente esta región, y durante otras cinco espiraciones dedíquese a aflojar de un modo especial y suplementario, extendiendo la relajación a toda la región del vientre.

6° Haga lo mismo con la región del pecho, durante otras cinco respiraciones.

7° Descanse unos momentos, uno o dos minutos, y aprovéchelos para registrar el estado interno del cuerpo en general y de las extremidades y tronco en particular.

8° *Piense* que ahora va a poner fin a este estado de relajación y que va a volver al estado vigílico normal.

9° Haga tres respiraciones, por la nariz, aumentando a cada una el volumen de la inspiración.

10° Después de la tercera respiración mueva los dedos de las manos y de los pies y contracture unos instantes los músculos de los brazos y de las piernas. Acto seguido ya puede ponerse en pie, dando por terminado el ejercicio.

#### *Cuarta semana*

1° Haga tres respiraciones lentas y profundas, por la nariz.

2° *Piense* que va ahora a relajar todo el cuerpo.

3° A continuación afloje de golpe todos los músculos de los cuales sea usted consciente, con un gesto interior global de soltar, de aflojar, de dejar ir.

4° Haga ahora cinco respiraciones normales, pero algo más lentas, repitiendo a cada espiración el gesto de aflojamiento general, incluyendo además, la relajación especial de las extremidades y el tronco.

5° Ponga ahora la atención en la nuca, *sienta* interiormente esta región y durante otras cinco espiraciones dedíquese a aflojarla de un modo especial y suplementario, extendiendo la relajación a toda la región del cuello.

6° Haga lo mismo con los músculos de la cara, frente, maxilar inferior, lengua, etc., durante otras cinco respiraciones.

7° Descanse unos momentos, uno o dos minutos, y aprovéchelos para registrar el estado interno del cuerpo en general y de la cabeza y cuello en particular.

8° *Piense* que ahora va a poner fin a este estado de relajación y que va a volver al estado vigílico normal.

9° Haga tres respiraciones, por la nariz, aumentando a cada una el volumen de la inspiración.

10° Después de la tercera respiración, mueva los dedos de las manos y de los pies y contracture unos instantes los músculos de los brazos y de las piernas. Acto seguido ya puede ponerse en pie, dando por terminado el ejercicio.

#### *Quinta semana*

1° Haga tres respiraciones lentas y profundas, por la nariz.

2° *Piense* que va ahora a relajar todo el cuerpo.

3° A continuación afloje de golpe todos los músculos de los cuales sea usted consciente, con un gesto interior global de soltar, de aflojar, de dejar ir.

4° Haga *diez* respiraciones normales, que ahora tendrán ya que salir espontáneamente del tipo abdominal, haciendo en el momento de cada espiración un acto general de aflojamiento de todo el cuerpo. En el grado actual de práctica, ha de poder conseguir esta distensión muscular con mucha mayor rapidez y profundidad.

5° Durante cuatro o cinco minutos, dedíquese a descansar mentalmente y observe de vez en cuando si existe la más mínima tensión en alguna parte del cuerpo, y de ser así, aflójela suavemente. *Sienta* todo el cuerpo descansando.

6° Piense que ahora va a poner fin a este estado de relajación y que va a volver al estado vigílico normal.

7° Haga tres respiraciones, por la nariz, aumentando a cada una el volumen de la inspiración.

8° Después de la tercera respiración, mueva los dedos de las manos y de los pies y contracture unos instantes los músculos de los brazos y de las piernas. Acto seguido ya puede ponerse en pie, dando por terminado el ejercicio.

Con esto pueden darse por bien completadas las dos primeras fases de la relajación que hemos descrito en la Parte Teórica. Aunque es frecuente que aparezcan rasgos o características que corresponden a un estado o fase ulterior, sin haber conseguido realizar del todo la fase preliminar, al llegar al final de esta quinta semana ha de ser capaz de dominar con relativa facilidad y bastante perfección la relajación general de la musculatura consciente. Esto lleva consigo el experimentar la conciencia global periférica del cuerpo, la sensación general de hormigueo y calor, apunta ya de un modo más o menos claro la conciencia de un bienestar físico, que corresponde propiamente a la tercera fase.

## **TERCERA FASE O GRADO DE RELAJACIÓN**

### *Sexta semana*

1º 2º y 3º, como en las semanas anteriores.

4º Una vez conseguido el estado de aflojamiento general aprendido en la última semana, dirija su atención hacia el movimiento respiratorio. Respire del modo más natural posible, y sin pretender modificar para nada esta respiración, dedíquese a observarla tranquilamente. Primero, siga con la mente el movimiento físico del diafragma y del pecho; al cabo de un rato dirija la atención a la sensación interna del impulso respiratorio. Nada más. No quiera modificar en ningún sentido la respiración que surge de un modo espontáneo y natural. Tan sólo mirar y sentir, esto es, contemplar. Prolongue este ejercicio hasta unos 15 minutos.

Cuando la mente se aleje de esta atención por aparecer imágenes o pensamientos extraños al ejercicio, vuélvala de nuevo, suavemente, hacia la respiración.

Y esto cuantas veces sean precisas, sin impaciencias ni violencia de clase alguna. Si ha seguido puntualmente las instrucciones de las semanas precedentes observará que el control de la mente no resulta ahora tan difícil como se imaginaba al principio.

5º, 6º y 7º, como los tres últimos puntos de las semanas anteriores.

### *Séptima semana*

1º, 2º y 3º, como en las semanas anteriores.

4º Como resultado de la observación sobre la respiración seguida durante la semana anterior, habrá comprobado seguramente que la respiración sale de un modo desigual, irregular y arrítmica. Se trata ahora de conseguir su regularidad, esto es, que la inspiración y la espiración tengan la misma duración y que su frecuencia sea regular, constante. No se trata de modificar el volumen, sino tan sólo el ritmo. Por consiguiente, corrija, siempre sin violencias, los dos movimientos respiratorios alargando un poco el que sea más corto y acortando un poco el que sea más prolongado, hasta que consiga que el ritmo se mantenga de un modo regular. Haga este ejercicio durante unos quince minutos.

5º, 6º y 7º, como los tres últimos puntos de las semanas anteriores.

### *Octava semana*

1º, 2º y 3º, como en las semanas anteriores.

4º Manteniendo la atención sobre el ritmo respiratorio como en la última semana, procure ahora aumentar de modo muy suave su profundidad, su volumen. En ningún momento hay que forzar nada. La respiración ha de surgir tan lenta y suavemente como antes, sólo el volumen se amplía un poco; la inspiración algo más profunda y la espiración también. Mantenga esta práctica durante veinte o veinticinco minutos.

5º, 6º y 7º, como los tres últimos puntos de las semanas anteriores.

Hemos conseguido ahora, plenamente, la tercera fase o grado de relajación general consciente. Ha de experimentar una gran sensación de placidez y de bienestar durante el ejercicio. La mente, asimismo, notará que queda muy calmada, aunque no silenciosa del todo, lo que corresponde a la fase siguiente.

La persona que haya seguido sistemáticamente las prácticas tal como se han recomendado hasta aquí, tiene asegurados los resultados que se indican en los cinco primeros números de las páginas 16-17 [CAPÍTULO PRIMERO; apartado: CONSECUENCIAS DE LA FALTA DE DESCANSO] lo que constituye ya, por sí mismo, una espléndida realización.

## **HACIA LA CUARTA FASE**

Es la fase de la autoconciencia mental. Una vez se consigue con facilidad el estado de placidez y de bienestar general propio de la tercera fase de la relajación consciente, puede emprenderse con éxito esta etapa superior, que consiste en la relajación mental o dominio del pensamiento. Intentar abordar esta fase sin haber conseguido sobrepasar las anteriores es someterse a un esfuerzo tan penoso como inútil. Pero si se emprende el control de la mente después de haber dominado los demás niveles, sorprenderá la facilidad

con que se consigue este dominio sobre el propio proceso de pensar, que tan difícil, si no imposible, parece al principiante.

Veamos en qué consiste la práctica:

1º, 2º y 3º, como de costumbre.

4º Durante unos cinco minutos continúe con la mente centrada en el ritmo respiratorio, como en la fase anterior. A continuación, dirija suavemente la atención hacia sus propios pensamientos. Del mismo modo que en la tercera fase *miraba* tranquilamente el ritmo respiratorio, mire ahora su propia actividad mental, sin hacer nada más, sin querer cambiarla ni suprimirla, sólo como espectador pasivo que asiste al espectáculo de unas ideas o imágenes que vienen y se van, sin intervenir para nada en ellas, ni siquiera para valorarlas ni juzgarlas.

Cuando esta actitud de espectador esté bien establecida, lo que puede conseguirse a los diez o quince días de iniciada esta cuarta fase de relajación, dé orden a la mente, desde el fondo, de que guarde silencio. *Quiera*, sencillamente, que todo se tranquilice, que la mente quede limpia, tranquila y silenciosa. Repita dos o tres veces, muy sutil pero claramente, la orden: silencio, más silencio, silencio profundo, silencio...

Después de media hora, termine el ejercicio con los tres puntos de costumbre.

Es casi seguro que al principio encontrará dificultad en mantener la mente en la actitud espectadora señalada al principio. Ayudará el fijar la atención primero durante unos momentos, en el punto medio o punto de partida del impulso respiratorio. En efecto, al mirar fijamente el punto central e inmóvil alrededor del cual gira el vaivén respiratorio, se produce un doble efecto en la mente: se estabiliza y se profundiza. Sabemos que esto resultará ininteligible para el lector ocasional de estas líneas, pero todo aquel que haya seguido escrupulosamente las instrucciones dadas hasta aquí, estará en condiciones de comprender bien a qué nos referimos. Así, pues, una vez centrados mentalmente durante unos momentos en el centro del impulso respiratorio, se dirige de nuevo la mirada mental hacia la pantalla de la mente para contemplar cuantos pensamientos e imágenes persistan todavía en aparecer, y que ahora serán ya muy pocos.

Al cabo de unos cuantos días de práctica, conseguirá que la mente quede, por lo menos durante un rato, tranquila y quieta, sin necesidad de forzar ni violentar ningún mecanismo mental. Es ya el silencio de la mente.

Este silencio es efecto de una profundización real de la conciencia y no de una inmovilización artificial y forzada de la mente. Cuando se experimente este silencio mental en el estado de perfecta lucidez que requiere la relajación consciente, un nuevo nivel de conciencia emergerá del fondo de su personalidad. Una de las notables impresiones que se experimentan al conseguir efectivamente este silencio mental consciente, es la de sentirse inmensamente libre, o quizás sería más adecuado decir que uno se siente a sí mismo como liberado. Al mismo tiempo, se tiene la evidencia también de estar en contacto con algo más grande, algo inmenso, vivo y poderoso que dilata la mente y la vivifica de un modo extraordinario.

Es evidente que para lograr la perfección de esta cuarta fase y, por consiguiente, estos estados de conciencia que hemos mencionado, se requiere un trabajo perseverante de varias semanas. Pero aunque sólo se perciba esta experiencia profunda durante unos breves instantes en los primeros quince días de iniciada esta etapa, será ello compensación más que suficiente de los esfuerzos realizados, a la vez que estímulo para seguir adelante con la práctica,

Con la práctica, este estado se podrá renovar una y otra vez hasta que, muy lentamente ahora, se irá afianzando en el trasfondo de la conciencia vigílica. Empieza aquí a funcionar la atención central o conciencia-testigo en el propio nivel mental. A partir de este momento, deja de dependerse de la propia actividad mental: se empieza a ser consciente de un nivel de la propia realidad más allá del pequeño mundo de las formas mentales de tipo personal (que son las únicas que nos causan preocupaciones), y estas formas pueden empezar a manejarse a voluntad. El *dominio real* del pensamiento comienza a ser un hecho en todos los momentos del día, y esto transforma por completo toda la personalidad.

No se puede fijar el tiempo requerido para dominar esta fase de la relajación por completo, variando, como es natural, en cada caso particular. Como plazo general, puede señalarse el de uno o dos meses.

## QUINTA FASE

A partir de la cuarta etapa, o fase de la relajación, todo trabajo de profundización se ha de hacer exclusivamente en la mente. Los estados conseguidos en las tres primeras etapas son la preparación necesaria e indispensable para que la mente pueda abstraerse de los niveles superficiales e inferiores de su propia esfera, penetrando entonces con plena conciencia en los niveles profundos y superiores del plano mental.

Esta quinta fase o grado, que es el de la conciencia de oscuridad, de vacío, es tan sólo el efecto de la prolongación de la fase anterior y es el punto de transición para llegar a la fase final, a la conciencia positiva de plenitud. Por lo general esta fase es de muy corta duración, unos días, pero hemos querido señalarla por su carácter distintivo de aparente negatividad. Vamos a tratar de describirla brevemente.

Cuando la quietud mental de la fase 4ª se prolonga, la impresión de silencio se transforma, por sí sola, en la percepción de una oscuridad creciente y de un vacío cada vez más activo. La gran fuerza viviente que se empezó a sentir en la cuarta fase, adquiere aquí un extraño vigor, aparentemente negativo. Es, en efecto, algo que parece negar toda noción de vida, tal como la conocemos: es grande e inmenso y, sin embargo, vacío y oscuro; es vivo y poderoso y, no obstante, inaprehensible; es inteligente y, a pesar de esto, ininteligible en su naturaleza.

La mente tiende a agarrarse a las viejas experiencias y a los estados habituales, pero no obstante, siente la urgente necesidad de ir adelante, de soltar todo cuanto está aún retenido y de penetrar, sea como sea, en este nuevo mundo misterioso y desconocido. Cuando la mente afloja un poco más se tiene la impresión de que se está cayendo en un abismo negro y sin fondo. Evidentemente, se trata tan sólo de un estado subjetivo, consecuencia de aflojar por unos momentos las fuertes identificaciones de la conciencia en sus estratos profundos con las viejas experiencias de la vida corriente y elemental.

No hay peligro alguno en este descenso a lo interior, si la mente permanece firmemente centrada en su propio nivel mental, es decir, si se consigue mantener la atención central como núcleo consistente y básico a lo largo de toda la experiencia. Es muy difícil describir adecuadamente estos estados y experiencias, pero aquellas personas que lleguen o estén en sus proximidades comprenderán de qué se trata. A las demás, no hay forma posible de comunicarlo. Decíamos que no hay peligro alguno en estas experiencias, si se logra mantener una perfecta cohesión mental o punto integrado de atención. Es este punto integrado de atención el que hace posible que en cualquier momento se pueda retroceder en la experiencia. Es el que nos permite dominar por completo la situación. Si esta unidad de atención no está presente debe



renunciarse por completo a esta clase de experiencias y estados: significa que la personalidad no está suficientemente integrada en el nivel de la mente y, por consiguiente, en vez de intentar penetrar de modo prematuro en estos niveles profundos necesita reforzar, coordinar e integrar la mente en sus niveles superficiales mediante otras técnicas adecuadas.

## **SEXTA Y ÚLTIMA FASE DE LA RELAJACIÓN**

Poco podemos decir de esta fase, aparte de afirmar su existencia. Incluso si decimos que es la última, es sólo porque es la más elevada que, de algún modo, conocemos. Pero de la misma manera que a la noche sigue el día, de las tinieblas interiores surge la luz interior del alma. Este estado subjetivo, aunque dentro de un orden perfectamente natural, parece corresponder a la experiencia del «sí mismo», a la evidencia inmediata, como sujeto, de la realidad espiritual del alma. No podemos decir más. Añadiremos tan sólo que después, al *encajarse* de nuevo en la mente y demás estructuras psíquicas normales, se da uno cuenta, con asombro, de la extraña limitación en que habitualmente vive dentro del minúsculo y enmarañado mundo de los propios pensamientos y deseos personales.

## **CAPÍTULO III**

### **OBSERVACIONES COMPLEMENTARIAS**

#### **ALGUNOS FENÓMENOS QUE PUEDEN PRESENTARSE DURANTE LA RELAJACIÓN**

La experiencia propia y ajena nos ha enseñado que durante la práctica de la relajación general consciente pueden presentarse algunos fenómenos que, si bien no suelen tener consecuencias, de momento no dejan de asustar o desconcertar al principiante.

Veamos los más frecuentes:

1. *Pequeñas sacudidas en las extremidades.* - Ocurre alguna vez, al principio, sentir como si una pierna o un brazo dieran de pronto un salto como consecuencia de una sacudida nerviosa. Este fenómeno no tiene importancia alguna. Es debido a la súbita descarga de corrientes nerviosas que circulaban defectuosamente. Al mejorar ésta, gracias a la relajación, se normaliza el sistema nervioso, por lo que dejan de presentarse al cabo de unas pocas sesiones.

2. *Fenómenos sensoriales subjetivos.* - A determinadas personas les ocurre que al estar quietos y tranquilos, empiezan de pronto a ver, imaginativamente, caras o paisajes, unas veces conocidos y otras no.

Este fenómeno siempre es debido, durante la relajación consciente, a que no se ha conseguido mantener la debida actitud mental positiva. Cuando la mente está ocupada en hacer algo bien definido, no hay lugar para visiones de ninguna clase. No recomendamos al estudiante de la relajación científica que se deje llevar por este tipo de percepciones, a no ser que lo haga con la autorizada supervisión de una persona competente en estas materias. Si procura que la mente esté más activamente despierta, regulando en cada momento lo que se está haciendo, y mantiene a la vez los ojos semiabiertos, estas visiones desaparecerán por completo.

Otras personas perciben voces o música, y otras incluso sienten intensos y agradables perfumes. Todo esto no tiene importancia y, por lo tanto, no hay que darle ninguna. A esta clase de fenómenos es aplicable lo mismo que hemos dicho antes sobre los fenómenos visuales.

Otra cosa son ciertos sonidos que pueden presentarse precisamente cuando más atento y tranquilo se está. Estos sonidos, que tienen varias modalidades, pueden no ser producto de ninguna actitud errónea, sino que pueden corresponder a la actividad vibratoria de determinados centros superiores, y son bien conocidos por los practicantes adelantados de yoga y por cuantos se dedican seriamente a la meditación. Una de las formas de saber con certeza si se trata de esta clase de sonidos, es comprobar lo siguiente

1º Cuanto más *claro, despierto y tranquilo* se está, más claro también se percibe el sonido.

2º Cuanto más claro e intenso se percibe el sonido, se tiende de un modo natural a un mayor recogimiento y elevación de la mente. Si ello no es así, entonces conviene aplicar lo que hemos dicho en el caso de las visiones. Si con esto no desaparecen los ruidos conviene dejar la práctica de la relajación y se debe consultar a un neurólogo. En el caso de que se trate efectivamente de esta clase de sonidos de tipo positivo, entonces pueden utilizarse con provecho como base para fijar la atención, en los grados 4, 5 y 6 de relajación, en lugar de utilizar el centro del impulso respiratorio.

3º *Fenómenos de movimientos.* - Si debido a que ha dejado de estar bien atento por unos momentos empieza a notar como si el suelo o la cama se balanceara, o como si todo empezara a girar, haga lo siguiente: en primer lugar, no se asuste, compruebe simplemente con toda calma lo que le está ocurriendo; segundo, respire un poco más profundo alargando la inspiración una y otra vez y por último, haga una inspiración profunda y abra los ojos. El estado habrá cesado por completo.

4º *Fenómeno de inmovilización.* - Si debido también a unos momentos de ausencia mental, le parece encontrarse repentinamente incapaz de poderse mover, aún queriéndolo, haga lo siguiente:

1º Tranquilícese y no haga ningún esfuerzo ni violencia de ninguna clase.

2º *Piense* que quiere hacer una inspiración un poco más profunda. Repita este pensamiento dos o tres veces, sin hacer nada más en este momento.

3º Intente ahora aumentar efectivamente y poco a poco, las sucesivas inspiraciones.

4º Haga ahora una respiración completa, aunque suave. Acto seguido otra respiración más profunda y abra los ojos.

Al cabo de unos cuatro o cinco segundos de permanecer tranquilo habrá cesado por completo el estado anómalo.

## NOTA SOBRE LAS FASES SUPERIORES DE LA RELAJACIÓN

Algunas personas, ajenas a estos estados, no dejarán de ver en las descripciones que hemos hecho de las fases avanzadas de la relajación, peligrosas desviaciones a incluso definidos trastornos de la mente. Creemos que no es éste el sitio adecuado para largas argumentaciones ni discusiones. Diremos aquí solamente que existen algunas formas bien definidas que permiten apreciar con bastante seguridad si la persona realmente adelanta o retrocede, si crece o se desvía, si alcanza un nivel creador o de desvarío...

La persona que adelanta, que crece interiormente, presentará siempre, inevitablemente, una mayor capacidad para comprender, aceptar y comunicar en el mundo de sus semejantes. Vivirá interiormente con más paz y alegría, y a la vez, se sentirá más próxima al corazón de su hermano. Se adaptará mejor a cualquier circunstancia, pero lejos de disminuir su personalidad, se afirmará y aumentará cada vez con más fuerza, sin proponérselo, su influencia personal y su irradiación interior. Dejará de depender interiormente de personas y cosas, y no obstante, cada vez se sentirá más unida, más compenetrada con todo cuanto vive y alienta. Desaparecerá de su interior todo temor y toda inseguridad, pero le sustituirá un creciente amor y una sincera religiosidad. Y es que, en efecto, el progresivo dominio y conocimiento interior de sí mismo, le conducirá indefectiblemente hasta los límites de su propia realidad, que es tanto como decir hasta los pies de su Creador, ya que según dice aquel texto clásico, «donde acaba el hombre, allí empieza Dios».

## BIBLIOGRAFIA

1. Aboulker, P., y otros. - *La Relaxation. Aspects théoriques et pratiques*. L'expansion Scientifique Française. París, 1958.
2. Behanan, K. T. - *Yoga. A scientific evaluation*. Dover Publ. Nueva York, 1959.
3. Bernard, T. - *Hatha Yoga*. Rider. Londres, 1955.
4. Blay, A. - *La Personalidad creadora*. Elicien. Barcelona, 1967.
5. Blay, A. - *Hatha-Yoga. Su técnica y fundamentos*. Iberia. Barcelona, 1965.
6. Blay, A. - *La tensión nerviosa y mental*. Cedel. Barcelona, 1965.
7. Chertok y otros. - *La relajación*. Ed. Científico-Médica. Barcelona, 1960.
8. Durand de Bousinger, R. - *La relajación*. Vergara. Barcelona, 1967.
9. Jacobson, E. - *You must relax*. Wittlesey House, 1942.
10. Jacobson, E. - *Control de la tensión*. Cía. Editorial Continental. México, 1965.
11. Kerneiz, C. - *Activité et repos*. J. Tallandier. París, 1945.
12. Kerneiz, C. - *La Relaxation a la lumière du Yoga*. J. Tallandier. París, 1956.
13. Kennedy, J. A. - *Descanse y viva*. Cía. Editorial Continental. México, 1960.

14. Krapf, E. - *Angustia, tensión, relajación*. Paidós. Buenos Aires, 1952.
15. Lemaire, J. G. - *La Relaxation*. Payot. París, 1964.
16. Lerner, M. - *Hipnosis clínica, relajación e hipnoandlisis*. Ed. Médica Panamericana. Buenos Aires, 1964.
17. Macdonald-Bayne, M. - *How to relax and revitalise yourself*. Fowler. Londres.
18. Roon. K. - *New way to relax*. The World's Work. Surrey, 1957.
19. Schultz, J. H. - *El entrenamiento autógeno*. Ed. Científico-Médica. Barcelona, 1962.
20. Analecta Terapéutica, núm. 47. Lab. Norte de España. Masnou, 1961.
21. Winter, E. - *Maltrise psychotonique. La relaxation*. Encyclopédie Médico-Chirurgicale, 25-437. A. 10. París, 1961.

## TERCERA PARTE

# SUGERENCIAS COMPLEMENTARIAS Y APLICACIONES PRÁCTICAS DEL ESTADO DE RELAJACIÓN GENERAL CONSCIENTE

## CAPÍTULO PRIMERO

# SUGERENCIAS COMPLEMENTARIAS A LA PRÁCTICA DE LA RELAJACIÓN

Vamos a dar a continuación diversas notas, observaciones y sugerencias que esperamos ayuden a numerosas personas a alcanzar el estado de relajación con mayor rapidez y profundidad.

Algunas de estas observaciones son producto de nuestra propia experiencia en la práctica y en la enseñanza de la relajación, otras son resultado de la experiencia personal de nuestros alumnos, y otras, en fin, son recomendaciones hechas por diversos autores bien calificados.

Nadie debe desconcertarse por leer tantas sugerencias diferentes sobre un mismo tema, ni tampoco debe pretender ponerlas en práctica todas ellas de manera inmediata. En ésta, como en otras materias similares, el practicante debe estar dispuesto a experimentar en sí mismo, comprobando, después de

repetidos ensayos, cuáles son los detalles que mejor se adaptan a sus necesidades personales. Y aún es mejor que se ejercite paso a paso en varias modalidades de prácticas, porque constatará en su experimentación que si bien en determinadas ocasiones tal procedimiento le resulta sumamente eficaz, en otros momentos, en cambio, serán otras prácticas o detalles los que más le facilitarán el llegar a un estado de perfecta quietud y tranquilidad.

1. Nunca se debe intentar la relajación física inmediatamente después de llevar varias horas de relativa inmovilidad: trabajo de oficina, tertulia con amigos, etc. El cuerpo en estas condiciones necesita movimiento, ejercicio, y no es momento propicio para una nueva inmovilización.

Hay que exceptuar tan sólo el momento de despertarse por la mañana. En efecto, en ese momento, si las circunstancias exteriores lo permiten -no tener que levantarse apresuradamente por necesidades fisiológicas o de horario, calma de ambiente, etc.- y si al mismo tiempo uno aprende a mantenerse interiormente bien despierto, aunque tranquilo y en silencio, es sumamente aconsejable permanecer unos instantes en relajación consciente. Estos instantes son preciosos, tanto para ahondar más y más en el estado de relajación, perfeccionándolo, como para aprovecharlos utilizando ciertas técnicas de autotransformación -sugestión profunda, meditación, contemplación-, según explicaremos más adelante.

En el instante de despertar, si el sueño ha sido relativamente tranquilo y profundo, el cuerpo y la mente permanecen aún en el estado de relajación ideal. El problema reside en conseguir que, sin abandonar para nada esta placidez, yo esté lúcido, consciente de mí mismo y de mi estado general, pero sin salir al mundo externo -esto es, manteniendo los ojos cerrados- y sin enredarme en ideas, recuerdos, etcétera. Sólo ha de existir conciencia de mí mismo, estado de quietud y silencio. En esta condición el foco activo de mi mente - mi atención intencional- está en condiciones óptimas tanto para entrar en lo profundo de mi inconsciente, implantando allí las ideas positivas que se hayan previamente elegido, como para adentrarse en los niveles superiores de la mente -intuición- o para actualizar más y más nuestra unión con Dios, abriéndonos a Él, siempre presente y activo en el mismo centro de nuestro ser.

La dificultad de todo esto, salta a la vista, es la tendencia que experimentarán muchas personas a quedarse inmediatamente dormidas de nuevo. Y la solución única a esta dificultad es ejercitarse en practicar durante todo el día el acto de estar autoconsciente -lo que en varios de mis libros se describe como *atención central o atención intencional*-. Esta práctica es la que mejor prepara para poderse mantener lúcido en todo momento y situación. Y también, pues, en el momento de despertarse. Y además de esto, el requisito indispensable en todo aprendizaje: práctica inteligente, perseverante y con paciencia incansable a toda prueba.

Así, pues, repetimos que salvo el caso del momento del despertar, no es aconsejable la práctica de la relajación después de haber estado varias horas inmóvil. Por el contrario, la mejor preparación inmediata para la relajación es el ejercicio corporal de cierta intensidad: hatha-yoga, gimnasia o intensa actividad física.

2. -En el aprendizaje de la relajación es muy importante la toma de conciencia del estado interno del cuerpo, esto es, la percepción de la sensación general que nos señala el grado de tensión o de relajación muscular y nerviosa. Esta percepción interna es la que sirve en la práctica no sólo de referencia sobre el grado de distensión conseguido, sino que también será utilizada más adelante como punto de partida para lograr a voluntad la relajación global instantánea.

3. - El ejercicio de la relajación consciente requiere una entrega completa a la experiencia. Es imposible, pues, alcanzar un estado satisfactorio si algún sector de nuestra mente está pendiente de alguna posible interrupción, de alguna ulterior gestión pendiente, del tiempo que ha transcurrido y otras cosas por el estilo.

Uno debe asegurarse que durante los diez, veinte o treinta minutos que durará la sesión, nada ni nadie le vendrá a molestar. Por su parte, el sujeto debe hacerse la idea, muy clara y concreta, que durante estos minutos uno deja completamente aparte todos los asuntos pendientes. Que estos minutos representan un paréntesis en su actividad y preocupaciones. Son unas minúsculas vacaciones -minúsculas pero totales- que uno se toma porque así lo ha decidido y porque le son de gran utilidad. Después, solamente después de acabado el ejercicio volverá a pensar en los asuntos habituales. Estos han de ser unos minutos dedicados *por completo* a la toma de conciencia de sí mismo en el aislamiento del silencio y en la paz interior.

4.-Algunas personas no logran discernir la importancia de una plena dedicación, de una total entrega a la correcta ejecución de las prácticas en el momento de hacerlas. Se conforman con un «más o menos», un «ya está bien», confundiendo la relajación consciente con un tumbarse a descansar un rato, como si se tratase de algo parecido a una «siesta», dejando que la mente divague a su gusto de un lado para otro. La relajación exige la plena presencia interna del sujeto, es un proceso que aun cuando transcurre dentro de un marco de completa pasividad externa, requiere la máxima lucidez de la mente, la máxima actualización de la atención concentrada.

La diferencia entre un modo y otro de practicar puede representar exactamente la diferencia entre la curación definitiva de un trastorno y el seguir arrastrándolo toda la vida, entre tener acceso a un mundo libre y luminoso y permanecer indefinidamente encerrado dentro de la maraña de los propios temores y preocupaciones.

5. -En los primeros pasos de la relajación puede ser una eficaz ayuda el evocar la sensación de peso. Esta sensación debe comenzarse en los brazos, primero el derecho, luego el izquierdo; se pasa luego á las piernas, después al tronco y finalmente a la cabeza. La fórmula a representarse es: «mi brazo pesa», «mi pierna pesa», y, finalmente: «todo mi cuerpo pesa, se hunde más y más en el suelo».

6. -También puede ser una buena ayuda, después de la sensación general de peso, evocar la sensación de un suave calor agradable que primero se siente en el plexo solar -o boca del estómago- y de ahí se irradia al resto del tronco y a las extremidades. Hay que exceptuar en esta evocación de calor, a la cabeza. Siguiendo las instrucciones de Schultz, hay que procurar, una vez se consigue con facilidad esta sensación de calor en todo el cuerpo, evocar una sensación de frescor en la frente.

7. - Para facilitar la etapa de tranquilización del estado de ánimo -una vez conseguidos los primeros resultados en la relajación meramente física- es útil evocar un estado afectivo agradable: amor tranquilo, paz, etcétera.

8.-La relajación muscular se facilita evocando la sensación de bienestar general asociándolo al libre movimiento respiratorio. Dejar que el vientre respire solo, por sí mismo, con entera libertad ya trae consigo

esta sensación de bienestar físico. Pero el evocar deliberadamente el bienestar facilita también el que la respiración se haga más libre y natural, perfeccionándose así el estado de relajación.

9. -Para las personas que se proponen en serio trabajar para un mejoramiento definido de su personalidad, es una buena práctica el tener una frase clara, corta y gráfica, que sea la consigna de lo que uno se propone conseguir. Esta frase ha de ser objeto de diaria reflexión y meditación, para ahondar más y más su significado y sus implicaciones. Cada persona ha de elegir su propia consigna de acuerdo con su caso personal y sus deseos. A título puramente ilustrativo podemos citar algunas de tales frases posibles «Llegar a ser yo mismo del todo», «Yo soy energía cordial e inteligente», «Comprender más a los demás es afirmarme más a mí mismo», «Siempre despierto y bien centrado», etc.

Esta misma frase uno debe repetirla a lo largo del día en todo momento de descanso, yendo por la calle, etc. Esta práctica refuerza el efecto transformante de la reflexión y de la autosugestión (véase el capítulo dedicado a la transformación del carácter). Pues bien, si uno hace esta práctica, entonces en el momento de la relajación la repetición de esta frase facilita extraordinariamente el estado de relajación profunda y de relajación de la mente. No hay que decir que la repetición tranquila de esta frase ha de hacerse, especialmente en la relajación, sólo mentalmente, aunque procurando siempre evocar el estado o la actitud significada por ella.

10. -La práctica de la relajación puede también hacerse en un sillón o una butaca que permita apoyar no sólo los brazos, sino también la espalda y la cabeza. Es conveniente buscar la manera de que la cabeza quede bien apoyada de manera que al relajarla no se incline hacia un lado. Puede ser útil colocar una manta doblada a cada lado de donde se apoya la cabeza de manera que quede en medio un hueco en el que la parte posterior de la cabeza encaje con comodidad.

11. -Una práctica que es eficaz para inducir un estado de tranquilidad anímica y mental, y que es quizá la práctica más extendida en todo Oriente, consiste simplemente en contemplar con calma pero con perfecta lucidez el ritmo de la respiración. Esto es, seguir con atención la sensación del vaivén del vientre mientras éste se mueve tranquilamente y con libertad al ir respirando. No hay que intervenir de ninguna manera activa ni en la respiración -que ha de ser lo más natural y espontánea posible- ni en el vientre. Mirar, contemplar, sin razonar ni juzgar, pero tampoco sin dormirse ni disminuir la lucidez. Es un excelente ejercicio de descanso, de revitalización y de concentración mental. Es mejor hacer esta clase de práctica cuando se hace la relajación sentado en un sillón que no cuando se hace extendido en el suelo o en la cama.

12. -Para inducir el silencio de la mente, una vez logradas las fases previas, puede ser útil para ciertas personas el representarse un paisaje muy amplio y tranquilo.

También puede serlo imaginarse que uno contempla las vías del tren desde el último vagón: las dos líneas se van alejando, alejando, hasta convertirse en un punto allá muy lejos.

Una práctica útil para ahondar el silencio de la mente, consiste en representarse un paisaje de noche. La luna llena, que está más o menos frente a los ojos, muy lentamente va ascendiendo hacia encima de la cabeza. Esta práctica sólo debe intentarse cuando se ha conseguido ya un buen estado de tranquilidad mental.

También para facilitar el silencio de la mente es una buena práctica el mirar simplemente la oscuridad que se hace en la mente. Otras personas encontrarán más fácil escuchar el silencio. Y aún otras observarán que les va mejor sentir la sensación de vacío, de soledad.

13. -Cuando uno se da cuenta que se ha distraído, lo primero a hacer es permanecer tranquilo y no impacientarse. A continuación hacer dos o tres respiraciones más lentas y conscientes y volver a la evocación de descanso, silencio, etc.

14. -Recordamos que no hay que pretender silenciar la mente sin que antes se haya logrado que el cuerpo esté bien relajado y que el estado de ánimo sea tranquilo y agradable.

15.-No se debe luchar con las imágenes o ideas que surjan. Hay que aprender a mantenerse en la actitud de espectador impasible. Nada le ha de hacer salir de su conexión con la sensación de descanso, de bienestar, tranquilidad, etc.

16. -Ocurre con frecuencia que un día uno consigue un magnífico estado de relajación profunda, pero luego pasan días y días sin que sea posible volverlo a alcanzar. Esto es completamente normal y no ha de producir desánimo alguno.

Lo que suele suceder es que cuando se consigue una relajación más profunda, con el consiguiente estado que lo acompaña, se produce en el sujeto un doble efecto. Por un lado la satisfacción inherente al estado logrado y también la satisfacción de haber hecho un progreso tangible. Pero por otro lado, surge casi siempre el miedo, la desconfianza hacia todo lo que es una experiencia nueva, hacia lo que es desconocido. De ahí que a pesar del deseo consciente de volver a repetir aquella experiencia, el recelo más o menos consciente impide durante algún tiempo la necesaria entrega interior para volverla a conseguir.

17. -La práctica de la relajación no ha de considerarse como algo con que se ocupa un tiempo libre. Es un tiempo de plena dedicación a algo básico: a tomar mayor conciencia directa de uno mismo, al margen de todo estímulo externo e interno.

18. -Cuando se aprende a aflojar algo que estaba tenso -sea de orden físico, afectivo o mental- se está aprendiendo una fase tan importante del propio dominio como cuando se aprendió a tensar lo que estaba suelto.

19. -La relajación progresiva es una progresiva desidentificación con todo cuanto es ajeno a nuestro verdadero yo.



## CAPITULO II

# LA ACTITUD POSITIVA EN LA RELAJACIÓN Y EN LA VIDA COTIDIANA

### *¿QUÉ ES LA ACTITUD POSITIVA?*

Vamos a estudiar aquí la actitud positiva en todas sus fases, tanto en la relajación como en el aspecto dinámico de la vida. Por un lado se nos aconseja vivir siempre en una actitud positiva y, de hecho, todo el mundo está convencido de que la actitud positiva es algo excelente, pero el problema viene en realidad a la hora de llevarla a la práctica, y, sobre todo, el intentarlo en determinados momentos de especial dificultad.

La importancia del tema justifica que hagamos ahora un repaso de todo esto, precisando conceptos y dando orientaciones para su práctica más efectiva en toda situación.

¿Qué es realmente la actitud positiva? Es vivir siempre y en todo momento conectado interiormente con nuestras cualidades centrales positivas, esto es, con nuestras cualidades intrínsecas de energía, de conocimiento y de amor. Vivir conectado con lo que realmente es el Yo, de manera que entonces esta conexión por ser algo directo entre la mente consciente y esas cualidades centrales no depende para nada de ningún hecho exterior.

En realidad, esta actitud positiva implica dos aspectos distintos. Por un lado, el que yo sea siempre consciente de mí mismo como sujeto, con total independencia de toda alteración, de toda acción o incluso de todo estado; yo, como simple sujeto, como espectador, como protagonista del acontecer, va sea interno o externo. Y, por otro lado, es una disponibilidad óptima de todo yo en relación con las situaciones que en cada momento se crean.

La distinción que hacemos sobre esta doble disposición es fundamental, como veremos. Porque en la práctica, cuando se habla de actitud positiva todo el mundo suele asociarla con más facilidad al hecho de una disposición activa, de una actitud combativa frente a la vida, un estar animado, optimista, dispuesto exteriormente. Y efectivamente, toda persona que lo ha probado se da cuenta de la importancia que esto tiene, porque le es sumamente útil. Pero esto es sólo una fase de la verdadera actitud positiva. Las personas no distinguen normalmente este doble contenido de la actitud positiva: la conciencia de sujeto en cuanto sujeto y, aparte, la disposición óptima hacia la acción, con la consiguiente actitud despierta y afirmativa que tal disposición requiere. A muchas personas les cuesta diferenciar la primera parte de este doble acto y esto es debido a que normalmente no se sienten a sí mismas sino en la medida que se relacionan con algo, que actúan hacia algo, ya sea otra persona, una cosa o una situación externa.

La persona tiene que aprender a cultivar su actitud positiva en los dos aspectos: en el aspecto de sí mismo, en tanto que sí mismo; y luego en el de este sí mismo que se pone en determinada relación con las cosas, personas o situaciones.

## **LA ACTITUD POSITIVA EN LA PASIVIDAD Y EN LA ACTIVIDAD**

En primer lugar hay que descubrir la actitud positiva cuando uno está receptivo, ya que esto es lo que la mayor parte de personas no han descubierto todavía. Y luego habrá de venir el aprendizaje de la actitud positiva no sólo en los momentos en que uno está receptivo, sino incluso cuando uno está totalmente pasivo. Uno está receptivo, por ejemplo, cuando está escuchando; en una actitud de recibir algo. Esta actitud receptiva puede ser positiva o negativa. En otro momento estarán sin actuar y sin recibir, estarán simplemente descansando y este descanso es una actitud propiamente pasiva; pues bien, también esta situación pasiva, de no hacer nada, hay que vivirla de un modo positivo.

Con respecto a la acción, la actitud positiva no sólo nos conduce a que rindamos más en los aspectos utilitarios de la vida, sino que también facilita el que uno viva con más libertad interior, que uno perciba las cosas con mayor objetividad y que uno vaya creciendo en fortaleza interior, en maduración anímica.

Cuando la persona aprende a vivir sintiéndose a sí misma, siendo consciente de sí misma en todo momento, se da cuenta que hay algo en sí misma que es aparte de las cosas que hace o dice, aparte de lo que piensa y de lo que le ocurre por dentro. Se da cuenta que él es en todo momento, haga esto o lo otro, haga algo o no haga nada. Esto da a uno una noción directa, una experiencia inmediata de independencia respecto a las cosas que ocurren. Esto, curiosamente, hay pocas personas que lo experimenten espontáneamente. Uno suele estar tan estrechamente conectado con su acontecer interior o exterior que en cada momento se cree ser aquello que le ocurre, y por eso si lo que le ocurre es desagradable, la persona se vive a sí misma negativamente, y si lo que le ocurre es agradable, positivamente.

En realidad no debiera ser así. La persona es siempre algo intrínseco, algo positivo, con total independencia de que le ocurran cosas agradables o desagradables. Es decir, hay que aprender a cultivar esta vivencia más central de yo, cómo espectador, en todo momento. Cultivándola en todo momento se descubre que hay una constante, lo mismo si ocurren cosas agradables como desagradables. Esa constante que hay detrás de las variaciones nos conduce hasta una evidencia nueva, una evidencia interior de independencia respecto a las diversas cosas y circunstancias. Se ve que hay un factor común, una identidad de uno consigo mismo más allá de todos los cambios. Esto es lo que da una sensación de verdadera independencia y de libertad interior. Uno se emancipa. Las cosas ya no le afectan como antes, a pesar de que puede manejarlas mejor que antes, porque al no confundirse con las cosas aprende a valorarlas sin tendenciosidad. De este modo adquiere una visión más correcta de las personas, una valoración más justa de las situaciones y, por lo tanto, su capacidad de juicio y de decisión gana también en calidad.

Al mismo tiempo este vivir conectado con sus cualidades interiores, con las nociones básicas de realidad, de energía, de discernimiento, hace que estas mismas cualidades, que están dentro de un modo potencial, se vayan desarrollando y manifestando con mayor celeridad. Esto proporciona a la persona una gran fuerza y solidez interior. Su núcleo central, el núcleo del yo-experiencia, se va consolidando de una manera extraordinaria. Esto conduce directamente a ese estado de fortaleza, de estabilidad y de maduración que en el fondo todos están buscando a través de una cosa u otra.

## **LA ACTITUD DE CENTRAMIENTO NO DEBE ALEJARNOS DE LA VIDA**

Algunas personas piensan que este vivir centrado en sí mismo puede conducirles a una indiferencia o apatía por todo lo externo.

Confunden la independencia interior con la indiferencia o frialdad. Piensan erróneamente que si no se identifican con lo que ocurre, personas o acontecimientos que rodean su vida, no pueden sentir su impacto. Y es que uno sin darse cuenta tiende a interpretar el estado de no identificación con el estado de aislamiento interior en que uno se cierra a la impresión de lo externo y lo mira todo solamente desde fuera; y no es esto. Cuando uno aprende a estar centrado uno puede abrirse totalmente a1 impacto, a la impresión, y uno tiene mucha mayor sensibilidad que antes, mejor dicho, tiene la misma, pero dispone de ella del todo, cosa que antes no ocurría porque siempre había una actitud de rigidez como autoprotección. En el momento en que uno se siente seguro, fuerte, ya no tiene necesidad de protegerse, porque no se siente amenazado, y entonces es cuando puede aceptar lo que venga. Pero si yo no me siento yo en mí mismo y tan sólo me apoyo en unas impresiones, o en unos estados de ánimo, forzosamente he de retener estas impresiones, o buscar otras que sean más positivas y agradables para mí, a fin de sentirme artificialmente más fuerte. Por eso el lograr esta actitud de atención central, se traduce en una libertad y en un aumento de poder interior. Uno dispone de sí mismo, dispone de su sensibilidad, puede abrirse. No queda impresionado ni por las ideas, ni por las emociones; uno percibe las propias emociones pero las percibe como algo exterior al yo. Sin embargo las vive y las siente del todo; no es un simple mirarlas con un juicio crítico, como hace la persona que está normalmente cerrada, y como se suele hacer siempre y a diario. Se trata de ser yo del todo, sintiendo el yo como centro de este todo. Y entonces que este yo se abra a la experiencia; y esta experiencia no modificará para nada al yo, sino simplemente ensanchará su campo de vivencia, su campo experimental, pero sin hacerle perder en modo alguno esta cohesión, esta axialidad, esta independencia básica que le caracteriza. En consecuencia, uno disfruta mucho más que antes.

Y de la misma manera, uno aprende también a expresarse con más naturalidad, con más libertad que antes, porque antes uno tenía que estar siempre calculando lo que decía y cómo lo decía, si representaba un riesgo para la propia seguridad social, o la idea que los demás se formaban de uno mismo, la opinión, la crítica, etc. Pero cuando uno vive centrado, ciertamente toma en cuenta el problema de la crítica, porque es un hecho real, pero no depende interiormente de él y, por lo tanto, puede expresarse con toda la libertad, aunque de hecho utiliza esta libertad justo en la medida que lo juzga prudente en cada situación.

Entonces se produce un modo nuevo de poder vivenciar las cosas y en verdad se disfruta mucho más que antes. Se parece un poco a lo que experimenta un buen actor cuando ha de vivir un papel y este papel lo puede vivir muy conscientemente. El actor disfruta enormemente al representar aquel papel y al expresar aquellos sentimientos que trata de vivir. Pero en la medida que él se mantiene consciente, él se siente independiente de aquello que expresa, sin dejar por eso de sentirlo. O sea, cuanto más capaz es de sentirlo y al mismo tiempo de mantenerse él mismo centrado, consciente, más aumenta su capacidad de disfrute; juega mejor porque juega más todo él. Y exactamente igual ocurre en la receptividad: uno participa más plenamente en lo que ve.

Algo semejante pasa también con los sentimientos de compasión. Todo el mundo nos dice que es muy bueno compadecer a los otros, y compadecer quiere decir compartir lo que el otro siente. Y esto es medio verdad y es medio mentira.

La compasión es positiva cuando va acompañada de una desidentificación, es negativa cuando se está identificado. Abrirse al sufrimiento del otro es bueno, pero identificarse con el sufrimiento del otro es aumentar el propio mal y el del otro. Por tanto, esto sólo tiene sentido cuando uno es capaz de mantenerse independiente interiormente, y en esta actitud se abre al modo de sentir del otro. Porque, además, sólo así tendrá uno la capacidad de influir sobre el otro, de poder ayudarle, de reaccionar frente a él. En cambio, si uno está identificado con el sufrimiento del otro sólo aumenta la cantidad de llanto en el mundo, pero no aumenta nada bueno; sufrir por sufrir es absurdo; ahora, sufrir para compartir algo y a partir de este algo que comparte ayudarle a subir un escalón, conducirlo a algo más luminoso, esto sí es positivo. Por tanto,

creo que la compasión es positiva en la medida que hay esta conciencia central, esta desidentificación y al mismo tiempo una auténtica sinceridad para recibir lo que siente el otro.

¿Cómo se cultiva esta actitud positiva en cada uno de los aspectos que hemos citado? Esto es lo que vamos a explicar ahora, viendo su aprendizaje concreto en la vida activa, en la vida receptiva y en la relajación o descanso.

## **LA ACTITUD POSITIVA EN LA VIDA ACTIVA**

En la vida activa es fácil de ver porque es a lo que naturalmente uno la asocia con más facilidad. Yo debo estar conectado con mis cualidades básicas, no con unas cualidades que yo me invento, sino con las cualidades que me son intrínsecas, que yo intuyo están en mí, porque forman parte inherente de mi ser, y estas cualidades abarcan tres aspectos: aspecto energía, aspecto conocimiento y aspecto amor. El aspecto energía, comprende la noción de potencia o de realidad de ser. Cuando uno aprende a centrarse en esto, uno descubre progresivamente que hay ahí una fuerza extraordinaria. El segundo aspecto es el aspecto conocimiento, pero no se trata ya del conocimiento adquirido, sino la capacidad de comprender, la capacidad de saber. Es una capacidad de evidenciación. Tenemos la capacidad de darnos cuenta: yo me doy cuenta. Esta capacidad de darse cuenta es tan natural en nosotros, es tan inherente al yo del hombre como el hecho mismo de ser, como el hecho de que este ser tiene un aspecto energía. Y por último, el aspecto amor. Muchas personas dirán: es que el amor es para mí algo incidental, que en un momento se tiene, pero que en otro momento no se tiene. El amor al que nos referimos es algo esencial, es el amor como sustancia misma del propio ser. Hay un aspecto de satisfacción, de felicidad, que es inherente al hecho de ser. Es esa sensación de felicidad que no depende para nada de la relación con algo o con alguien. Es ese amor o cualidad que los hindúes llaman ananda, o beatitud, y que se traduce en una buena disposición, en una buena voluntad y una cordialidad permanentes con total independencia de la situación, o de la circunstancia externa. Esto es algo que está realmente en mí, algo que a medida que voy descubriendo, por intuición directa, el hecho de ser, se va actualizando en mí. Pues bien, me he de obligar a mantenerme conectado en este triple aspecto, aunque inicialmente me apoye más en el que pueda ser más consciente. Para una persona será más fácil conectarse con el aspecto energía, para otra con el aspecto lucidez, para otra quizá con el aspecto felicidad o cordialidad.

Entonces la persona al vivir mentalmente conectada con estas cualidades básicas está en una disposición sintónica, en una disposición de actividad interior que le permite ponerse en contacto y adaptarse mejor a las situaciones exteriores. Está en contacto permanente con todo el aspecto dinámico de su personalidad, y así está dispuesto a moverse físicamente, está dispuesto a responder a estímulos exteriores, está dispuesto a exteriorizar cordialidad, afecto. o cualquier otro sentimiento. Todo surge entonces desde la misma conciencia de ser, desde esta conciencia de ser en donde se sintoniza con toda la gama de sus facultades dinámicas, tanto en el aspecto físico, como en el mental y el afectivo.

Pero hay que evitar que esta actitud positiva en cuanto a la acción degenera en una excitación, en una agitación, lo que sería negativo. Hoy día las personas están sujetas a una demanda constante de acción y es fácil que caigan, por eso, en un desagradable y pernicioso estado de tensión. Entonces lo que debería ser una actitud positiva, pero bien centrada y serena, interiormente tranquila, aunque exteriormente muy dispuesta, se convierte en una tensión general hacia la acción, en una excitación. Esto hay que evitarlo, y se evita cuando la persona aprende a cultivar paralelamente la actitud positiva en el aspecto receptivo y en el

aspecto descanso. Es necesario que la persona aprenda a mantener esta actitud positiva en toda situación, hasta que consiga vivir positivamente todas las fases del ritmo de la vida.

## ***LA ACTITUD POSITIVA EN EL ESTADO RECEPTIVO***

Veamos el aspecto receptivo, que es cuando una persona, por ejemplo, está oyendo o viendo cualquier cosa. Aquí ocurre que algunas personas no saben estar en esta actitud positiva. La actitud positiva consiste también en este caso en mantenerse conectados con esta realidad central de uno mismo, con ese aspecto de energía, de conocimiento, de bienestar, de felicidad. Si estoy en todo momento conectado con mi centro entonces puedo abrirme; abrirme para enterarme, para dejar penetrar en mí al otro, a lo demás. Si estoy escuchando, que realmente escuche, pero manteniendo siempre este centramiento, esta actitud positiva por dentro y receptiva hacia fuera. Entonces cuando la persona aprende a escuchar, a mirar, a mantenerse receptivo conservando al mismo tiempo esa actitud positiva, la persona nunca se sentirá invadida, nunca se sentirá inferior a la situación. Digo esto porque muchas veces la resistencia que hay para escuchar de veras, para interesarnos de veras por los demás, es un miedo a ser presionado por el otro, un miedo a ser influido por el otro y el consiguiente deseo de querer afirmarse a sí mismo rechazando la completa admisión y manteniendo una actitud de acción.

Al vivir la persona en actitud centrada, se vive a sí misma de una manera tan segura y evidente que desaparece el miedo; porque desaparece toda sensación de estar a expensas del otro. Uno se siente fuerte aun siendo enormemente receptivo. Y cuanto más va percibiendo, entendiendo o captando ideas, impresiones o emociones, manteniendo al mismo tiempo esa conciencia central de sí mismo, más fuerte se va sintiendo, más sólido en sí mismo y a la vez más independiente con respecto a eso mismo que está percibiendo. O sea que por un lado aumenta su receptividad, pero por otro lado se evita la identificación con lo que está percibiendo; uno es más sensible y percibe de veras, pero al mismo tiempo se mantiene interiormente él mismo. Esto es fundamental en la actitud receptiva y esto es lo que hace falta cultivar. Hay pocas personas que vivan la receptividad de esta manera, bien sea porque se ignora, porque no se nos ha enseñado o bien porque la actitud de recibir se asocia a una actitud meramente pasiva y no a una afirmación de sí. Hay, pues, que aprender a afirmarse sin miedo a la vez que se está totalmente receptivo y abierto, como también mientras uno habla, actúa o se expresa.

## ***LA ACTITUD POSITIVA EN EL ESTADO PASIVO O DE RELAJACIÓN***

Cuando esto se cultiva una y otra vez, por actos repetidos, uno va adquiriendo esta noción más central de sí mismo y entonces es posible que aprenda a tener también esta actitud positiva en el momento en que está descansando, en el momento en que realmente está pasivo, cuando uno está alejado de todo el mundo exterior. Cuando uno hace relajación general, siempre existe el peligro de que uno caiga en un estado de inercia imaginativa o de torpor, y es por eso tan importante aprender a cultivar la actitud positiva en todo momento. Se trata de que al hacer relajación o al descansar uno se mantenga continuamente conectado con esta realidad que es uno mismo. También entonces yo soy energía, conciencia y bienestar; yo que me siento aquí, y que estoy experimentando un aflojamiento, un soltar todo, ya sean estados o

sensaciones físicas, ya sean tensiones o estados emocionales, o bien actitudes o estados mentales. Y este mantenerme yo en mí mismo es una noción que se hace tan simple que permite realmente aflojar fácilmente todo lo demás.

Eso es tan importante que sin ello es imposible ahondar en la relajación, y quien dice la relajación, en los estados de silencio interior.

Gracias a esta actitud la relajación tendrá un carácter positivo en todo momento. Es gracias a esto que yo podré darme cuenta de todo lo que ocurre y dirigir todo el proceso de la relajación. No me encontraré que me ha ocurrido esto o aquello y luego me entero con sorpresa de lo que me ha pasado; tampoco me encontraré que me he dormido sin darme cuenta. En todo momento seré yo quien estoy presente, yo quien estoy manejando, conduciendo, manteniendo el estado. Siempre se mantendrá esa actitud centralmente positiva, aunque todo lo demás esté completamente suelto, aflojado. Además, esto evita las desviaciones, desviaciones que son muy frecuentes, y en varios sentidos, tanto en la relajación general como en los estados diríamos de relajación mental. Por un lado el atontamiento. Creo que al hacer relajación todos hemos experimentado al principio que, en ocasiones en que a uno le parece que está bien relajado, en realidad lo que está ocurriendo es que se va quedando como atontado, la conciencia se queda medio eclipsada u oscurecida. Esto es lo más opuesto a la verdadera relajación consciente, y a la adecuada actitud mental en todo trabajo interior de profundidad.

## **IMPORTANCIA Y NECESIDAD DE LA ACTITUD POSITIVA DURANTE LA RELAJACIÓN**

La actitud positiva central es lo que, una vez más, evita este embotamiento, y evita también que se produzcan movimientos incontrolados de las cargas que hay en nuestro interior: cargas del inconsciente, cargas emocionales, instintivas, etc. Si la persona queda en un estado pasivo y esto lo practica con cierta frecuencia, es posible que los impulsos tiendan a querer salir, y que no encuentren la capacidad de inhibición y de control que normalmente efectúa nuestra mente consciente. Al intentar estar con la mente en silencio, existe el peligro de que los impulsos vayan ganando preeminencia y que encuentren menos resistencia para salir, y que esto se traduzca en una dificultad para controlar la propia conducta. Puede que le salgan a uno cosas completamente fuera de lugar, cosas perjudiciales. En cambio, la actitud positiva lo evita de un modo total, de un modo rotundo.

Y ya que estamos en esto tendríamos que decir unas palabras sobre el silencio; el silencio en la relajación y el silencio como estado propio, para indicar en qué casos es positivo y cuándo no lo es.

El silencio es positivo cuando la actitud central es positiva, es decir, cuando se mantiene esta lucidez, esta conciencia de sujeto bien clara, bien presente. Entonces no hay peligro en el silencio. Se puede mantener durante el rato que uno sea capaz de hacerlo y se puede hacer con la frecuencia que uno desee. La actitud positiva no hará nada más que permitir que uno vaya descubriendo activamente nuevas zonas de realidad de sí mismo y que al mismo tiempo vaya descubriendo los modos de funcionar de lo que son los instrumentos de su personalidad: sus automatismos mentales, sus conexiones, sus hábitos, etc.

En cambio, el silencio es desaconsejable y peligroso cuando no existe esta conciencia positiva, central, de uno mismo. Un poco de silencio no produce ningún daño, porque al cabo de unos momentos se convierte en sueño; el problema es cuando esto se alarga y se alarga, porque a veces uno puede encontrar

una satisfacción, una sensación especial en este silencio. Entonces uno queda a merced de los impulsos, de los estímulos que le puedan venir de cualquier parte, sea de su zona inconsciente, sea de aspectos más sutiles exteriores, o de otras influencias externas. Ante ellas la persona queda inerte, no tiene capacidad de control, no puede discernir ni valorar, no puede reaccionar y esto es negativo.

Ciertamente el silencio es estupendo, es un medio y un camino extraordinario, pero sólo en la medida en que la persona puede mantener esta lucidez central de sí misma, esta conciencia positiva de sí misma en todo momento y circunstancia.

## **LA ACTITUD POSITIVA, CLAVE PARA CONTROLAR EL DOBLE RITMO VITAL**

Ahora que hemos hecho una revisión de la actitud positiva en sus diversas fases o estados, podemos comprender que uno tiene que aprender a darse cuenta que en la vida diaria se funciona con un doble ritmo actividad-receptividad (o sea acción hacia afuera y acción hacia adentro), y luego el ritmo actividad (sea en cualquier dirección) y descanso. Se trata de ver si este ritmo funciona básicamente bien en la persona, porque esto es absolutamente necesario para el equilibrio; el equilibrio somático que llamamos salud y el equilibrio psíquico que se traduce en una personalidad armónica, adaptada a sí misma y adaptada al ambiente.

Es probable que en nuestra personalidad encontremos que hay algo que necesita ajustes y esta necesidad de ajustes viene siempre condicionada bien por un exceso de acción, bien por un exceso de atonía, sea de la personalidad en general o bien de algún nivel concreto en particular.

## **EL RITMO ACTIVIDAD-DESCANSO EN NUESTRA VIDA COTIDIANA**

Creo que es muy conveniente que a la luz de estas simples nociones examinemos de cerca nuestra propia vida cotidiana. ¿En general, mi vida está equilibrada en cuanto se refiere a actividad y descanso? No solamente si descanso lo suficiente, que esto es ya importante, sino si vivo el descanso de manera suficientemente positiva. Porque hay personas que por su edificación han ido valorando el movimiento, la actividad, por encima de todo y se han convertido en grandes activistas creyendo que sólo aprovechan el tiempo cuando están moviéndose. Naturalmente, este tipo de pensamiento se traduce luego en un regateo constante en lo que es descanso, les parece que cuando descansan no viven, les parece que cuando descansan no son ellas mismas, y si existe esta valoración, es natural que esto se traduzca en un modo trepidante de vivir, en una exigencia constante que no hace nada más que ir tensando todos los mecanismos hasta que viene una rotura, rotura que se traduce en un profundo desequilibrio a veces recuperable, a veces más difícilmente recuperable.

Lo primero, pues, que habría que preguntarse es ¿vivo la actividad y el descanso de una manera suficientemente positiva? Porque también puede suceder que lo que uno viva de una manera no positiva sea la actividad. Hay ciertas personalidades para quienes el descanso es lo mejor de la vida, es lo único que

tiene sentido; en cambio, la actividad es una obligación, es una cosa a la que no hay más remedio que doblegarse y así cuanto menos actividad tenga, mejor. De esta manera es posible que la persona esté precisamente desequilibrada por este lado y no por el otro.

¿Cómo se nota si la persona está realmente equilibrada o no? Porque no se trata ahora de un equilibrio cuantitativo de tantas horas de actividad y de tantas horas de descanso; sino que el equilibrio siempre será en relación con la capacidad de vivirlo de una manera positiva. Cuando la persona vive de una manera positiva descubre cuándo es natural el descanso y cuándo es natural la actividad. Pero cuando se toma el descanso o la actividad como una huida o como algo que hay que hacer cuando no queda otro remedio, entonces desaparece su sentido de proporción, su sentido de medida. Entonces se hace excesivo esfuerzo en la actividad y se huye en el descanso, o viceversa, y por lo tanto en esta huida no hay medida; es simplemente una cosa negativa.

Cuando la persona aprende a vivir positivamente el descanso y la actividad, entonces no necesita huir porque lo mismo se vive a sí misma de un modo positivo en una cosa que en la otra. Entonces puede ajustarse con precisión a lo que son imperativos de sus mecanismos naturales, de su naturaleza profunda, dando siempre la respuesta adecuada frente a cada una de las exigencias, sean interiores o exteriores.

## **EL RITMO ACTIVIDAD EXTERIOR-RECEPTIVIDAD**

Después de este ciclo general actividad-descanso, la persona debería mirar: ¿mantengo también suficiente equilibrio entre lo que es actividad exterior y receptividad? ¿Entre lo que es mi actitud de exteriorización y mi actitud de recepción? ¿O solamente tiendo a valorar la acción? ¿O por el contrario, tiendo a valorar mucho más la recepción? ¿Quiero siempre que me den, que me expliquen, que me hagan, quiero ser en el fondo un espectador del mundo y no un actor en el mundo? Es preciso que uno aprenda a mirar no solamente si uno está más tiempo en la actitud receptiva, o activa, sino si sabe mantenerse en una actitud positiva tanto en una cosa como en la otra. Porque sólo educando su capacidad positiva en la recepción y en la acción, es cuando podrá recuperar el verdadero sentido auténtico del ritmo natural, del ritmo correcto. Cuando para la persona el actuar no sea un huir, ni el escuchar otro modo de huir, sino que sepa vivirse positivamente en los dos aspectos, entonces se sentirá afirmado en cualquier situación, y seguirá espontáneamente lo que su ritmo natural le pide.

Este examen de uno mismo no ha de versar solamente sobre la actividad o la receptividad tomadas en general, sino que debe realizarse en cada uno de los niveles de nuestra personalidad.

¿Soy yo físicamente que estoy crispado o bien tiendo a una atonía, a una pereza, a una falta de tono? ¿O quizá no es físicamente, pero sí emocionalmente? Puede ser que mi problema, mi campo de batalla sea más lo emocional, lo anímico, que lo meramente físico. ¿Estoy en actitud abierta o estoy cerrado? ¿Estoy tenso o estoy relajado? ¿Estoy suficientemente tenso cuando necesito estar tenso, o siempre estoy relajado y entonces estoy demasiado pasivo frente al impacto de los demás? Y mi mente, ¿está suficientemente tensa en el momento de actuar? ¿Está suficientemente relajada en el momento de percibir? ¿O no lo está?

Sólo el examen continuado, realizado un día tras otro, es el que nos permitirá regularizar nuestros ritmos, toda nuestra modalidad de ser. Esto en la vida tiene mucha importancia. Cada uno tiene un estilo de vida, y este estilo de vivir está hecho de momentos de contracción y momentos de apertura, y según



cómo se seleccionen y relacionen estos momentos dan una modalidad peculiar a nuestra vida que puede conducirnos a una plena y armónica expansión de la personalidad, cuando el ritmo es correcto, o bien nos irá desadaptando interna y externamente en el caso de que tal ritmo sea antinatural.

La observación desapasionada mediante la atención en constante actitud positiva nos permitirá descubrir claramente los fallos que puedan existir en nuestros hábitos cotidianos y ponerles rápida y adecuada solución.

## CAPÍTULO I I I

# LA RELAJACIÓN COMO BASE DE DIVERSAS TÉCNICAS DE MEJORAMIENTO PERSONAL

### *NECESIDAD DE PROFUNDIZAR EN LA RELAJACIÓN*

En este capítulo vamos a hablar de cómo aprovechar mejor el estado de relajación general consciente para mejorar la salud y el carácter, para ahondar más en el conocimiento de sí mismo y otras varias aplicaciones de gran utilidad. Aunque de por sí la relajación ya produce unos efectos generales excelentes en todos sentidos -en un sentido físico, en un sentido de estado de ánimo, y de tranquilidad mental- por el simple hecho de estar un rato en relajación consciente, no obstante se puede aún profundizar mucho más este estado de relajación y con ello obtener nuevos y mayores rendimientos en múltiples direcciones de especial interés y utilidad.

De hecho la relajación profunda es una puerta de entrada a una serie de posibilidades extraordinarias en cuanto a rendimientos nuevos de la persona. Pero esto requiere que la relajación se aprenda a hacer bien, que se consiga de veras llegar a un grado de relajación general profunda. Y para lograrlo hay que hacer hincapié en la necesidad de que se examine bien qué pasa durante la relajación, que se vayan puliendo los defectos, que se vayan aclarando las dificultades que se encuentran para llegar a una auténtica relajación profunda. No contentarse con hacerlo más o menos; las cosas hechas más o menos no pueden dar resultado y es una lástima no aprovechar una herramienta extraordinaria de trabajo que tenemos en las manos por no aprender a utilizarla mejor.

Lo que hace que la relajación general consciente sea una puerta de entrada a una serie de posibilidades de trabajo y de transformación enormes, es el estado especial en que se encuentra la mente en relación con el resto del psiquismo. Nosotros en nuestra vida diaria no nos damos cuenta, pero estamos utilizando tan sólo un pequeño sector de nuestra mente, la parte más externa. Y como este sector de la mente ha ido desarrollándose precisamente a través del contacto con el mundo exterior, de desenvolverse en él, de luchar o adaptarse a él, ha hecho que todas nuestras facultades mentales se fueran desarrollando al servicio de esta función, la función de regular nuestro contacto con el mundo exterior. Esto ha producido un notable desarrollo de este sector externo de nuestra mente, pero al mismo tiempo se han relegado prácticamente al olvido todos los demás sectores que hay en ella. Y así el hombre se ha ido alejando de su

propia naturaleza, de la mente que está rigiendo su propia vida a través de delicados mecanismos de regulación neurofisiológica, de unas funciones psíquicas más internas, más profundas, y al mismo tiempo incluso de unas maravillosas facultades de tipo superior.

El hombre está monopolizado por la preocupación de su vida diaria, de resolver sus contactos personales, de manejar los hechos exteriores y por esto el hombre es cada vez más extraño a sí mismo y más extraño a la vez a esas magníficas posibilidades que a través de todos estos niveles internos podría desarrollar.

En la relajación, en cambio, se produce por unos instantes la neutralización de este estado de monopolio, casi obsesivo, en relación con la vida exterior. En la relajación se consigue que la mente se aísle, que cese en esta actividad exclusiva hacia el mundo exterior, y que se interiorice. Esta interiorización permite que la mente consciente, es decir, el foco consciente de la mente, se ponga en contacto con otros sectores de la misma mente. Estos sectores son:

- En primer lugar, nuestra mente vegetativa;
- en segundo lugar, nuestros niveles subconscientes mentales;
- en tercer lugar, un nivel más profundo de nuestra mente consciente, de tipo horizontal, a la misma altura que la mente consciente,
- y finalmente, unos sectores de tipo superior, a los que englobamos con el nombre de superconsciente y que normalmente permanecen completamente ignorados.

## **MÉTODOS PARA PROFUNDIZAR LOS ESTADOS DE CONCIENCIA**

### *Las antiguas escuelas*

Cada uno de estos sectores es un mundo de posibilidades, es un mundo de rendimientos latentes. En realidad este estado en que el foco consciente de la mente se desconecta de la fijación exclusiva en el mundo exterior y sus preocupaciones para contactar con todos los demás sectores, es el estado ideal que desde todo tiempo se ha estado buscando de una manera más empírica o más científica, pero que siempre ha constituido el objetivo de quienes han buscado la transformación superior del hombre. Ya desde muy antiguo, las escuelas de Egipto, de la India y de otras civilizaciones, trataban de conseguir en los aspirantes este estado profundo mediante unas disciplinas, unos rituales, unos entrenamientos que no eran nada más que una preparación para que con ayuda de los sacerdotes, de los magos, o de las personas que ya vivían algunas de estas posibilidades superiores, pudieran ser receptivos a la toma de contacto con esas nuevas fuerzas interiores.

### *La hipnosis*

Más adelante, este mismo estado es el que se buscó y consiguió, a través de los procedimientos clásicos de la hipnosis. Empezó con Charcot y durante unos años proliferó en una numerosa serie de escuelas y

subescuelas. Producía efectos extraordinarios en las personas, con curaciones realmente fantásticas, curaciones reales de trastornos que eran rebeldes por completo a toda clase de tratamientos y que se conseguía eliminar de manera definitiva en un tiempo récord. No obstante, a causa del aspecto puramente empírico que tenía la hipnosis pasó al olvido, como consecuencia de las críticas acerbas de que fue objeto por parte de otros científicos y porque la investigación de los terapeutas se orientó hacia otros caminos.

Últimamente la hipnosis ha sido revalidada, ha sido reconsiderada y ha sido reincorporada a las técnicas de la moderna medicina. Desde hace unos 25 ó 30 años surge floreciente en casi todos los principales centros de estudios clínicos, tanto en el aspecto de psicoterapia como en algunos aspectos auxiliares de la medicina general y de la cirugía. No olvidemos que fue también partiendo de la hipnosis como surgió el psicoanálisis.

Las primeras investigaciones psicoanalíticas de Freud partieron inicialmente de trabajos y de terapéuticas hipnóticas.

Después han surgido las escuelas de autohipnosis que tratan de hacer que el sujeto, por sí mismo, induzca en sí estos estados profundos para que a través de ellos pueda producir unos cambios profundos sea en su psiquismo, sea incluso en su organismo.

### *La autorrelajación concentrativa de Schultz*

Paralelamente a esto han surgido también las técnicas profundas de relajación, las técnicas llamadas científicas. Surgieron simultáneamente en Alemania y Estados Unidos. En Alemania con Schultz, quien a partir de la hipnosis estudió cuáles eran los fenómenos que siempre se presentaban en todos los sujetos hipnotizados.

La hipnosis tiene los inconvenientes de que necesita un operador, de que las personas tienen un grado distinto de sugestionabilidad y de que en algunos casos llegar a un estado de hipnosis requiere varias sesiones y siempre, en todo caso, mucho tiempo de práctica. Además, la hipnosis tiene el inconveniente de que el sujeto queda por completo dependiendo del hipnotizador y en este sentido limita, disminuye la capacidad de autodeterminación. La persona no es dueña de sí misma, sino que ha de entregarse en manos de otra persona, aunque sea con fines terapéuticos. Schultz pretendió, a partir de la observación de los fenómenos que se producen en la hipnosis, desarrollar un sistema de autoadiestramiento, de entrenamiento que permitiera llegar exactamente al mismo grado de estado profundo que en la hipnosis, pero que fuera el mismo sujeto el que aprendiera a ponerse en él a voluntad. Así surgió el entrenamiento autógeno o la autorrelajación concentrativa de Schultz que pasa por las fases típicas que se experimentan en la hipnosis, primero la sensación de tranquilidad, luego sensación de peso, de calor, respiración tranquila, sensación del corazón que late fuerte y regular, una sensación de calor general, sensación de la frente fresca, etc.

### *El método de Jacobson*

Paralelamente al método de Schultz surgió en Estados Unidos el método de Jacobson, quien, como él, también vivía el problema de las tensiones con todas las secuelas que esto tiene en el hombre moderno. A

partir de unos estudios de fisiología que él se dedicaba a hacer, aprendió y descubrió el modo sistemático de llegar a una relajación profunda, pero por otro camino distinto. El método de Jacobson consiste en hacer que la persona tome conciencia de su capacidad de tensionar, de poner en tensión sus músculos. Hace que la persona se dé cuenta de cómo está apretando algo y le hace, por ejemplo, flexionar la mano, el puño, y así sucesivamente diversos músculos que después le obliga a soltar. La persona se da cuenta de la sensación que tiene cuando aprieta y la sensación que tiene cuando afloja. De esta forma la persona aprende a conmutar el estado de tensión por un estado de distensión, aprende a ser consciente de lo que ocurre cuando está apretando algo y cuando aquello está suelto. Esto le capacita para tomar conciencia de las tensiones en la vida diaria y para poder entonces aflojarlas en la misma vida diaria. El aprendizaje de Jacobson requiere, pues, este entrenamiento de tensión y distensión sistemática a través de todos los principales grupos musculares.

El método de Schultz va mucho más lejos, porque no sólo pretende esta relajación meramente muscular, sino que trata de inducir un estado psíquico de ensimismamiento, de profundidad, que permita un acceso a las zonas profundas del psiquismo. Por esto la técnica de Schultz es, sobre todo, una psicoterapia. En cambio, la técnica de Jacobson es principalmente una fisioterapia, terapéutica de tipo físico, que va ordenada directamente a lo físico, aunque indirectamente tenga sus repercusiones sobre lo psíquico.

A partir de la técnica de Schultz han venido después muchas modificaciones en las que, por ejemplo, se combina la relajación con ciertos estados de sugestión o con estados de hipnosis. Otras veces se estudian las dificultades que tiene la persona durante la relajación cuando provienen de la resistencia a aflojar determinadas zonas. Entonces se utiliza aquella resistencia para dialogar con el médico, ya que cada resistencia muscular responde a una actitud psíquica de defensa o de miedo; o sea que se combina entonces una especie de análisis de su estado, de su situación y de su actitud con la técnica de relajación progresiva. Éstas son algunas de las numerosas variantes que han ido surgiendo modernamente.

### *La escuela de Sofrología*

Aún más recientemente se ha creado la escuela de Sofrología, que es toda una ciencia que se centra en el estudio de los estados de conciencia y que estudia todos los medios que, de una manera u otra, consiguen modificar el estado de conciencia. La Sofrología, por un lado, estudia las técnicas de relajación, las técnicas de hipnosis, pero también se interesa por las técnicas orientales, y el fundador de la Sofrología, que es el Dr. Alfonso Caycedo, de Colombia, él mismo personalmente ha ido a la India y se ha pasado cerca de dos años visitando todos los principales centros de la India en donde se practican técnicas de yoga, para estudiar en el propio terreno y con los mismos maestros cuáles son sus procedimientos y, sobre todo, sus resultados. Porque si bien en la India se practica el yoga con una finalidad espiritual, a fin de conseguir la realización del yo espiritual y la unión con Dios, sin embargo existen hoy en día centros en los que se aplica el yoga a la curación de trastornos físicos diabetes, trastornos intestinales, etc., y también trastornos de tipo psicológico: neurosis y otros problemas similares, obteniendo, según parece, resultados excelentes.. Pues bien, también la Sofrología trata de una manera u otra de conseguir estados profundos que ella denomina estado de sofronización.

## *Escuelas esotéricas y de parapsicología*

Otras escuelas han buscado también este mismo estado, escuelas de tipo más o menos esotérico y psíquico, que tratan de desarrollar determinadas facultades psíquicas. Muchas técnicas de los chamanes, que son los magos de grupos o pueblos de civilizaciones consideradas como primitivas, son capaces de producir unos efectos reales y estupendos de curaciones, y para ello se sirven, como punto de partida, de este estado de ensimismamiento durante el cual consiguen una capacidad extraordinaria de rendimiento y, en este caso, de influencia sobre otras personas y aun, al parecer, sobre determinadas fuerzas de la naturaleza.

Igualmente trabajan, provocando este estado, las escuelas que tratan de desarrollar facultades no manifiestas normalmente en las personas y que constituyen el dominio de la moderna parapsicología, tales como las facultades de clarividencia, la captación de la mente de otras personas, la capacidad de producir movimientos o influencia sobre la materia a distancia, en fin, todo este extenso campo de fenómenos paranormales. Aunque esta ciencia en tanto que ciencia está todavía en su infancia, no obstante está demostrado que existen estos fenómenos, y está demostrado no solamente por observación empírica, sino a través de métodos estadísticos gracias sobre todo a las observaciones iniciadas por el Dr. Rhine, el cual, mediante métodos exhaustivos, demostró la existencia del factor que él llama ESP, o de percepción extrasensorial.

Y por último, es este mismo estado el que buscan las tradiciones orientales como punto de partida para un perfeccionamiento y un desarrollo superior del hombre, y para el descubrimiento de sus realidades espirituales: técnicas Zen y las técnicas de los yogas, etcétera.

Por tanto, este estado de relajación profunda es un estado clave. Sin embargo, no es, como podrían creer algunas personas, el estado terminal, el estado final, sino que en realidad es un nuevo punto de partida. Por esto, vale la pena por un lado trabajar para conseguir el estado de relajación realmente profunda y por otro, estudiar qué se puede seguir haciendo luego para obtener, además de los beneficios derivados naturalmente de la simple práctica de la relajación, otros efectos más amplios que a uno le pueden ser muy importantes.

## **REQUISITOS FUNDAMENTALES PARA LOGRAR UNA RELAJACIÓN POSITIVA**

Para que se pueda convertir en técnica de trabajo la relajación profunda requiere dos requisitos fundamentales. En primer lugar que esta relajación sea real, es decir, que haya una relajación física completa, un estado de ánimo completamente tranquilizado, y una mente totalmente serena. El segundo requisito, que se ha de cumplir simultáneamente, es que durante este estado uno aprenda a mantener una conciencia completamente lúcida de sí mismo. O sea, que no se trata de un atontamiento, de un estar medio dormidos, de una duermevela, sino que se trata de estar perfectamente conscientes, perfectamente lúcidos, pero en un estado absoluto de no acción, en ningún sentido.

Este estado se puede alcanzar mediante la práctica sistemática, paso por paso, de las distintas fases de la relajación. Y es por esto que yo insisto en que los aprendizajes se tomen realmente en serio y que se traten de resolver las dificultades que surgen en cada paso.

Esto requiere una práctica hecha con cuidado y hecha con regularidad. Cuidado para que realmente se atiendan todos los aspectos de la relajación, regularidad porque es el único modo de mejorar los aprendizajes. Entonces se van ahondando, cada vez más, los estados que se van consiguiendo.

Cuando la persona adquiere un entrenamiento sistemático entonces en pocos segundos consigue un estado de relajación profunda, un estado de tranquilización total. Lo que ahora en media hora no se consigue, cuando uno está bien entrenado lo logra perfectamente en dos o tres minutos.

# I. LA RELAJACIÓN Y EL MEJORAMIENTO DE LA SALUD

## *ORIGEN DE LOS TRASTORNOS FUNCIONALES*

En el estado de relajación, el foco consciente de la mente se pone en contacto, se sintoniza con todos los demás sectores de la mente que normalmente permanecen ignorados y que funcionan desconectados en la vida diaria. El primer foco hemos dicho que es el de la mente vegetativa. La mente vegetativa es la que cuida de dirigir y regular todas las funciones del cuerpo, es la que nos hace vivir en nuestra dimensión biológica. El problema de los trastornos funcionales proviene de que la persona rechaza unas situaciones determinadas de su vida cotidiana, no se adapta a ellas, se resiste, se cierra. Y este rechazo psicológico u oposición al no poder expresarlo exteriormente la mayor parte de veces, porque las circunstancias o las convenciones sociales se lo impiden, produce a su vez una actitud interior de cierre o de replegamiento de todo lo que es lenguaje orgánico, de lo que es la expresión orgánica de la vida. La vida se vive paralelamente en la mente y en el cuerpo, y eso da lugar a una interrelación permanente. Cuando hay una actitud de huida o de rechazo hacia algo, esta actitud es simultánea en la mente y en el cuerpo, y por esto vemos cómo todas las emociones y todos los estados mentales se reflejan en el cuerpo.

Cuando una actitud de rechazo o de protesta se establece dentro de un modo permanente, entonces no sólo la mente consciente se pone tensa y crispada, sino que el mismo cuerpo expresa este rechazo crispando ciertos grupos de músculos, que producen alteraciones en determinadas funciones fisiológicas. La mente aprende a aparentar que todo sigue igual, pero interiormente se mantiene aquella oposición, el cuerpo mantiene aquella crispación. El resultado es que aunque la persona siga funcionando con apariencias de normalidad, la contraparte orgánica sigue protestando, sigue en actitud de cierre. Y esta crispación muscular y nerviosa acaba produciendo un bloqueo en determinadas funciones o secreciones orgánicas, dando así origen a trastornos funcionales que inicialmente no obedecen a ninguna lesión concreta, sino que son simple manifestación de una actitud de disconformidad y de protesta profunda ante situaciones de la vida. Y esta actitud puede mantenerse durante años.

Esta correlación de la actitud consciente con la expresión orgánica se hace a través de lo que podemos llamar la mente vegetativa. En el momento en que se produce el estado de relajación profunda, nuestro foco consciente, que normalmente está preocupado y obsesionado exclusivamente por el quehacer externo, y por lo tanto, no sabe nada de lo que ocurre en la mente vegetativa, en ese momento, digo, la mente consciente se sintoniza con el sector vegetativo y por esto es entonces cuando conscientemente, deliberadamente se puede actuar sobre la mente vegetativa, y por lo tanto, influir sobre ella, para modificar o corregir el funcionalismo orgánico.

## **INFLUENCIA DE LA MENTE CONSCIENTE SOBRE LA MENTE VEGETATIVA**

Eso se ha comprobado en estados de hipnosis combinados con la sugestión. A este propósito el Dr. Caycedo explica un experimento muy significativo. A una persona se le da agua en estado de sofronización o sea, en estado de hipnosis profunda. Se le da agua, pero se le dice que es leche; por tanto, la persona bebe el agua, pero saborea y tiene esta sensación pastosa propia de la leche. En el momento en que ha bebido el agua se le hace un sondaje estomacal y entonces se comprueba que en el estómago hay secreciones que sólo se segregan frente a la leche. Piensen que esto es sumamente interesante porque ya no se trata simplemente de hacer creer una cosa u otra, sino de ver como el organismo reacciona fisiológicamente ante dicha idea a través de la mente vegetativa. Precisamente este fermento que aparece frente a la leche no aparece frente a ningún otro alimento, y por esta razón dicho experimento es una prueba concluyente de la influencia de la mente sobre las funciones más sutiles y diferenciadas del organismo. Ya es sabido que a través de la sugestión se pueden producir parálisis y se pueden curar parálisis; se pueden producir quemaduras y se puede producir una insensibilidad a la quemadura, y no sólo una insensibilidad en el caso de heridas leves sino incluso una ausencia de salida de sangre. Se pueden producir, en fin, una serie de resultados extraordinarios. Las leyes fisiológicas normales quedan no abolidas, pero sí alteradas profundamente. Parece como si nuestra fisiología fuera una prolongación de la mente.

Todo esto son solamente muestras de la capacidad de poder influir a través de la mente vegetativa. En el estado de relajación profunda nos ponemos en contacto con esta mente vegetativa y podemos actuar sobre ella directamente. Lo cual quiere decir que esto pone a nuestro alcance la capacidad de regular nuestro funcionamiento fisiológico hasta un grado extraordinario según la práctica que uno adquiera, si uno aprende a hacerlo bien.

De hecho esta acción a través de la mente vegetativa podemos aplicarla, en primer lugar, a tratar toda clase de trastornos funcionales. En segundo lugar, a modificar o suprimir los hábitos perjudiciales, los hábitos cuya fuerza radica en una habituación orgánica, no solamente los hábitos de acciones puramente psicológicas, sino aquellos hábitos que tienen una repercusión o que producen un condicionamiento fisiológico, como pasa con las drogas, o con el tabaco. Y en tercer lugar, además de curar los trastornos funcionales de todo tipo y de poder modificar y eliminar totalmente los hábitos perjudiciales, permite elevar el tono vital.

## LOS PROCESOS DE RECUPERACIÓN

La primera aplicación de la relajación es que permite acelerar el proceso de recuperación orgánica en los casos de enfermedad de cualquier tipo que sea.

Durante la recuperación lo que interesa es que la zona afectada aumente su vitalidad, es decir, el funcionamiento de la energía y de toda la actividad vitalizadora que está funcionando alrededor del órgano o del conjunto de órganos trastornados. Cuando se tiene una enfermedad, en realidad, todo el organismo se organiza alrededor de la región afectada para facilitar su curación. Ahora bien, uno puede, mediante la acción mental vegetativa, hacer que este proceso de ayuda aumente. Hay una experiencia que se puede hacer cuando uno domina un poco la relajación profunda, y que consiste en alterar a voluntad la circulación sanguínea de una mano, de un pie. Estando en relajación, si uno mentalmente se forma la idea clara de que esta mano está poniéndose más caliente, al cabo de un rato esta mano está más caliente, y no es una sugestión, se ha comprobado que puede existir más de un grado de diferencia entre una mano y la otra.

Pues bien, éste es el mecanismo básico. Se trata de hacer que, durante el estado de relajación, las inspiraciones sean un poco más profundas y entonces hacerse la imagen mental -la mente juega siempre el papel de conductor y de inductor-, hacerse la imagen de que se manda más calor, más energía a aquella zona afectada, para vitalizarla. Al inspirar aumenta la sensación de energía. Basta imaginarse simplemente que esa energía que uno está inspirando la envía con preferencia a aquella zona determinada. Cuando uno está en relajación profunda puede sentir las zonas por dentro, uno tiene la sensación de la mano, del pie, del vientre o de la zona que sea, directamente y por dentro. Pues bien, hay que imaginarse aquella zona, visualizarla, sentirla, y mandar allí esa energía que uno siente al respirar, para que aquella zona se vitalice y adquiera más fortaleza.

No se crea que esto es muy complicado; aquí lo único complicado que hay, es conseguir el estado de relajación profunda, porque este efecto de influir en la circulación sanguínea, por lo tanto, en el calor de unas zonas, es facilísimo. Cuando uno consigue el estado de relajación profunda todo se reduce simplemente a pensar en aquello, y la voluntad, que no es una voluntad activa de esfuerzo sino que es un ver y querer mentalmente que sea así, sin crispar nada, inmediatamente produce el efecto. No se trata sólo de que uno cree que la cosa es así sino que literalmente se modifica la circulación; y es así, por sugestión, como se ha conseguido producir también ulceraciones, estigmas, quemaduras. Por ejemplo, echándole a una persona agua helada y diciéndole que era agua hirviendo, estando con los ojos vendados, se le produjo una quemadura general de segundo grado.

Realmente la mente vegetativa es la que dirige todos los procesos fisiológicos. Por tanto, el mismo poder que nos hace enfermar, es el que nos permite curar cuando aprendemos a dirigirlo, a manejarlo. No estamos empleando ningún poder extraño sino que es el mismo que ya nos está haciendo vivir, solamente que nuestra actitud mental habitual nos mantiene alejados de él y por esto nos suena a cosa mágica y extraña a pesar de que está funcionando en nosotros desde incluso antes de haber nacido.

O sea que para revitalizar alguna parte del organismo o para conseguir una pronta recuperación, el procedimiento es el siguiente: Colocarse en estado de relajación profunda haciendo que la respiración sea un poco más profunda y procurando retener la inspiración dentro unos instantes. Entonces imaginar, visualizar, que esta energía uno la envía a tal zona determinada. A continuación espirar lentamente y notarán cómo en aquella zona hay una sensación de calor y de vibración. Y eso se hace durante unos diez minutos. Si pueden hacer dos sesiones mejor, notarán como los efectos son muchísimo más rápidos. Esta revitalización es válida para toda clase de trastornos en los que hay un déficit de energía y en aquellos en los que se requiere un aumento de las defensas para eliminar un foco infeccioso. Pero todo esto no nos



exime de la atención médica correspondiente. En ningún caso la persona enferma deberá pretender sustituir al médico. Lo que aquí exponemos es tan sólo una ayuda complementaria a la acción terapéutica que el especialista clínico nos ordene. Incluso es muy conveniente que el enfermo le pida autorización a su médico para toda práctica de relajación profunda.

## LOS TRASTORNOS FUNCIONALES

En cuanto a los trastornos funcionales, hay un cuadro enorme de ellos. Los más típicos son quizás los del aparato digestivo, con sus digestiones difíciles, con su acidez de estómago, que si no se resuelven bien acaban por convertirse en una úlcera. Existe también el problema de la eliminación, el estreñimiento, o el problema de diarreas, o colitis. Todo esto se puede solucionar completamente. Al fin y al cabo cuando la persona tiene estreñimiento se ha comprobado -la medicina psicosomática ha ido recogiendo observaciones superabundantes en este sentido- que siempre responde a una actitud psíquica; hay un paralelismo entre funciones fisiológicas y psicológicas. El estreñimiento corresponde a la persona que se retiene por dentro, que tiene miedo de salir, que se encuentra en situaciones que vive como peligrosas, y ante esta situación peligrosa se inhibe, se repliega dentro. Esta persona la mayoría de las veces reacciona orgánicamente, según su lenguaje orgánico digestivo, mediante una inhibición de lo que es el movimiento peristáltico normal que estimula la eliminación.

El estado de relajación profunda casi siempre suele ya de por sí aliviar esto automáticamente, porque por unos instantes permite que haya una tranquilidad profunda y entonces las capacidades naturales que hay en nuestro organismo regularizan las funciones. Pero esto se puede acelerar mucho más cuando en estado de relajación profunda uno se forma la idea y la imagen de que las funciones de eliminación funcionarán regularmente, o sea, uno visualiza que por la mañana a tal hora sentirá la necesidad de eliminar de un modo natural. Se trata, pues, de la idea y de la sensación, la idea-imagen no sólo externa, sino acompañada de la sensación de que hay la llamada intestinal, la llamada orgánica para evacuar. Esta formulación requiere algunos instantes para hacerla, pero es suficiente, para que produzca resultados, que se haga durante tres o cuatro días seguidos. Esto es suficiente para que la cosa quede solucionada, con tal que después se siga practicando la relajación profunda, o sea, que se permita que el organismo, y por lo tanto, la mente profunda, tenga también unos instantes de distensión.

El mismo procedimiento es aplicable a los problemas circulatorios. Estos trastornos se manifiestan a veces en dolores de cabeza, a veces en dolores precordiales, o la falsa angina de pecho propia de la persona que tiene o cree tener mucha responsabilidad. En estos casos, en el momento de la relajación profunda hay que visualizar la zona correspondiente imaginando que el sistema orgánico funciona estupendamente bien y que ante las situaciones externas difíciles uno reacciona con soltura y plena tranquilidad.

Lo que es imposible, y esto es muy importante comprenderlo bien, es curar los trastornos funcionales sin curar al mismo tiempo la actitud psicológica, porque el trastorno funcional no es nada más que un reflejo orgánico de la actitud psíquica. Ya veremos luego cómo la relajación actúa de por sí sobre el estado de ánimo y además estudiaremos el modo de influir sobre nuestro carácter. Pero ahora, como estamos en el capítulo de la mente vegetativa, hemos de tratar este aspecto. No obstante, es necesario que se sepa que ningún trastorno funcional puede curarse aisladamente. Podemos condicionar a nuestra mente vegetativa para que haga funcionar bien el organismo, pero si subsisten las actitudes negativas, las actitudes psíquicas conscientes de tensión, de miedo, de crispación, éstas volverán a repercutir sobre el

cuerpo y volverá a reproducirse de nuevo el trastorno. Por lo tanto, la acción se ha de hacer paralelamente en la mente vegetativa y luego en nuestra mente subconsciente, a fin de que se modifique nuestra actitud psíquica. Este aspecto lo trataremos más adelante.

Digo esto porque hay mucha ignorancia en este sentido. Las personas reconocen difícilmente sus defectos, reconocen difícilmente sus puntos débiles. Por el contrario, se convencen con mucha facilidad de que ellos lo hacen todo muy bien y que en realidad es el organismo el que funciona mal, como si el organismo fuera algo extraño que les molesta. No se dan cuenta de que el organismo no hace nada más que responder a su modo de ser. El organismo es un elemento pasivo, es un elemento que refleja. La mente vegetativa sigue los dictados del psiquismo general y, por lo tanto, no es nunca -me refiero a los trastornos funcionales, pues es distinto en las lesiones exteriores o en las enfermedades congénitas- no es nunca, digo, el organismo el que se interpone en el camino; nuestro organismo simplemente está expresando lo que la mente se niega a querer expresar.

Por tanto, siempre que nos encontremos con trastornos funcionales sabemos que esto significa que la persona en su actitud tiene algo que arreglar, y que debe ser arreglado.

## **LOS HÁBITOS PERJUDICIALES**

Hábitos perjudiciales hay muchos, desde las drogas hasta los más inofensivos de morderse las uñas, de comer excesivamente, o comer determinados alimentos que son perjudiciales para uno. El procedimiento básicamente consiste en que, a partir del estado profundo, uno se represente con toda claridad que rechaza hacer aquello, y que en el momento de rechazarlo uno se siente con una gran euforia, con un gran bienestar, de tal manera que gracias a este bienestar, a esta satisfacción, a esta euforia vital ya no necesita ningún sucedáneo que le dé satisfacciones.

Muchas veces estos hábitos son la expresión de una compensación, es decir, hacen el papel de una compensación; compensación por el fracaso que la persona tiene en otras cosas en las que buscaba satisfacción. Problemas, por ejemplo, de frustración afectiva, problemas de fracaso profesional o social, problemas de inferioridad. Esto hace que la persona busque entonces una satisfacción sea a través de lo sexual, sea a través del alcohol, sea a través de las drogas. Luego las drogas o los hábitos ejercen ya su propia función de condicionamiento. La raíz de todo esto es inicialmente un disgusto o un displacer que uno ha tratado de compensar mediante un placer. Por esto el procedimiento consiste en que uno, en este estado de relajación profunda, vea con claridad que rechaza por completo aquel acto y que el hecho de rechazarlo le produce una gran euforia. Esta euforia será la que le permitirá de hecho pasarse sin aquello.

Es mejor este procedimiento que no simplemente lo que tendería a formular nuestra mente racional: «no, porque es malo; no conviene; es perjudicial». No es éste el camino. Nuestro mecanismo vegetativo funciona a través de la ley del placer de acuerdo con una mentalidad muy elemental: tiende a hacer todo aquello que le da satisfacción, rehúye todo lo que le significa dolor. Por lo tanto, asociemos lo que queremos hacer a una sensación viva de satisfacción, no al sentido o a la noción del deber. Simultáneamente podemos también asociar el hábito que deseamos eliminar a una sensación de asco, de repugnancia, de rechazo. Rechazo o asco, no por razones éticas, sino porque éste es el lenguaje vegetativo, y esto es más efectivo para el condicionamiento de la mente vegetativa que todos los razonamientos éticos, estéticos, sociales o religiosos.

En resumen, se trata de asociar la sensación de satisfacción al hecho de no repetir el hábito, y el dolor o la repugnancia al hecho de reincidir en él. Esto requiere ser hecho durante un tiempo, de dos o tres meses. Si la relajación es profunda, con mucho menos se habrá solucionado la cosa, pero cuando se tiene un hábito que está enraizado profundamente no está de más que uno prolongue el condicionamiento contrario como refuerzo suplementario incluso hasta un mes o dos más allá del momento en que parece que el hábito ha sido ya vencido.

## ***AUMENTO DEL TONO VITAL***

Por último hablaremos sobre el aumento de la euforia vital. El procedimiento es muy elemental y sencillo. Consiste en mantener el estado de relajación profunda combinado con el ritmo respiratorio. Siempre que se trate de aumentar el factor de energía o de euforia, ya sea energía en el aspecto funcional orgánico, o euforia en el aspecto subjetivo psíquico, hay que asociarlo con una respiración un poco más profunda. Entonces formular la idea y la evocación de un estado de satisfacción fisiológica, de goce fisiológico, de bienestar físico: todo yo que me siento funcionar cada vez mejor. Se debe evocar la sensación general y al mismo tiempo visualizar esta idea. Y cada vez me sentiré funcionando mejor. La forma de manejar esto es siempre a través de la idea, pero utilizando también la imagen y la sensación.

Hacerlo sólo a través de razonamientos no sirve para nada. La idea ya produce algún efecto de por sí, puesto que es con ideas que trabaja nuestra mente consciente y tienen su repercusión más o menos indirecta en nuestra mente vegetativa. Pero aún es mucho más efectivo para nuestra mente vegetativa la evocación directa de estados, de sensaciones y las visualizaciones; éstos son los elementos que hay que manejar, y, por consiguiente, éstos son los factores que hay que retener y mantener durante el trabajo de acción profunda.

Con esta labor, hecha a título preventivo, podemos conseguir prácticamente un notable ahorro en médicos y medicinas, pero sobre todo, lo más interesante es el poder aprovechar al máximo la capacidad de recuperación que es inherente a nuestra misma naturaleza.

Hasta ahora hemos hablado solamente de uno de los cuatro sectores de la mente que enumeramos al principio de este capítulo. En los próximos artículos iremos viendo los restantes sectores.

## ***INDICACIONES ESPECÍFICAS DE LA RELAJACIÓN SISTEMÁTICA EN EL TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES***

Además de la acción general benéfica sobre todo el organismo y sobre la mente, la relajación profunda tiene aplicaciones más específicas en muchos trastornos orgánicos y psicosomáticos. He aquí algunas de estas indicaciones clínicas (v. «Analecta Terapéutica», número 47)

### *1. Sistema nervioso*

Insomnio, sueño inquieto y superficial. Distonías neurovegetativas. Depresiones ciclotímicas. Alcoholismo leve. Toxicomanías. Ciertos tipos de cefaleas y neuralgias. Irritabilidad y excitabilidad nerviosa. Trastornos de la motilidad, como tics, tartamudeo, espasmos profesionales.

### *2. Aparato digestivo*

Espasmos de esófago, de píloro e intestinales, colitis mucosa, estreñimiento espástico. Hipermotilidad e hipersecreción gástrica. Ulcus gastro-duodenal. Espasmos y disquinesias de las vías biliares.

### *3. Aparato circulatorio*

Trastornos cardíacos orgánicos y funcionales. Neurosis cardíaca. Angor pectoris. Hipertensión arterial esencial.

### *4. Aparato respiratorio*

Taquipnea, disnea suspirosa, asma neurógena.

### *5. Aparato locomotor*

Estados de fatiga y agotamiento. Estado de debilidad muscular, incluyendo la convalecencia de enfermedades infecciosas y agotadoras. Reumatismo psicógeno.

### *6. Aparato genital femenino*

Tensión premenstrual. Dismenorrea. Dispareunia, vaginismo. Frigidez sexual. Esterilidad. Hiperemesis gravídica. Dolores del parto. Trastornos del climaterio.

### *7. Aparato genital masculino*

Debilidad e impotencia sexuales. Hipererotismo.

### *8. Aparato urinario*

Vejiga neurógena funcional.

### *9. Sistema endocrino*

Hipertiroidismo, bocio tóxico.

## 10. Enfermedades del metabolismo

Delgadez. Obesidad. Diabetes.

## 11. Enfermedades alérgicas

Todas en general.

La práctica asidua de la relajación profunda es suficiente para producir concretos alivios y en varios casos eliminación definitiva del trastorno. Pero estos efectos pueden intensificarse en profundidad y rapidez si se asocia a la práctica de la relajación la visualización mental y la formulación de ideas concretas de restablecimiento, según hemos indicado antes.

Hay otros aspectos psicológicos que pueden ser totalmente corregidos a través de la relajación, pero como pertenecen más al aspecto del carácter que de la salud, hablaremos de ellos en el próximo apartado.

Existen igualmente otras posibilidades de curación o alivio de las enfermedades a través de la acción de las energías de los niveles más superiores de nuestra personalidad. Pero para que esta acción eficaz sea posible es necesario que la persona haya cultivado intensamente sus capacidades mentales y espirituales. No podemos entrar aquí en explicaciones detalladas, pues esto desborda ampliamente el tema de la relajación. No obstante, algunas sugerencias sobre varios aspectos de este trabajo interior serán mencionadas más adelante.

# II. LA TRANSFORMACIÓN DEL CARÁCTER

Dijimos que el estado profundo de relajación es una puerta de entrada a una cantidad de posibilidades enorme, y ahora vamos a detallar algunas de estas posibilidades.

En este capítulo hablaremos de una serie de procesos que se pueden hacer a través de la relajación para influir sobre la personalidad, y en particular veremos cómo se puede utilizar este estado profundo para transformar el carácter.

Pero creo que es necesario, antes de entrar en el detalle de los procedimientos a seguir, aclarar algunas ideas que normalmente se prestan a confusión. Tales son, por ejemplo: ¿Es lo mismo carácter que personalidad? ¿Qué quiere decir exactamente temperamento? ¿Hasta qué punto puede ser modificado el carácter de una persona?

## EL TEMPERAMENTO

En primer lugar hay un modo de ser que depende de la estructura física de la persona. Según su modo biológico, fisiológico, así será también su modo de conducirse y de reaccionar. Así, por ejemplo, si la

persona está dotada de un sistema nervioso frágil, no hay duda que esto se reflejará en su modo de reaccionar. Y si la persona tiene un aparato locomotor muy potente, sólido, esto también habrá de influir en el modo como se irá formando toda su personalidad y en la forma de enfocar los problemas; muy distinto de la persona que tiene una estructura física débil o enfermiza.

Así, pues, hay una serie de componentes fisiológicos que determinan unos modos básicos de reaccionar. A estos factores que dependen del modo físico de ser, a esto se le llama temperamento. El temperamento es el modo de reaccionar que depende de la biología de cada uno. Y porque depende del modo fisiológico de ser, por eso guarda cierta semejanza, a veces, con el de los padres, con los ascendentes.

## **CÓMO SE FORMA LA PERSONALIDAD**

Pero la personalidad es más que esto. La persona además de este modo peculiar de ser tiene algo que es primordial, que es básico y son, por ejemplo, sus impulsos de vivir, sus impulsos de desarrollarse, sus sentimientos, la necesidad de formar parte de algún grupo, una serie, en fin, de necesidades básicas que están más allá de sus peculiaridades fisiológicas.

De hecho la persona se forma a partir de un impulso primordial de vida que, a través de las varias circunstancias de su existencia, le va permitiendo, y a la vez le empuja a desarrollar unas cualidades positivas, básicas, que son intrínsecas a nuestra naturaleza. Estas cualidades básicas que son intrínsecas a nuestra naturaleza son de tres tipos. Primero, las que se derivan propiamente del mismo impulso; por lo tanto, de ahí surge todo lo que llamamos energía, lo que llamamos voluntad, iniciativa, decisión, aplomo, seguridad, confianza en sí mismo. O sea que ese impulso se abre en un abanico de cualidades diferenciadas que tienen en común este factor energía.

Otra de las cualidades básicas es el factor inteligencia y de este factor surgen luego una serie de características como pueden ser: el tener una inteligencia más elevada o más baja, más amplia o más estrecha, más profunda o más superficial, más rápida o más lenta, más rígida o más elástica, más teórica o más práctica, el sentido de curiosidad, la capacidad de atención, de discernimiento, de lucidez. Todo esto se deriva de este principio fundamental, inteligencia, que está en nosotros.

El tercer factor es el sentimiento. Y el sentimiento primordial es el amor. Amor que en el plano físico o fisiológico se manifiesta como placer, satisfacción, euforia; que en un sentido más afectivo se transforma en amistad o cordialidad; y que en su aspecto más elevado da lugar a la buena voluntad, al espíritu de servicio, la capacidad de abnegación, el amor desinteresado. En fin, es toda una gama de sentimientos y cualidades la que surge de estos tres principios básicos porque ellos son la semilla que contiene todas las posibilidades de cada cualidad fundamental: energía, inteligencia, amor.

Así, pues, la vida es un despliegue -a través de nuestras acciones espontáneas o a través de nuestras reacciones frente al ambiente- de estas cualidades básicas. La persona necesita vivir, y vivir precisamente de acuerdo con sus imperativos fundamentales de reafirmación de sí mismo, de conservación, de desarrollo, de expansión. Y al vivir así va enfrentándose con las posibilidades y dificultades del ambiente. Por otra parte se encuentra con un equipo biológico más dotado en un sentido que en otro, se encuentra que el ambiente le es más propicio en unas cosas y más hostil en otras, y el conjunto de todas estas circunstancias que le rodean le obligan a un modo de obrar y de actuar determinado. Todo esto da lugar a

una configuración personal característica que es el resultado o la suma de sus impulsos básicos, de la educación que recibe, de la autoeducación que él mismo se da y del conjunto de experiencias de todo tipo que va acumulando y que le van condicionando. A la suma de todas estas cosas, a la resultante final le llamamos personalidad.

## EL CARÁCTER

Esta personalidad, rica y compleja, va adquiriendo un modo particular de expresarse y de conducirse frente al mundo. Tal estilo personal de conducta y de expresión no pone de manifiesto toda la gama de cualidades y características que la persona posee, pero los demás le ven y le conocen sólo a través de su manera especial de comportarse. Y esto es precisamente el carácter. Todos los problemas que una persona puede tener en su relación con la gente son siempre problemas de carácter -timidez, agresividad, indecisión, etc.-. Veremos la importancia de distinguir claramente los conceptos de carácter y de temperamento en seguida.

## RESUMEN DE ESTAS NOCIONES

*Personalidad* es un concepto global, que incluye todos los aspectos, facetas y factores del modo de ser humano. Viene a ser como un inventario general de todos los rasgos personales.

*Carácter* es un concepto parcial. Se refiere al modo característico de conducirse una persona. Son los rasgos particulares que en su comportamiento distinguen a una persona de las demás. Es la manifestación terminal de la personalidad en relación con el mundo.

*Temperamento* es también un concepto parcial. Es el estilo natural de acción y de reacción según le determina su instrumento orgánico. Es el modo primario de conducta hecha abstracción de lo adquirido por toda educación e influencia exterior.

Impulsos básicos + organismo físico = Temperamento.

Temperamento + inteligencia + educación y experiencia de toda clase = Personalidad.

La personalidad en su modo concreto y particular de comportarse en contacto con lo exterior = Carácter.

## **ELEMENTOS FIJOS Y VARIABLES DEL CARÁCTER**

Es importante esta noción por varias razones. En primer lugar porque nos hace comprender que la base del carácter siempre es positiva, ya que se funda en el despliegue de unas cualidades intrínsecamente positivas que son inherentes a nuestra naturaleza: energía, inteligencia, amor.

En segundo lugar es importante esta noción, porque nos permite distinguir lo que es un componente relativamente fijo en nuestro carácter de lo que es componente variable. Es relativamente fijo aquello que depende de nuestra herencia, de nuestra estructura fisiológica. Si yo tengo una dotación neuromuscular determinada, yo no puedo pretender ser como el que tiene una configuración muy superior a la mía o muy inferior; si tengo un sistema digestivo poderoso, todo mi sistema vital estará funcionando con una potencia, con unas exigencias, con una fuerza tremenda, y esto influirá en mi modo de ser, aunque quiera ignorarlo, y hará que yo sea distinto de otra persona; tendré unas notas, unas características particulares.

Estos factores que dependen del soma, de los factores constitucionales, son los que forman el componente relativamente fijo.

Pero todo lo que ha sido adquirido a través de la educación, o autoeducación, todas las transformaciones que se han operado como consecuencia de las experiencias acumuladas, todo esto constituye el factor variable que permite modificar el carácter.

## **FORMACIÓN DE LOS HÁBITOS**

Mirándolo ahora desde un punto de vista más funcional, nuestro carácter se va formando a través de unos modos habituales de reaccionar ante las situaciones. Nosotros necesitamos satisfacer nuestras necesidades, y al satisfacer un impulso interior, una necesidad interior, tratamos de hacerlo siempre del modo que nos resulte más económico, que nos exija menos esfuerzo. Así, si me considero una persona con fuerza, pero que me cuesta razonar, tendré tendencia a exigir las cosas, o a ponerme en ambientes donde exigiendo las cosas me sea más fácil obtenerlas, y esto me acostumbra a un modo de actuar imperativo y directo.

Si, en cambio, tengo poca sensación de energía pero tengo una gran sensibilidad o una gran inteligencia, entonces utilizaré más bien la habilidad, la astucia, la diplomacia, y no los métodos violentos, para conseguir los mismos fines.

Así nos acostumbramos a satisfacer nuestras necesidades según los recursos de que disponemos, y según también el modo de ser de los demás. En un ambiente favorable, nos acostumbramos a considerarnos seguros porque aquello que nos hace falta nos es dado con relativa facilidad. En cambio, en ambientes hostiles sabemos que tendremos que luchar para conseguir lo que necesitamos. Así vamos adquiriendo unos modos de acción, unas tácticas, y esto crea en nosotros unos hábitos.

De este modo hemos desarrollado una serie enorme de hábitos, según las diversas situaciones en que nos encontramos. Por ejemplo, en nuestra casa nos hemos acostumbrado a actuar de una manera, con un tono, pero cuando estamos con un grupo de amigos actuamos de un modo completamente distinto y lo mismo nos ocurre en el ambiente de trabajo. Incluso cuando estamos ausentes en el extranjero, nos comportamos y reaccionamos muchas veces de una manera totalmente distinta. Pero cada vez que



estamos en un ambiente similar reaccionamos del modo a que estamos acostumbrados en aquel ambiente. Así se van formando los hábitos.

## ***INFLUENCIA DE LOS PATRONES MENTALES SOBRE LOS HÁBITOS***

¿Qué son los hábitos? Son modos de hacer que responden a un patrón mental. Es mi mente la que registra los modos de hacer. Por tanto, todos los modos de conducta son la consecuencia de un patrón que hay en mi mente. Si yo vivo conscientemente una situación y veo que me va bien, en la próxima ocasión volveré a hacer algo igual, según me ha enseñado la experiencia anterior. De este modo tiendo a reafirmar lo que he hecho y como consecuencia se va reforzando en mi mente un patrón de conducta ante tal situación tipo.

Así es como nos hemos acostumbrado a una serie de tipos de conducta. Nuestra vida está hecha en su mayor parte, por no decir en su totalidad, por tipos de conducta: tipos de acción y tipos de reacción ante las exigencias del exterior.

Es curioso porque esto nos condiciona de tal manera que cuando queremos actuar de una manera diferente no podemos, o nos cuesta un esfuerzo tan extraordinario, que nos resulta más cómodo, más fácil, seguir haciendo como hemos venido haciendo hasta ahora. Es evidente que esto se debe, por un lado, a una actitud, a un modo de hacer, a un modo de moverse habitual; pero en el fondo todo esto está dirigido por la mente, y es el patrón que hay en la mente el que prefigura, el que predetermina este modo, este hábito de acción.

Estos patrones de conducta que se instauran en la mente pasan a un nivel subconsciente. Todo cuanto hacemos varias veces seguidas pasa a automatizarse y esta automatización queda relegada a una función más elemental de nuestro psiquismo. Esto es una ley de economía para nuestra mente: aprendemos a hacer las cosas sin darnos cuenta; algo aprende a hacerlo en nosotros, para que nuestra mente consciente esté disponible a fin de poder hacer otras cosas. Si tuviéramos que estar regulando con nuestra mente consciente todas las cosas todavía tendríamos que estar ocupados en cada momento en cómo sentarnos, cómo andar y cómo coordinar dos palabras seguidas; gracias a la automatización, a este aprendizaje, nos es posible realizar una gran cantidad de actos sin que les prestemos una atención deliberada, y de esta manera la atención voluntaria queda disponible para atender a otras cosas.

Es importante que se comprenda cómo los hábitos están regulados por unos patrones mentales que están funcionando desde nuestra mente subconsciente. Porque si queremos modificar nuestra conducta no bastará con que nosotros lo queramos, sino que tendremos que buscar la manera de actuar sobre estos patrones de conducta automáticos para que se produzca la modificación. Si no se logra actuar en estos niveles subconscientes, no se conseguirá ninguna modificación real y estable.

## ***CÓMO APARECEN LOS RASGOS NEGATIVOS DEL CARÁCTER***

Hasta ahora, todo lo que hemos dicho se refiere al funcionamiento normal de la persona, tal como la persona se va desplegando a medida que las situaciones externas le van exigiendo un rendimiento, o que sus necesidades interiores van poniendo en movimiento sus diversos recursos y posibilidades. Entonces, al

enfrentarse con el exterior, la persona ha de luchar, ha de adaptarse, ha de esforzarse y todo esto la va desarrollando.

Pero el problema surge cuando en algunas ocasiones las necesidades no quedan satisfechas; el ambiente a veces no es propicio y no permite satisfacer algunas necesidades, necesidades que para uno pueden ser importantes. Ocurre además que el ambiente por su parte no es un elemento totalmente pasivo que da o no da, es también un elemento activo que actúa sobre la persona y la obliga a hacer una serie de cosas, o a hacerlas de un modo determinado; y esto crea una serie de obligaciones que unas veces uno está dispuesto a secundarlas, porque coincide con la propia línea de desarrollo, pero que otras veces uno no quiere aceptarlas, porque violentan su espontaneidad, su naturalidad, y entonces se crea una situación de conflicto.

Muchas veces los impulsos que tienden a expresarse no pueden ser satisfechos porque están socialmente prohibidos, son impulsos elementales, anárquicos, inoportunos. Entonces estos impulsos han de quedar relegados, la mente ha de inhibirlos. Todo esto va haciendo que la persona no se desarrolle con este ritmo natural, espontáneo, como el de una planta que va creciendo normalmente. Por un lado ella trata de desarrollarse, pero por otro lado se encuentra que no puede hacerlo, o por lo menos no puede hacerlo de la manera que desearía y en cambio se ve obligada a crecer en otras dimensiones, en otras direcciones que no desea. Esto crea una serie de violencias, una serie de experiencias desagradables, negativas, que hacen que la persona interiormente o bien se sienta frustrada, fracasada, y esto afecta a la idea que se forma la persona de sí misma, o bien se origina en su interior una sensación de protesta porque considera que aquello es una injusticia, que no se le da lo que se le debería dar. Esta reacción de protesta, si se mantiene una y otra vez porque aquello no queda satisfecho, acaba por convertirse en una actitud de profunda irritabilidad frente al ambiente.

Tenemos, pues, por un lado, la sensación de fracaso, a la que se reacciona con protesta e irritabilidad. Pero las situaciones de conflicto también pueden dar origen a otro tipo de reacción: la de inhibición, replegamiento o huida interior de la situación. Esta reacción negativa se manifiesta luego por un estado de inseguridad, de temor o hasta de angustia. Y también es frecuente encontrar personas en quienes se presentan simultáneamente y con la misma fuerza ambos tipos de reacción.

Estos tres tipos de reacciones negativas -reactivos, inhibidos y mixtos- hacen que aparezcan en la persona, tanto en su vida interior como en su modo de conducta unos rasgos completamente inarmónicos, que le hacen infeliz y que le impiden al mismo tiempo adaptarse a la situación-ambiente.

Todos hemos tenido que soportar carencias de algo que considerábamos importante. Para muchas personas será el no haber recibido todo el afecto que necesitaban; para otras el no haber sido aceptadas sus cualidades, su inteligencia, o su figura física, a la manera que ellas querían; en otras personas, en fin, el no haberlas dejado expresarse con la libertad que deseaban. Todos hemos sufrido experiencias de frustración, de fracaso, en un grado u otro. Esto hace que todos tengamos dentro unos rasgos negativos de carácter, rasgos que se traducen siempre por tensiones, insatisfacciones, hostilidades, protestas interiores y que se manifiestan luego en la vida corriente a veces con violencia, a veces con críticas, a veces con una conducta negativa infantil, como cuando la persona se niega a aceptar las cosas tal como son. En fin, toda una serie de mecanismos entran en juego y hacen que los problemas interiores se proyecten al exterior, muchas veces sin que la misma persona se dé cuenta de ello, creando un malestar que uno atribuye al exterior cuando la verdadera causa hay que buscarla dentro.

Y como algunos de estos rasgos negativos los arrastramos desde muchos años atrás, han influido en nuestra mente dando origen a una serie de prejuicios, y de ideas equivocadas sobre las posibilidades de cambiar el carácter. Por eso es tan sumamente frecuente que cuando se nos habla de corregir la violencia,

la impulsividad, la timidez, uno piense en seguida que no se puede hacer nada, que cada uno es como es: «Yo he nacido nervioso, soy tímido... no puedo hacer nada, no puedo cambiar, es mi modo de ser... » Y esto es falso. Solamente los rasgos básicos del temperamento, que son siempre todos ellos positivos, no se pueden cambiar. Pero el carácter, que es la resultante del temperamento y de las innumerables experiencias vividas, es evidente que puede ser profundamente modificado precisamente modificando el tipo de las presentes y futuras experiencias mediante las diversas técnicas y procedimientos de formación y reeducación personal. Y la experiencia de millares de personas lo confirman a diario.

## **CÓMO SE ELIMINAN LOS RASGOS NEGATIVOS DEL CARÁCTER**

En el fondo todos los defectos no son nada más que el producto de unas ideas y de unos patrones negativos de conducta que la persona tiene dentro de su mente. Cuando a uno le sale mal una cosa, o cuando a uno se le ríen de algo, entonces se forma dentro de la persona no solamente la idea de que «he fracasado, he quedado mal», sino que además, instantáneamente, reacciona contra los demás juzgándoles peyorativamente: «todos estos son unos tontos, todos son unos incapaces». Entonces queda dentro registrada tanto esta idea, esta experiencia de fracaso, como la sentencia dada contra los demás, y cada vez que se va repitiendo una nueva experiencia de fracaso, grande o pequeña, se reafirma en mí tanto la idea de que he fracasado como este apelativo que doy a los demás.

Estos patrones mentales que hay en nosotros son los que hacen que luego sin darnos cuenta actuemos con recelo, con desconfianza y no podamos ser francos, no podamos sentirnos realmente armónicos, sintónicos con los demás.

Todos los rasgos negativos si queremos eliminarlos los hemos de eliminar desde la mente, los hemos de eliminar modificando estos patrones mentales. Y estos patrones mentales, que están en el nivel subconsciente de la mente, pueden ser perfectísimamente eliminados, de la misma manera que han venido. Del mismo modo también se puede hacer que entren otros patrones distintos en el mismo nivel, ahora deliberadamente, para que se produzcan las transformaciones deseadas. Así, pues, el carácter puede ser totalmente transformado en lo que son componentes negativos; los componentes positivos no hace falta, ni uno desea modificarlos, porque ya los vive como positivos.

No olvidemos que todos los defectos de carácter no son nada más que esto, un defecto, es decir, una carencia de la cualidad correspondiente. El defecto, pues, no es nada de por sí, es simplemente la ausencia de la cualidad correspondiente, esa cualidad que no se ha desarrollado suficientemente. Cuando en mí se ha desarrollado, por ejemplo, un sentimiento de recelo, de hostilidad contra los demás, y esto ha quedado como un patrón en mi mente subconsciente, esto no es nada más que una falta de confianza en mí mismo y de confianza o de aceptación hacia los demás. Y de tal modo queda esto instaurado en mí de una manera automática que aunque luego yo quiera, voluntariamente, ser amable con los demás, al menor contratiempo me saldrá mi reacción hostil, porque es a la que yo estoy condicionado.

He de modificar, pues, este patrón inconsciente y he de modificarlo dándole lo que le falta. No negando lo negativo, sino aumentando lo positivo. La negación no tiene de por sí sentido, lo único que hace es poner de manifiesto que falta lo positivo; por tanto, si hemos de modificar el carácter será siempre aumentando nuestra conciencia de lo positivo, permitiendo que ese potencial básico que hay en nosotros, estas tres cualidades básicas, puedan expresarse de un modo mayor, más pleno, y esto hará que automáticamente los defectos correspondientes se eliminen por sí solos.

Esto, pues, es lo que hemos de hacer: un trabajo para permitir que se manifiesten, que se expresen estas cualidades básicas que hay en mí. Y como lo que les impide que se expresen son nuestras ideas negativas incrustadas en el subconsciente, hemos de actuar en este subconsciente modificando los patrones que hay en él, para que al adoptar unas ideas afirmativas respecto a estas cualidades, las energías y las cualidades correspondientes encuentren un camino expedito, un camino abierto, para poder manifestarse. Si en mi interior hay la idea de que «yo no valgo nada», yo me sentiré obligado a sentirme y a actuar de acuerdo con tal idea y no podré funcionar de otra manera. Es como si mi máquina automática, mi cerebro electrónico, estuviera programado para funcionar de acuerdo con esta fórmula; por más que mi mente consciente se esfuerce, a la larga, siempre saldrá ganando la programación de este condicionamiento inconsciente que obra en mí. Podré influir una vez, dos veces conscientemente en mi conducta, pero en cuanto se afloje un poco este control, fuerte y violento, se producirá lo que es automatización, lo que es el mecanismo que sale sin esfuerzo alguno.

Por eso, toda modificación seria de la personalidad, del carácter, ha de hacerse a través de la modificación de nuestros patrones mentales del subconsciente.

Para llegar a estos niveles subconscientes donde están las ideas y los patrones que automatizan nuestras actitudes y nuestra conducta es preciso que nuestra mente consciente esté en un estado de tranquilización, de relajación, de descanso. Sólo entonces nuestro foco mental puede ahondar, y ponerse en contacto con estos niveles más profundos. Por esto el estado de relajación profunda es un estado óptimo para llegar a este nivel subconsciente en el que se inscriben los patrones mentales. Por eso también el hipnotismo, aprovechando este mismo mecanismo, ha podido obtener una serie de éxitos espectaculares consiguiendo, a través de la inducción hipnótica, notables transformaciones de la personalidad. El inconveniente, ya lo dijimos antes, es que para producir estos resultados se requiere siempre la intervención de un operador que actúe sobre la mente a un nivel profundo, y que esta acción se repita un día y otro día, lo cual crea una dependencia respecto al hipnotizador. En cambio, esto no ocurre cuando la persona aprende a producir ella misma este estado de interiorización, de conciencia profunda, lúcida, de sí misma. Entonces se tiene todas las ventajas del estado de hipnosis sin tener ninguno de sus inconvenientes. Pero una vez más he de recalcar que es preciso que la relajación profunda se domine bien, que se consiga un estado auténtico de relajación integral, con verdadera tranquilidad de ánimo y con la mente serena y en silencio.

El que la mente esté completamente silenciosa solamente es necesario porque indica que la persona ha alcanzado un nivel de profundidad auténtico. En realidad podría practicarse la autosugestión en todo momento si se viviese en este estado de profundidad. Cuando uno puede conseguir que la mente esté en silencio, no porque uno la retiene, sino porque hay paz interior, esto indica que se ha alcanzado un grado excelente de profundidad. O sea, que más que un requisito previo, el silencio es un síntoma de un nivel alcanzado.

## **¿QUÉ HAY QUE HACER PARA TRANSFORMAR EL CARÁCTER?**

### **AUTOEXAMEN PREVIO**

Aquí hay una cuestión previa, antes de decir qué hacer en el momento de la relajación. Hay que plantearse claramente: ¿qué es lo que pretendo conseguir?, ¿qué es lo que voy a modificar?, ¿qué es lo que quiero cambiar? Las personas que no han desarrollado una observación serena y persistente de sí mismas, generalmente tienen unas ideas bastante equivocadas, bastante superficiales, sobre lo que son sus puntos

fuertes y sus puntos débiles. Es preciso que uno aprenda a establecer una jerarquía de todos sus rasgos personales, no solamente de sus cualidades, sino sobre todo, ahora es lo que más nos interesa, de sus problemas, de sus puntos débiles; una verdadera jerarquía, porque todos tenemos muchos puntos débiles, todos tenemos muchos defectos y quisiéramos eliminarlos todos a la vez, lo cual no es ni posible ni aconsejable. El problema se enfoca diciendo: de todo esto ¿qué es lo más importante? El esfuerzo será básicamente el mismo, pero hemos de aprender a actuar sobre causas fundamentales y no sobre defectos periféricos.

Hemos hablado antes de que todas nuestras capacidades son un despliegue, una particularización de tres tipos de cualidades básicas: la energía, la inteligencia y el sentimiento amoroso. Yo, ¿en qué línea me siento más débil?, no sólo ahora, sino en una observación objetiva de mi vida, de mis últimos cinco años, por ejemplo. ¿Por dónde falló?, ¿qué es lo que me hace andar mal?; ¿es un problema de discernimiento, de inteligencia? ¿O es un problema de emotividad, pues, en el fondo estoy siempre buscando lo más agradable, lo que más me halaga? ¿O es un problema de falta de empuje, de falta de capacidad de acción, de falta de energía? Es así como hay que examinarse, buscando las causas que son fundamentales.

Ya antes enumeramos una serie de cualidades; las podemos repetir para que sirvan un poco de punto de contrastación con uno mismo. Dependientes del factor energía, podemos citar: la seguridad y confianza en sí mismo, la voluntad, la perseverancia, la potencia, la decisión, las ganas de hacer, la independencia y libertad interior. Conviene observar aquí que hay una independencia que deriva del factor energía y otra del factor sentimientos, la persona puede sentirse dependiente de los demás bien porque al sentirse débil busque siempre el apoyo de una personalidad más fuerte, de mayor voluntad y decisión, o bien puede estar siempre pendiente de los demás, para recibir su aprobación, su afecto.

Del factor sentimiento o amor, en todos sus matices, se derivan: la cordialidad, la alegría, el respeto, la verdadera amistad, la paz. Se ha de ver no sólo si uno tiene o no estas cualidades sino ver si las tiene de un modo habitual, de un modo permanente, que sea una tónica constante. De la misma manera la energía o capacidad de hacer ha de ser también una tónica constante de la personalidad; no que en un momento de arranque tenga una gran capacidad de hacer y que en otros momentos caiga desplomado incapaz de hacer nada. Cuando se habla de tener una cualidad nos referimos a que esta cualidad está normalmente disponible por la mente consciente. Por tanto, no sólo la energía, sino también estas cualidades de cordialidad, de buena voluntad, etc., han de ser algo permanente.

Respecto al factor inteligencia podemos enumerar la atención, la lucidez, el discernimiento, la intuición, la amplitud, la rapidez, la profundidad, la curiosidad, el interés.

También podemos hacer el examen de nosotros mismos mirándonos, no como cualidades aisladas, sino en su aspecto global como actitudes. En la actitud influyen los tres factores: energía, inteligencia y sentimiento. Así puedo preguntar: ¿cuál es mi actitud general?, ¿tengo realmente una actitud positiva?, ¿una actitud abierta, sintónica, constructiva, firme, cordial? ¿Y esto lo tengo, no a veces, sino de un modo permanente? ¿Lo tengo frente a mí mismo? ¿Lo tengo también frente a mis familiares, frente a mi ambiente laboral, frente a todas las personas en general, frente a Dios? Porque puede ser que sea muy cordial con dos o tres amigos, pero que me cierre y me muestre sumamente huraño cuando estoy en el trabajo o con otras personas.

Se trata, pues, de ver qué cualidades' tenemos, o cuáles nos faltan, y dónde está en concreto nuestro principal problema personal.

Todo esto no ha sido más que una simple enumeración a título de sugerencia, para aprender a mirar en nosotros mismos, porque es uno mismo quien ha de establecer cuál es la cualidad fundamental que uno necesita trabajar, que debe desarrollar.

Cuando uno se examina así retrospectivamente, uno puede darse cuenta si los fallos que tiene se deben más al hecho de una falta de energía, o a una falta de visión, a una falta de actitud afectiva. Por esto es interesante hacer este examen retrospectivo. Para ello basta con recordar o enumerar los hechos principales de la propia vida, sin preocuparse por el momento de buscar causas. ¿Qué cosas me han pasado? ¿Pérdida de amigos? ¿Incidencias en mi vida familiar o profesional? ¿Desplazamientos, cambios de trabajo, cambios de domicilio? ¿Me hablo con más gente, con menos? Hechos, simplemente hechos, negándose a razonar o a justificarse, que es la tendencia automática que surge: «claro, no tenía otro remedio». Y este razonamiento puede ser muy correcto, pero no interesa. Lo que interesa es un cuadro estadístico de hechos. Porque puede ser muy bien que uno encuentre a una o dos personas que sean unos sinvergüenzas, pero si ocurre que durante los cinco últimos años todas las personas que uno ha encontrado son unos sinvergüenzas, entonces es muy probable que algo ande mal en la propia persona, y esto sólo se puede ver cuando uno se toma el trabajo de hacer esa enumeración objetiva de hechos. Entonces sólo con mirarlo salta a la vista cuáles son los denominadores comunes que hay detrás de todos los acontecimientos de mi vida.

Estas cosas requieren ser hechas con interés y con cuidado. Si se hacen más o menos, uno nunca aclara nada. Esto hay que hacerlo con la misma precisión con que en un laboratorio se hace el recuento de tales elementos microbiológicos cuando se trata de hacer un experimento. Hay que seguir una marcha rigurosa si se quiere hacer un análisis cualitativo de algo.

Después de este examen uno habrá llegado a conocer con exactitud qué es lo que anda más flojo en él y, por tanto, qué es lo que uno debe reforzar más.

Pero repito que se ha de tener presente que el modo más rápido y eficaz para eliminar un defecto no consiste en negar el defecto, sino en desarrollar la cualidad que se le opone, porque el defecto no es nada más que la ausencia de una cualidad. No neguemos lo negativo, opongámosle la afirmación de lo positivo.

Si uno se hace una lista de cualidades y echa cuentas, entonces puede que le salgan varios años para modificar su carácter, pero esto no es así. Cuando uno aprende a trabajar sobre una cualidad básica, curiosamente se modifican muchas cosas que uno no pensaba; al acertar la causa aquello tiene repercusiones profundas y resulta que desaparecen una cantidad de puntos débiles que uno no pensaba se referían a lo mismo. Basta trabajar una sola cualidad básica hasta el fondo para que toda la personalidad se consolide.

## ***PROCESO DE AUTOCONDICIONAMIENTO DURANTE LA RELAJACIÓN***

Cuando uno ha determinado la cualidad o actitud que debe trabajar como la más importante en toda la estructura de su carácter, entonces tiene que buscar la expresión más clara y más concreta de la misma, formándose una imagen muy viva de lo que significa poseer esa cualidad. Finalmente, conviene formular dicha imagen en una frase breve, pero muy expresiva, que evoque la imagen con toda su fuerza. Todo esto se ha de hacer previamente al estado de relajación.

Cuando esto está bien concretado es cuando uno puede empezar a aplicarlo en el estado de relajación. Una vez se ha llegado a este estado de relajación profunda, en el que tanto el cuerpo como el estado anímico y la mente están perfectamente tranquilos y en silencio, al mismo tiempo que uno se mantiene totalmente lúcido, y centrado, entonces es cuando hay que proceder a dar los siguientes pasos. En primer

lugar formular mentalmente la frase, esa frase que uno ha elaborado, corta, pero positiva y evocadora. Además de formularla se puede recomendar que uno la visualice, que la imagine como si estuviera escrita con letras luminosas; porque cuando uno está en este estado de relajación profunda no interesan los procesos racionales o lógicos que tenderían a hacer salir a la persona del estado de relajación profunda para hacerla pasar a un estado de raciocinio. Simplemente hay que apelar a la capacidad de visualización. Y al mismo tiempo que uno ve la frase luminosa, imaginarse que la oye como si alguien la estuviera diciendo a su lado de una manera muy clara. Todo esto con calma, con lentitud.

Una vez se ha repetido esto tres o cuatro veces, entonces evocar el estado interior o la actitud que responde a esta cualidad: ¿cómo me sentiría yo si tuviera desarrollada del todo esta cualidad o actitud que trato de visualizar? Esto no es difícil, pues no se trata de que uno pueda actualizarlo de un modo perfecto, de un modo intensísimo, sino de que lo vaya evocando y actualizando cada vez más en la medida que le sea posible. Y esto siempre es posible porque uno ya tiene en sí la experiencia de esa cualidad, por eso la aprecia; uno ya sabe de qué se trata, pues en un grado u otro ya lo ha experimentado anteriormente. Esas experiencias dieron lugar a unos estados que quedaron registrados dentro de nosotros. En este momento los podemos evocar, los podemos hacer salir y tomar de nuevo conciencia de ellos.

El tercer paso consiste en visualizarse a sí mismo de un modo dinámico: ¿cómo me desenvolvería, cómo me movería, cómo me expresaría, teniendo esta cualidad del todo? Se trata de esta cualidad en acción, imaginarse a uno moviéndose, gesticulando, hablando; todo esto hecho con calma, con mucha lentitud, repitiendo las situaciones. Porque estamos trabajando para una mente subconsciente y no sólo para que nuestra mente consciente perciba una simple ráfaga pasajera. Se trata de incrustar algo, se trata de hacer penetrar, y la lentitud y la reiteración son factores esenciales para que esta idea con toda su fuerza dinámica penetre dentro.

El estado de relajación es el estado ideal para realizar este trabajo por la vivenciación especial que entonces se tiene, y por la conexión que de un modo directo e inmediato se establece con el nivel subconsciente a través de nuestra mente interna. Lo que se es capaz de visualizar o evocar en este estado produce instantáneamente su efecto en el subconsciente; se está trabajando al nivel de las causas de nuestro carácter. No como cuando uno está decidiendo volitivamente, o está tratando de convencerse racionalmente de que ha de ser así o del otro modo; entonces se está actuando sólo a nivel de los efectos. Es en el nivel de causas donde hay que actuar, y el nivel de las causas de nuestro modo de ser es el subconsciente porque de ahí surgen todos los automatismos. Por tanto, es ahí donde hay que actuar, y el modo de actuar es este que hemos descrito.

Esto hay que hacerlo durante unos diez minutos; son diez minutos que contando el período previo de relajación se puede calcular de modo global en una media hora. La persona que domine muy bien el estado de relajación, en cuatro o cinco minutos llegará a este estado profundo, pero por si no se ha alcanzado esta pericia más vale contar con un poco más de tiempo y hacer estos veinte minutos de relajación inicial, lo que en total dará media hora de práctica. Lo ideal sería hacerlo dos veces al día. Es importante que la persona persista con la misma frase, con la misma imagen, con la misma idea, con la misma cualidad un tiempo mínimo de tres meses, mejor si son seis. Es posible que mucho antes ya haya notado los efectos, pero no importa; como se trata de la transformación de unos hábitos adquiridos, la reiteración, el refuerzo, el hacer más trabajo para asegurar la consolidación de este nuevo condicionamiento siempre es tiempo ganado y el resultado queda más asegurado. Tampoco ha de saber mal el tener que estar tres o seis meses, porque en verdad es un tiempo mínimo si realmente en este tiempo uno consigue transformar lo que era un punto débil en un punto fuerte y sólido de su carácter.

La eficacia de esto es matemática; es un problema de mecánica, de condicionamiento, de causa y efecto. El único factor variable que hay aquí es el factor humano, es decir, hasta qué punto la persona ha

aprendido a hacer bien la relajación, hasta qué punto está ejecutando correctamente cada fase. Si la persona no quiere correr, no quiere apresurarse, si uno aprende a respetar punto por punto todas las fases del aprendizaje, del entrenamiento, la persona se estará asegurando de una manera total el resultado. En la medida que haya precipitación, en la medida que haya poca escrupulosidad en la práctica de cada fase, entonces la cosa queda colgada, queda inacabada, queda diluida y los efectos no son absolutamente contundentes.

Es importante recordar, que una vez hecho esto, no hay que cesar de una manera abrupta el estado de relajación profunda, sino que hay que retroceder, hay que volver del estado de relajación paso a paso, según las instrucciones que ya se han dado y que ustedes conocen. Formarse primero una idea clara de que vamos a dejar ese estado, tratar luego de respirar un poco más profundamente, mover los pies y las manos y finalmente abrir los ojos, y ya está.

Con este procedimiento pueden modificar absolutamente todo lo que deseen de su carácter, pueden adquirir cualidades, pueden neutralizar defectos. Todos los defectos, no lo olviden, son siempre actitudes adquiridas, no hay defecto que sea congénito, y como son adquiridos se pueden cambiar. Lo que no puede conseguirse es pasar de 1,60 de altura a 1,90, o tener una reactividad de tipo nervioso sobre una base constitucional linfática; esto no se puede cambiar. Pero que, dentro de mi modo de ser básico yo desarrolle todo lo que son posibilidades positivas, esto sí depende de mí. El tener reacciones de miedo, el vivir encogido, la actitud de hostilidad, todo esto son cosas adquiridas que pueden cambiar del todo transformando la vida de la persona. Uno ha de aprender a ser más inteligente respecto a sí mismo, a no aceptar como verdades lo que no lo son: «yo soy así, nadie me va a cambiar, he hecho varios intentos y no tengo nada a hacer...» No tengo nada a hacer si no hago nada; «soy así» mientras no decida ser inteligentemente de otra manera; no puedo cambiar ciertamente a fuerza de nervios, de broncas, de escándalos, ni por más violencia que me haga; sólo cambiaré si aprendo a ver cómo funciona, cuáles son las leyes de mi temperamento y aprendo a utilizarlas con inteligencia; entonces podré, con el mínimo esfuerzo, conseguir el máximo resultado de transformación. Y es por eso que habiendo fracasado a veces las grandes resoluciones y las grandes exigencias exteriores uno puede, sin embargo, conseguir el triunfo con un poco más de inteligencia, de habilidad y, eso sí, de buena voluntad.

### III. LA RELAJACIÓN CONSCIENTE Y EL MUNDO DE LOS FENÓMENOS PARAPSICOLÓGICOS

#### *EL INTERÉS DE ESTE TEMA*

En este apartado vamos a hablar de los fenómenos paranormales, es decir, de toda esta variadísima gama de percepciones y estados que se salen de la experiencia común y que, de una manera u otra, pueden relacionarse con el estado de quietud interior conseguido en la relajación profunda.

Existen varias razones por las que creemos puede ser de interés hablar de este tema. Quien más quien menos ha tenido personalmente alguna de estas experiencias aparentemente inexplicables o está en



relación con personas que las han tenido. Otras personas están simplemente interesadas en los fenómenos paranormales y sus posibles implicaciones.

A todas ellas les podrá resultar de utilidad que demos aquí algunas explicaciones que, aunque muy sencillas y someras, les permitan aclararse un poco más sobre la variedad de tales fenómenos, criterios sobre su fiabilidad y hasta algunas indicaciones prácticas para todo eventual experimentador.

## **Y TAMBIÉN, SUS PELIGROS**

Hablar de fenómenos extraordinarios es siempre delicado. Y lo es por varias razones, que se corresponden a otras tantas categorías de personas.

En primer lugar, existe un abundante número de personas en quienes todo cuanto se relaciona con fenómenos de telepatía, clarividencia y similares despierta de inmediato una gran curiosidad y excitación. Muchas de estas personas están ávidas de emociones y buscan todo lo que es extraño, lo que sale de lo corriente y esperan les provoque nuevas sensaciones y emociones que creen van a ser apasionantes.

Otras, dentro de este mismo grupo, buscan estas mismas materias y experiencias porque están ávidas de poder, de sentirse superiores, de sentirse más que los demás y les parece que si pudieran desarrollar estas capacidades misteriosas, si pudieran leer la mente de los demás, hablar del futuro o producir cualquier otra clase de fenómenos extraordinarios les daría una patente indiscutible de superioridad.

Estos tipos de personas son temibles porque movidas por su curiosidad o por su ambición, se lanzan a hacer pruebas, a hacer toda clase de ejercicios de una manera temeraria, sin el menor sentido común, sin equilibrio ni sentido de proporción y esto les puede conducir fácilmente a los más graves errores, desviaciones y hasta a auténticos trastornos mentales. En vez de tratar de equilibrar y fortalecer su personalidad a través de una progresiva integración personal en su vida cotidiana se evaden hacia lo mágico y misterioso, desquiciando con ello aún más todo su psiquismo.

Está después el grupo de las personas temerosas, las que no quieren saber nada de esto, no quieren enredarse y prefieren a todo trance no salirse de lo trillado, de lo habitual, en una actitud de encogimiento crispado como defensa de su seguridad. Son personas que todo lo nuevo o desconocido les inspira temor y recelo, personas a quienes su precaria seguridad interior les obliga a mantenerse en el círculo, minúsculo y cerrado, de las cosas ya establecidas y aceptadas por todo el mundo, sin más, resistiéndose a todo riesgo y rechazando a veces violentamente toda nueva posibilidad de realidades mayores o simplemente distintas.

Viene por último, como grupo de actitudes erróneas, el tipo del escéptico. Pero no el escéptico común y racional, sino el escéptico rígido, el que dice que todo esto no puede existir, porque lo único que puede existir es lo que ya se conoce, lo que se acepta, es decir, lo que se enseña en los centros oficiales de estudio. Son personas con cierta rigidez mental que o bien consiguen encajar las cosas en el inalterable esquema mental que se formaron durante sus estudios, o bien lo rechazan de plano. Éste es el tipo de personas que en todo tiempo se han opuesto a toda innovación, a todo nuevo descubrimiento, cerrándose a una investigación objetiva y abierta, retrasando con esta actitud -que adoptan en nombre de la ciencia- el verdadero progreso científico.

Decíamos que hablar de fenómenos extraordinarios es siempre delicado y aun peligroso. Podemos ver ahora el porqué y en qué sentido. En el primer tipo de personas que hemos mencionado -los que buscan emociones nuevas-, el peligro reside en un fácil ilusionismo y credulidad que les conduce a desengaños y a

algún que otro susto. En el segundo tipo mencionado -los que buscan compensar su complejo de inferioridad- el peligro reside en un probable empeoramiento de su estado. En los tipos últimos -el temeroso que se encierra y el escéptico de tipo dogmático- el peligro ciertamente no son ellos mismos quienes lo corren, sino quienes se atreven a hablar y aun defender algo que está rigurosamente excluido de su, intocable círculo mental la crítica, el anatema y aun el menosprecio son casi siempre su reacción.

## LAS ACTITUDES CORRECTAS

Dos actitudes iniciales básicamente correctas son posibles en el acercamiento al tema de los fenómenos paranormales: la *aceptación* y el *escepticismo*.

La actitud de aceptación previa se encuentra en personas que han tenido ellas mismas alguna experiencia paranormal o bien en quienes tienen la natural intuición de que tales fenómenos no sólo son reales sino que han de entrar de lleno dentro de los hechos naturales -casi diríamos «necesarios»- de la Vida.

Pero para que esta actitud de aceptación previa se convierta en una capacidad seria de investigación es necesario que la persona reúna otras cualidades.

Si la investigación ha de ser puramente intelectual, como mero observador de los fenómenos, aparte de los conocimientos especiales de metodología, deberá contar con un buen entrenamiento de la mente en sus facultades crítica y razonadora. Hagamos resaltar el hecho de la absoluta necesidad de este espíritu crítico, esto es, la exigencia que uno ha de imponerse de querer saber la verdad por encima de todo. En la medida que existe el deseo emocional de afirmar la existencia y la naturaleza de un determinado fenómeno, aumenta el riesgo de tendenciosidad y aún de mera sugestionabilidad en la observación, interpretación y valoración de los hechos.

Cuando el investigador trata de experimentar por sí mismo, entonces además de esta capacidad crítica, y aun en cierto sentido mucho más importante que ella, es el que posea una personalidad bien integrada, esto es, una mentalidad sólida, con un buen equilibrio afectivo y fisiológico, todo ello demostrado mediante su modo de vivir realista y la correcta adaptación a su ambiente.

La segunda actitud correcta para abordar estos estudios es la de un escepticismo inicial. La persona no acepta de entrada la realidad y naturaleza de los fenómenos paranormales, y no las acepta porque no tiene base suficiente para hacerlo. Pero *a priori* tampoco niega su posibilidad. Y por esto quiere simplemente investigar.

Las condiciones complementarias que normalmente ha de adquirir el escéptico investigador son, además del necesario estudio de cuanto se ha conseguido hasta el presente sobre el tema, la metodología, etcétera, y una perfecta comprensión de las condiciones externas e internas que el sujeto experimentador requiere para que se produzcan los fenómenos.

El eficaz funcionamiento de la sensibilidad interna sutil requiere una tranquilidad completa, tanto en lo que respecta al ambiente exterior -ruidos, luz, actitudes de las personas presentes-, como en su estado interior. Todo factor que pueda producir miedo, tensión o irritación en el sujeto es suficiente para incapacitarlo para una correcta percepción.

El experimentador ha de comprender que solamente mediante una tranquilización completa del psiquismo superficial es factible percibir e identificar las nuevas y sutiles impresiones de imágenes, ideas, sentimientos y sensaciones que puedan aflorar a la conciencia. Igualmente ha de comprender que incluso con las mejores condiciones externas, hay días o momentos en los que el sujeto experimentador «no está en forma» y los rendimientos, por mucho que se intente, serán nulos o muy escasos. En la experimentación psíquica hay que ser muy constante pero nunca hay que ejercer presiones de ninguna especie. Toda impaciencia es siempre perjudicial, no sólo respecto a los rendimientos de las experiencias sino también respecto a la salud del experimentador.

## **RELAJACIÓN Y PARAPSIKOLOGÍA**

La relajación sistemática puede relacionarse con los fenómenos paranormales de dos maneras:

1. La persona que se ejercita en la relajación consciente quizá con fines de simple mejoramiento físico o emocional puede experimentar de manera inesperada y fortuita algún tipo de fenómeno más o menos extraordinario. Éste es un hecho que ocurre con relativa frecuencia en ciertas personas predispuestas a ello por su sensibilidad interna. Y también suele presentarse en casi todas las personas que llegan a ahondar de manera sistemática el estado de tranquilidad interior.

Estas experiencias espontáneas no son exclusivas del estado de relajación. Toda persona que trabaje seriamente en su cultura interior, sea a través de la meditación, de la oración o de la simple concentración mental, se encontrará muy probablemente con determinadas experiencias o estados muy fuera de lo habitual.

De ahí que exista una razón más para conocer estos temas, con lo cual se evitarán innecesarios sustos o perplejidades y se conocerá mejor el terreno que se está pisando. Se sabrá ver entonces que tales experiencias son algo previsto, algo relativamente normal que se encuentra dentro del trabajo que uno está realizando, pero algo a lo que no hay que prestar demasiada atención, como simples incidentes laterales dentro del propio camino. En Oriente se recomienda al discípulo que trabaja para su desarrollo espiritual que no dé ninguna importancia a cualquier clase de fenómenos que pueda experimentar y que no se detenga siquiera a considerarlos: exactamente como el viajero que por el camino ve paisajes o escenas más o menos curiosas e inesperadas; nada debe detenerle, ni siquiera hacerle retrasar su llegada al punto de destino.

2. Otra manera de relacionarse la relajación con los fenómenos paranormales es cuando una persona quiere desarrollar de manera sistemática sus facultades latentes parapsicológicas -las facultades P.E.S. o de percepción extra sensorial- y para ello utiliza precisamente la técnica de la relajación consciente.

Hemos hablado anteriormente de los requisitos mínimos indispensables que ha de reunir una persona para entrar en el terreno experimental. No los repetiremos aquí. Solamente afirmaremos que, efectivamente, el aprendizaje correcto de la relajación consciente constituye un entrenamiento preparatorio excelente, sobre todo cuando después de seguir paso a paso las fases más elementales se

alcanza de manera estable la fase del silencio positivo de la mente. Más adelante iremos dando nuevas precisiones y detalles concretos sobre las diversas modalidades de percepción.

## **LAS VARIEDADES DE LOS FENÓMENOS PARANORMALES**

Son muchos los fenómenos o hechos extraños a lo habitual que la bibliografía sobre este tema ha ido recogiendo, y lo primero que conviene es hacer un poco de orden en toda esta barahúnda de cosas «raras» que suceden y pueden suceder. No pretendo hacer una enumeración completa ni una clasificación definitiva, sino tan sólo haré una clasificación práctica para seguir un cierto método en nuestra exposición.

Podemos clasificar los fenómenos en tres categorías o tipos:

1.- *Fenómenos de percepción o conocimiento*, como pueden ser la telepatía, la clarividencia, las premoniciones, o la xenoglosia o capacidad de hablar en un momento dado un idioma que, según parece, se desconoce.

2.- *Fenómenos de acción*, como, por ejemplo, la telequinesia o capacidad de producir movimiento o influencia sobre los objetos sin contacto físico alguno. Otro fenómeno de este tipo es lo que se llama el desdoblamiento o salida en astral.

3.- Fenómenos que consisten en la alteración de las leyes conocidas físicas y fisiológicas. Por ejemplo, la levitación, el hecho de elevarse por el aire; el ser inmune al fuego; y uno muy extraño que es el modificar las dimensiones del propio cuerpo, ser más alto, más bajo.

1.-*Fenómenos de percepción*.-Son principalmente la telepatía, la clarividencia y las premoniciones.

Existen realmente todos estos fenómenos, existe la telepatía, existe la clarividencia, y la premonición.

La telepatía consiste en poder captar directamente el pensamiento, lo que hay en la mente de otras personas, sin ninguna indicación directa o indirecta, y excluyendo completamente toda posibilidad de comunicación externa.

La clarividencia es la posibilidad de ver lo que ha ocurrido, lo que ocurre u ocurrirá.

Las premoniciones consisten en tener la impresión de que algo ocurrirá de una manera u otra y que realmente esto se cumpla, y que se cumpla no por casualidad sino con una continuidad y una exactitud tal que excluya toda casualidad.

## **DIVERSOS NIVELES DE CONCIENCIA**

Hemos de señalar que en nosotros, en nuestra mente, hay varios sectores. Existe el sector mental consciente que podemos decir es el sector más externo de nuestra mente, pero por debajo, por detrás y por encima de este sector todo es mente. De hecho nuestra mente consciente es sólo una pequeña zona

que ha emergido, que se ha diferenciado, de, todo un campo de conciencia mucho mayor. Así que nuestra mente consciente está de hecho rodeada por todas partes de unos contenidos que podemos decir que son conciencia, o por lo menos que se pueden hacer conscientes. En realidad son conciencia, pero en un grado tan inferior que uno no los reconoce como conciencia.

En lo más abajo de todo está lo que podemos llamar la mente vegetativa, la mente que se cuida de las funciones orgánicas. Ella administra y regula todo el funcionamiento de nuestro organismo señalándonos cuándo hemos de cambiar de posición, cuándo tenemos hambre, cuándo necesitamos esto o lo otro; es decir que regula y dirige todas las funciones concernientes a nuestra salud, a nuestra vida fisiológica.

Existe además el nivel subconsciente, que está también por debajo de nuestra mente consciente, y es donde se guardan o registran todas las experiencias, todas las impresiones, todas las percepciones que uno ha ido teniendo en la vida y que uno es incapaz de recordar y de evocar conscientemente.

Después viene otro sector que no se halla ya debajo de la mente consciente sino detrás; es lo que podemos llamar la mente interna, distinta de la mente subconsciente y de la mente vegetativa. La mente interna es la zona que sirve de enlace entre la mente consciente y los demás sectores; es, además, donde se está preparando todo el material que nosotros utilizamos normalmente al hablar, al pensar; es donde están los contenidos de los que ya ahora somos conscientes o podemos ser inmediatamente conscientes.

Y después está una zona que podemos llamar la zona superconsciente, y en la cual, parece ser, residen unas capacidades extraordinarias comparadas con lo que es nuestra mente concreta habitual.

## **PERCEPCIONES DEL NIVEL VEGETATIVO**

Al estudiar los fenómenos, es útil conocer este esquema porque nos permite comprender mejor las diferencias fundamentales que existen entre las varias clases o tipos de fenómenos.

Por ejemplo, al hablar de la percepción paranormal, podemos distinguir varias clases de percepción. Primeramente la que nos viene a través de nuestra mente vegetativa y es la posibilidad que uno tiene de sentir el buen o mal estado fisiológico de otra persona. No es simplemente un deducirlo por su aspecto, o por su modo de andar; es un percibir, un captar, un sentir en sí mismo un malestar verdadero que procede de la otra persona, y esto existe con mucha mayor frecuencia de la que se cree. Hay muchas personas que están mal, que se sienten mal en un momento dado, y su mal no es verdaderamente suyo, sino un simple contagio psíquico del mal de las otras personas con quienes conviven. Esta capacidad la tenemos todos pero algunos la poseen de un modo más actualizado y entonces pueden con facilidad percibir el estado fisiológico de las personas e incluso llegar a hacer una descripción exacta de lo que está ocurriendo dentro de la otra persona.

Se han dado muchos casos de dictámenes o diagnósticos realizados a través de esta percepción interna que luego han sido plenamente confirmados por medio de pruebas clínicas y exámenes radiológicos. Todo esto funciona a través del nivel vegetativo de la mente.

## **PERCEPCIONES DEL NIVEL SUBCONSCIENTE Y SUS DIVERSOS MODOS DE EXPRESIÓN**

Existe otro tipo de percepción que nos viene de la mente subconsciente. Nuestra mente subconsciente es, como decimos, una especie de archivo de todo lo que ha acontecido desde nuestra más primera infancia. Pero no sólo es un registro que hay en nosotros, sino que también es una zona sensible al mismo tipo de hechos y cosas de los demás. La persona que puede ponerse en contacto con su propio subconsciente puede percibir a través de él lo existente en el subconsciente de otra persona y así poder explicar, a veces con una precisión total, cualquier hecho que le ha ocurrido en la vida, cualquier cosa que ha aprendido, cualquier cosa que ha escuchado, es decir, todo lo que ha experimentado, Porque se ha comprobado que todo, absolutamente todo, queda registrado en la mente, y que en condiciones especiales puede ser evocado y reproducido.

Como ejemplo clásico se cita el de aquella sirvienta que encontrándose en estado hipnótico, como parte del tratamiento a que era sometida para curarla de una enfermedad, espontáneamente comenzó a hablar en griego. Era una mujer que no tenía estudios y que ni siquiera sabía leer, y sin embargo en el estado de hipnosis había sido capaz de hablar de una manera fluida en perfecto griego clásico. Ante este fenómeno tan extraño se comenzó a investigar y resultó que esta chica había servido muchos años atrás en casa de un profesor que acostumbraba a pasearse por su habitación recitando textos clásicos en griego. Es de imaginar el modo tan accidental como esta sirvienta tenía que haber oído estas peroratas en griego clásico y la dificultad tan grande, por no decir imposibilidad, de que pudiera recordarlo. Sin embargo, en el estado de hipnosis había sido capaz de repetir lo mismo que había oído.

Este ejemplo, igual que los que más adelante les vaya exponiendo, son casos completamente verificados por la crítica; es decir, que o bien son casos que yo personalmente puedo haber vivido y comprobado, o bien son casos que los testimonios críticos más exigentes han tenido que aceptar su certeza.

El subconsciente nos puede informar también de muchas cosas del presente, cosas que aunque las estamos viviendo actualmente permanecen fuera del alcance de nuestra mente consciente. E incluso este subconsciente puede revelarnos ciertas cosas del porvenir, cosas que ya se están gestando. Se trata de nuevas fuerzas activas o de ciertas líneas de acción que ya han hecho su aparición dentro de nosotros mismos y que, aunque pasan desapercibidas para nuestra mente consciente, llevan en sí toda la fuerza que más o menos pronto hará que se traduzcan en una acción concreta. Es decir que son como el germen de nuestro próximo futuro.

Pues bien, la persona que se puede poner en contacto con el contenido del subconsciente podrá ver no solamente en sí mismo, sino también en otras personas, cosas que le ocurrieron, cosas que actualmente le están pasando y cosas que le pasarán o que hará de una manera muy próxima.

Esta forma de percibir a través del subconsciente es la más frecuente. Existen varias formas de percibir. Hay una forma de percibir en sueños, otra forma de percibir espontánea y finalmente las percepciones provocadas.

Generalmente, en los sueños, las cosas suelen presentarse de una forma simbólica. Hay personas para quienes recibir un regalo, por ejemplo, tiene un significado de recibir noticias agradables, pero no porque se le atribuya como una superstición, sino porque realmente coincide una y otra vez con hechos reales. Sabemos que además de estos hechos existe el caso de las supersticiones y creencias, que no responde a hechos. Pero esto no invalida el valor de los sueños auténticos. En algunos casos incluso el sueño no se

manifiesta sólo de forma simbólica sino de forma literal: uno sueña con una persona determinada y en efecto luego la ve; se ve un hecho determinado y aquel hecho ocurre; se ve un paisaje, una casa y luego esto se ve por primera vez en la realidad.

A veces esto viene de una forma espontánea a las personas que están especialmente dotadas. A veces se provoca, y claro, ahí tenemos ya, al hablar de provocar, un gran sector de personas, no solamente los que tratan de investigar de una manera seria, sino aquellos que se dedican a hablar del porvenir: las clarividentes profesionales, las mediums, las personas que por un procedimiento u otro pretenden hablar del pasado, del presente o del futuro.

Esas personas pueden valerse o bien de imágenes que acuden espontáneamente a su mente, o bien de impresiones y sensaciones que experimentan, o bien de una forma o especie de clave convencional que emplean para interpretar. Entonces se pueden utilizar muchas cosas; por ejemplo, se puede utilizar una bola de cristal, un vaso de agua o una superficie brillante. Al fijar en ellos la mirada se provoca un estado de atención y concentración que en algunas personas favorece el que se proyecten imágenes o que vengan sensaciones relacionadas con la persona que consulta.

Existe también el procedimiento de las cartas, que utilizan las echadoras de cartas. Se da realmente la posibilidad de que a través de las cartas se haga una lectura de hechos pasados, presentes e incluso futuros. El mecanismo es éste: como uno no puede ponerse directamente en contacto con su propio subconsciente como medio para captar al otro, entonces la persona se aísla, se centra, provocando el estado de silencio y de relajación -por esto se relaciona con el estado de relajación-, y se deja llevar por lo que son sus impulsos automáticos. Esos impulsos automáticos son expresión de su subconsciente. Cuando la mente se ha entrenado para poder dirigir el inconsciente a fin de que entre toda la información que posee dentro, seleccione los datos que se refieren a una situación dada, entonces, ante aquella nueva situación, la mente inconsciente selecciona unas cartas y no otras.

Esto puede parecer inverosímil, pero se puede comprobar. Un psicólogo de la talla de Jung, por ejemplo, utilizaba con algunos de sus equipos de ayudantes un procedimiento similar procedente de China, del antiguo taoísmo que es el Yi King, el libro clásico de adivinación, y que consiste en una serie de bastoncillos de bambú que se mezclan, se pasan de una mano a la otra y entonces se dejan caer formando unas figuras determinadas. Hay todo un código convencional para interpretar el significado de aquellas figuras. La persona que hace esto tiene que saber el código porque es a través de este código como se seleccionan inconscientemente unas figuras y no otras.

Con las cartas ocurre igual. Cuando la persona puede sintonizarse de veras con esta sensibilidad interna, entonces se eligen unas cartas y no otras, y unas cartas que tienen unas significaciones específicas. En esto hemos podido ver comprobaciones asombrosas. Hay por un lado la selección que se hace inconscientemente y por otro lado la capacidad de valorar estas cartas, y ahí otra vez juega este factor subconsciente falsamente llamado intuitivo.

Realmente, a través de este procedimiento las personas que tienen auténtica aptitud, auténtico entrenamiento, pueden llegar a decir cosas del pasado de una manera segura y aún cosas del futuro de una manera probable.

Algo parecido ocurre con los que se sirven, por ejemplo, de la Astrología. La Astrología tiene unas leyes propias con un valor propio que básicamente es cierto, en contra de lo que opinan algunos círculos intelectuales o que se llaman intelectuales. La Astrología es cierta básicamente. Es verdad que todavía es incompleta, que nos faltan muchos datos, que no lo explica todo, precisamente por esta parcialidad de los conocimientos que se tienen. No obstante, se tienen los suficientes para poder verificar experimentalmente que se cumple, que funciona, que hay una correlación real entre las posiciones de los

cuerpos planetarios y unos hechos en la vida, un modo de ser personal, unas enfermedades e incluso unos estados de ánimo. Esto una vez más está más allá de criterios personales porque se puede comprobar objetivamente por cualquiera que se tome la molestia de estudiar en serio y experimentar año tras año.

Sin embargo, el conocimiento de esto es laborioso y complicado. Hay muchas personas que no llegan a dedicarse de verdad a la Astrología; simplemente la utilizan como una base puramente convencional para movilizar eso que llaman intuición, como podrían utilizar las cartas, o los bastoncitos de bambú. No obstante, estas personas, a pesar de que sus conocimientos son escasos, a pesar incluso de que algunas de sus ideas sobre Astrología quizá sean erróneas, pueden con todo llegar a anunciar hechos de un modo correcto.

Lo mismo ocurre con las personas que utilizan las líneas de la mano. También esto responde a una realidad; existe un paralelismo entre líneas de la mano, personalidad y hechos en la vida de personas. Es algo muy sutil, muy complicado para estudiar a fondo. Pero muchas personas de las que hacen lectura de las manos utilizan simplemente la palma de la mano para centrarse, y entonces se dejan llevar por lo que su impresión les dice, y así pueden realmente acertar muchas cosas.

Hay personas que hacen esto mismo con la Grafología, de la que tienen unas nociones muy vagas. No obstante pueden describir con mucha precisión a la persona. Incluso se puede utilizar una simple fotografía con la misma finalidad. Ésta es también la base del funcionamiento de la radiestesia. Aquí se trata de una persona que por medio del péndulo nos puede decir de otras personas no sólo enfermedades sino incluso hechos y circunstancias concretas de su vida.

Pero no queremos con todo esto animar a las personas a que vayan a consultar con mediums o echadoras de cartas. Aparte de los muy frecuentes errores que inevitablemente se producen incluso en las personas bien dotadas -y de los que hablaremos a continuación- hay en este terreno una verdadera plaga de charlatanes, que sin la menor facultad y sin el menor escrúpulo se dedican a sacar el máximo dinero de cuantos acuden a consultarles, abusando de su credulidad y del estado de deseo o de temor en que les hacen vivir sus problemas.

## ***PELIGROS DE LAS PERCEPCIONES PROVENIENTES DEL SUBCONSCIENTE***

Ahora bien, este conocimiento que viene del nivel subconsciente se halla expuesto a varios peligros. En primer lugar, por el hecho de venir del subconsciente existe siempre el peligro de que se interfiera con los demás contenidos del propio subconsciente: deseos, temores, ilusiones, protestas. Esto es casi inevitable. El segundo peligro es que la persona tome los contenidos del subconsciente como realidades objetivas, como correspondiendo a hechos reales, cuando quizá responden solamente a deseos o proyectos. Entonces la cosa que se percibe no responde a ninguna realidad concreta. Y finalmente, el peligro más frecuente es que la persona crea que está sintonizada y no lo esté.

Por lo tanto, las propias interferencias, la mala interpretación o la falta de sintonía pueden ser causa de muchos errores. Por eso ocurre que hay tantos fallos al lado de aciertos indudables, aciertos que son extraordinarios por su precisión, o la improbabilidad de que el hecho pudiera tener lugar; y no obstante se anunció y ocurrió. Sin embargo, la posible presencia de esos factores interferentes hace que todo este tipo de percepciones tenga un carácter de poca fiabilidad, a pesar de que se puede demostrar que este tipo de percepciones existe realmente. Yo personalmente he tratado de conocer esto de cerca, lo más cerca



posible, y hasta el presente no he conocido todavía ninguna persona que no se haya equivocado en alguna ocasión en cosas muy importantes, pero estas mismas personas me habían dicho, explicado o anunciado con gran precisión cosas inverosímiles que se cumplieron todas al pie de la letra, cosas que no dependían para nada de mi voluntad, sino de otras personas o de circunstancias por completo ajenas a mí. Si me anuncian cosas que yo haré y realmente luego las hago, esto podría ser debido a una sugestión que me condiciona, pero cuando depende de factores externos en los que yo no puedo influir directamente, entonces la cosa es más seria, indica que hay una capacidad, una facultad paranormal.

Las diversas categorías de percepción que acabamos de ver se relacionan con el nivel subconsciente, que, como ya hemos dicho, ofrece poca fiabilidad. Es precisamente en este nivel donde funcionan -cuando realmente funcionan- la mayor parte de personas que se dedican a este tipo de experimentación: tanto las que hemos mencionado como las famosas mediums de las clásicas reuniones espiritistas. Los fenómenos pueden ser muchos de ellos reales, en tanto que fenómenos, pero no existe ninguna garantía de que las cosas que se anuncian responden a una realidad objetiva, porque pueden ser percepciones del propio subconsciente o percepciones del subconsciente de los asistentes que no responden a una realidad exterior, a un hecho real, sino simplemente a estados interiores, a intenciones, a proyectos, a deseos, a temores.

Hemos de mencionar también aquí que desde otro punto de vista el cultivo habitual de esta clase de percepciones es negativo y perjudicial. Negativo porque el desarrollo evolutivo de las personas requiere que se estimulen las facultades superiores -sentimientos volitivos, razón, intuición mental, etc.- y el nivel subconsciente representa una etapa que debiera estar ya superada. Y es perjudicial para la salud en general, porque somete el sistema nervioso vegetativo a fuertes y continuas tensiones, disminuye el equilibrio del sistema nervioso central y debilita la capacidad de control de la mente consciente sobre las pulsaciones de los niveles subconsciente y vegetativo.

## **PERCEPCIONES DE LA MENTE INTERNA**

Viene luego el sector que hemos llamado de la mente interna. Ahí es donde empieza el trabajo realmente de calidad. Es en este sector de la mente interna donde empieza a funcionar la auténtica telepatía. Existe realmente la capacidad de transmisión de ideas, no de estados de ánimo, no de emociones -esto es mucho más fácil- sino de ideas. Las ideas se captan precisamente a través de este nivel interno, más profundo, pero a la misma altura de nuestra mente consciente. La telepatía tiene como característica el captar directamente las imágenes mentales y las ideas. De hecho, son muchas las veces que tenemos tales percepciones, porque es un fenómeno muy generalizado, sólo que no nos damos cuenta que estamos percibiendo algo de otra persona. Como estamos normalmente tan poco conscientes de nuestro propio proceso interno, no sabemos discernir cuándo una idea es auténticamente nuestra o cuándo nos viene del exterior. Cuando uno se dedica a observar, a estar atento interiormente, entonces es capaz de darse cuenta de que las percepciones son completamente distintas, según que la idea la elabore el propio sujeto, que surja como resultado del encadenamiento de las ideas que uno está trabajando, o bien que venga como impactada del exterior procedente de la mente de otra persona.

Lo curioso en el caso de la telepatía, de la auténtica telepatía, es que no viene afectada para nada por la distancia. El fenómeno se puede producir entre tres o cuatro personas que están hablando: uno dice la idea que otro tenía en la mente, exactamente con las mismas palabras, o uno empieza a hablar de un tema que

el otro estaba pensando y que no tenía nada que ver con lo que se estaba hablando un momento antes. Pero lo mismo puede ocurrir a diez mil kilómetros de distancia, no afecta para nada la proximidad o la lejanía. Esto es lo que sabemos experimentalmente. Ahora bien, para toda esta clase de fenómenos, tanto los anteriores como éste, es un requisito fundamental el que la mente esté en silencio, que el psiquismo, el estado de ánimo, e incluso el estado físico esté en perfecto equilibrio, esté tranquilo, inmóvil. Solamente cuando existe esa inmovilidad interior, pero inmovilidad suelta, relajada, tranquila, y cuando al mismo tiempo hay atención, lucidez, entonces se puede percibir. En cambio, si hay tensión, si hay presión, esto actúa en forma de barrera que nos aísla del exterior y nos impide percibir nada, porque todo queda detenido en la barrera, en la periferia de nuestra conciencia.

## **PERCEPCIONES PROVENIENTES DEL NIVEL SUPERCONSCIENTE**

Viene luego la zona del superconsciente que es ya terreno, diríamos, sagrado. Cuando nuestra mente consciente puede sintonizarse con lo que está más arriba, -y digo más arriba porque realmente se experimenta así, como viniendo de arriba-, la diferencia que se observa con respecto a los fenómenos telepáticos, los cuales se percibían como viniendo del mismo nivel, de la misma altura a la que uno normalmente está acostumbrado a pensar, es enorme. Esta distinción entre inferior y superior responde, pues, a dos modos distintos de percepción. Cuando uno se pone en contacto con estos niveles superconscientes, entonces se le abren a uno unas posibilidades extraordinarias, parece que hay un sector superior en la mente que está más allá de las limitaciones sensoriales, más allá de nuestra noción de personalidad, más allá de la noción de realidad inmediata, de la noción de tiempo y espacio. Es como si hubiera un punto impersonal en esta mente superior que planeara por encima del devenir humano, por encima de los hechos, por encima de la historia, y que fuera capaz de percibir de una manera panorámica tanto lo que es muy remoto como lo que es actual o lo que está por venir en nuestro plano concreto personal. Hay una altura desde la cual el tiempo no existe o, mejor dicho, existe pero de manera completamente distinta; el tiempo no es más que un determinado modo personal de vivir una realidad trascendente.

Esto es muy difícil de comprender para la persona que solamente vive las percepciones del nivel concreto externo, y que está acostumbrada a considerar que una cosa viene después de la otra a un determinado ritmo, que el tiempo es inexorable, que todo está sujeto a una medida fija. Le parece inconcebible que pueda ser posible que esto que está sucediendo ahora y lo que sucedió antes y lo que sucederá después corresponda en otra dimensión a un mismo presente. Sin embargo, el hecho existe, está verificado, está comprobado; pero sobre todo, es comprobable para quienes quieran trabajar en él.

## **CÓMO SE HA DE MANEJAR LA MENTE EN EL ENTRENAMIENTO PERCEPTIVO**

El primer consejo que hay que dar a las personas que desean trabajar interiormente en el terreno de las percepciones intuitivas es que lo hagan solamente a partir del nivel interno de la mente o del nivel

superconsciente. Que no se dediquen para nada a hurgar en el subconsciente, porque sí encontrarán a veces cosas interesantes, pero no podrán nunca estar completamente seguros de cuando una cosa es correcta y cuando es falsa. Con este mismo recelo se ha de recibir todo lo que sean comunicaciones en las sesiones llamadas espiritistas y la mayoría de las consultas con personas más o menos dotadas de facultades psíquicas. Puede ser que en algunas ocasiones las contestaciones sean correctas, pero en otras no lo serán. Esto, por lo demás, no desautoriza a la persona que, puede actuar de buena fe y que incluso en ciertos momentos consigue grandes aciertos.

Pero el verdadero trabajo interior sigue otro camino; la persona ha de aprender a estar centrada, en una actitud positiva, y ser bien consciente de sí misma en el nivel de la mente, pero tratando de situarse en el nivel interno. ¿Y cuál es este nivel interno de la mente? No es otro que aquel al que se llega precisamente en el estado de relajación profunda, cuando uno permanece consciente en la misma mente. Algunas personas no saben hacerlo correctamente y entonces la conciencia puede bajar a una zona puramente del pecho o del vientre, o quedar totalmente difuminada. Cuando la persona mantiene su núcleo consciente en la cabeza descubrirá que hay algo que está mucho más adentro, solamente que esta zona que está mucho más adentro es para la persona terreno desconocido y no se atreve a moverse, no sabe por donde ir, no sabe identificar áreas y caminos. Es preciso una práctica prolongada para que uno se acostumbre a estar en esta zona profunda interna de la mente, no abajo, no arriba, simplemente un poco más atrás. Todo aquel que logra el estado de relajación profunda con una mente lúcida sabe qué es este estado. Si uno aprende a permanecer ahí incluso cuando empiezan a funcionar las propias ideas, y sabe miraras desde ahí, sin influirlas, sin inhibirlas, sin estimularlas, simplemente dejando que la propia inercia, el propio automatismo de nuestra actividad mental vaya funcionando por sí solo, entonces uno consigue ver las ideas de una manera objetiva y no de una manera identificada. Esta disposición es la que permite ver y discernir la presencia de ideas mías o de las ideas que me vienen de fuera. Cuando la persona aprende a mantenerse así incluso en su vida ordinaria, no digo en los momentos de mucha agitación, porque entonces es realmente difícil, pero sí al menos en los momentos de relativa tranquilidad, sin estar necesariamente en relajación profunda -la relajación profunda ha de haberla practicado antes-, cuando uno consigue mantenerse en este punto interno de la mente, incluso cuando está en contacto con las personas, y procura conservar el silencio propio y característico de ese punto interior, entonces observará que está pensando en silencio, que hay un silencio dentro de ella y que dentro de este silencio se van formando los pensamientos que uno puede considerar propios y los que de vez en cuando le vienen del exterior. Entonces podrá distinguir el sabor, el modo, la sensación diferencial que hay entre el propio proceso y lo que nos viene de fuera. Pero si uno no se sitúa en este punto de observación, en esta zona de silencio lúcido y despierto, desde el cual uno observa como espectador, entonces no hay forma de que esto se pueda trabajar y desarrollar correctamente. Así pues, el que quiera trabajar es ahí donde ha de situarse. Esto lo explicamos ahora en relación con la percepción telepática, pero todo ello es aplicable igualmente a las percepciones de tipo superior.

## ***DESARROLLO DEL NIVEL MENTAL SUPERCONSCIENTE***

Para desarrollar la capacidad de contacto con los niveles superconscientes es recomendable que la persona se ejercite de una manera sistemática en contemplar, desde este mismo punto interior de la mente, las ideas que son de tipo universal. Que se acostumbre, que se habitúe a establecer contacto con

este nivel superior de la mente, que es el auténtico nivel intuitivo, mediante la práctica regular de la concentración y de la meditación.

Así, por ejemplo, el meditar sobre el orden universal, sobre el cambio universal, sobre la belleza universal, es decir, sobre todo lo que tiene un carácter universal, el aprender a mirar qué quiere decir el bien, la verdad, la justicia, la paz, pero no en un sentido concreto sino en ese mismo sentido universal, el reflexionar, en fin sobre los fenómenos fundamentales, sobre las cualidades básicas de la existencia, ya sean fuerzas o inteligencias, todo esto hace que uno se vaya acostumbrando a mantener un contacto, a establecer un puente de unión con este nivel superior de la mente al que corresponden todo este tipo de percepciones, este tipo de verdades. A medida que se va estableciendo este puente se va ensanchando la perspectiva mental, se descubren nuevas evidencias, nuevas verdades y la mente siente que una poderosa fuerza está penetrando en ella. Entonces es cuando empieza a ser posible que la persona seleccione y dirija el proceso pudiendo aplicar esta nueva fuerza, esta nueva luz, a la solución de problemas particulares.

En un momento dado podrá interesarle conocer tal aspecto, tal verdad o tal problema determinado. Lo primero que ha de hacer es orientar hacia él el foco de su atención consciente, pero dirigiendo toda la actividad de la mente desde el sector interno. Esta primera fase consiste simplemente en hacerse cargo del asunto, o del problema, del modo más claro posible pero sin intentar elaborar ninguna respuesta con la mente externa. Es decir, la demanda se produce en el sector consciente externo; pero es en el sector interno de la mente donde esta demanda se recoge y se orienta luego hacia arriba adoptando una actitud de expectación abierta y silenciosa. Entonces es cuando se podrá percibir la respuesta proveniente del sector superior que se manifestará en forma de ciertas verdades o evidencias muy claras.

La dificultad que tienen las verdades que se pueden descubrir de esta manera es que no hay manera de poderlas situar con absoluta precisión en el tiempo y tampoco en el espacio, precisamente por el carácter universal e impersonal que tienen. Se puede ver que tal cosa ocurrirá pero no se puede ver exactamente el día ni el mes; se puede tener la impresión de que está cerca o de que está lejos, pero nada más. Aplicando este procedimiento al estudio de los demás podríamos decir que en cada persona hay una zona superior, que está próxima, que contacta con su mente interna, y que a través de ella se pueden percibir hechos que corresponden a su vida. No se trata de percepciones de tipo subconsciente sino de tipo superconsciente que responden a lo que podemos llamar una planificación de su vida, una especie de previsión, o de plan divino, lo que la Providencia tiene preparado, por lo menos en parte, para aquella persona, y que solamente a través del tiempo se irá actualizando. Y es esto lo que puede ser percibido por quien está debidamente preparado. Las realidades así percibidas corresponden a hechos, pasados, presentes o futuros siempre ciertos.

Todos estos detalles los expongo para aquellas personas que tienen una curiosidad seria en conocer estos fenómenos con algo más de precisión y detalle, pero especialmente para quienes ya tienen determinadas percepciones y buscan alguna orientación sobre la naturaleza de lo que experimentan y posibilidades que para ellas pueden ofrecer tales facultades.

*2.- Fenómenos de acción.* Existen varios fenómenos en los cuales intervienen fuerzas extraordinarias o capacidades que están por encima de nuestras posibilidades ordinarias habituales.

Aquí citaremos solamente tres tipos de fenómenos la levitación, la telequinesis y el desdoblamiento.

## LEVITACIÓN E INMOVILIDAD

La levitación consiste en elevarse del suelo sin ninguna ayuda o apoyo exterior. Éste es un fenómeno cierto y comprobado pero que no se ha de atribuir necesariamente a fuerzas sobrenaturales en el sentido de milagrosas. El fenómeno se debe sí a fuerzas excepcionales, pero todo se desarrolla dentro de una dinámica de fuerzas perfectamente naturales. La levitación, como decimos, ha sido comprobada por numerosos testigos no sólo en personas, diríamos, oficialmente muy religiosas, sino también en personas sin ninguna religiosidad especial. Incluso se ha dado en algunos casos de perturbación mental. En Alemania, en una clínica, existía una mujer que levitaba.

La levitación, pues, es un fenómeno que se ha conocido desde hace muchos siglos, y se ha conocido tanto en Oriente como en Occidente.

Curiosamente existe también el fenómeno inverso que es el de la imposibilidad de moverse e incluso de que le muevan. Esto se cita como resultado de la práctica de una intensa concentración en el centro físico y psíquico de la persona; este punto se denomina *tandem* en el Japón y como saben quienes practican judo, está situado debajo del ombligo. Harrington, periodista norteamericano, antiguo luchador profesional y luego judoka durante los años que vivió en el Japón, describe que estando en el interior del país tuvo ocasión de conocer a una persona que por otros motivos había estado practicando durante muchos años este tipo de concentración. Un día, de modo excepcional, porque esto normalmente no se muestra a los extraños, le hizo una demostración. Se trataba de un japonés pequeño y además ya de cierta edad. Y este norteamericano, luchador profesional y judoka, o sea un hombre con una potencia física comprobada, cuenta cómo aquel hombrecito se sentó en el suelo, en Padmasana, empezó a ensimismarse, a concentrarse y cuando le dio la consigna de que tratara de moverlo, encontró que con toda su fuerza no pudo ni moverlo, ni girarlo para adelante, ni levantarlo, estando él con plena posesión de todas sus facultades porque no se trataba de un fenómeno de hipnosis.

## LA TELEQUINESIS

La telequinesis consiste en el poder de influir sobre las cosas, o de producir determinados movimientos físicos. Esto se ha comprobado, por ejemplo, mediante los dados. Son unos dados que se mueven automáticamente, por impulso eléctrico, de modo que no existe ni se ejerce ninguna acción personal directa, ni indirecta sobre los mismos. Se trata de ver si la persona que tiene esta capacidad puede influir para que salga, por ejemplo, el número seis. Estadísticamente se sabe la probabilidad que hay de que salga dicho número en relación con los demás. Hay personas que si se concentran pueden conseguir que salga el número deseado con una frecuencia extraordinaria. En cambio, frente a las personas que no tienen esta capacidad los resultados se ajustan a lo previsto por las estadísticas. Como durante el experimento no media ningún tipo de contacto físico, se deduce inevitablemente que tales resultados son debidos solamente a la actitud mental de la persona que tiene esa capacidad.

## EL DESDOBLAMIENTO

Dentro del tema de este artículo quiero hablar, por último, del fenómeno llamado desdoble o salida en astral.

Se afirma que en determinadas condiciones es posible que la parte anímica de la persona, esto es, el individuo en tanto que sujeto consciente, salga con plena lucidez fuera del cuerpo físico manteniendo todas sus capacidades afectivas, mentales y volitivas plenamente despiertas. Y que después de actuar en estas condiciones durante un tiempo variable, se reintegre de nuevo a su cuerpo -que había permanecido durante todo el proceso en un estado letárgico, idéntico al que tiene durante el sueño profundo-, con un claro recuerdo de todo lo sucedido.

Hay muchas personas que nunca han oído hablar de esto. Y es casi inevitable que tales personas al leerlo por primera vez reaccionen por lo menos con incredulidad, si no con un rechazo absoluto. La cosa parece, en efecto, fantástica, increíble y digna de una fantasía de ciencia-ficción. Y, no obstante, el hecho está ahí, es cierto. Hay millares de relatos de tales experiencias según las han vivido personas de las más variadas condiciones sociales, culturales e ideológicas, tanto del pasado como del tiempo actual. Y la mayoría de estas experiencias se han presentado de manera espontánea e involuntaria en personas que nunca habían oído hablar de nada parecido.

Se han recogido muchos de estos testimonios en diversos libros (véase la bibliografía al final de este artículo), algunos de los cuales han sido escritos por personas de sólida formación científica. En ellos se relatan con detalle no sólo las experiencias de sentirse inesperadamente fuera del cuerpo, sino también de todo cuanto han percibido y cuanto han hecho durante este estado.

### ¿EXISTEN PRUEBAS?

Es perfectamente natural que el lector escéptico se pregunte qué criterios de certeza podemos tener de que tal hecho existe en realidad y que no se trata de una mera imaginación o de un simple sueño.

Digamos en seguida que una clara evidencia personal solamente la podrá tener quien haya vivido la experiencia personalmente y no sólo una sino varias veces. Porque ningún relato ajeno, por claro y detallado que sea, será capaz de dar la absoluta certeza que da la experiencia personalmente vivida.

Pero hay algunos aspectos que más bien hacen inclinar la balanza en sentido afirmativo, aún para quien solamente mira el fenómeno desde fuera.

En primer lugar llama la atención la variedad y el número de los testimonios. No hay uniformidad alguna en cuanto a la postura ideológica o condición física de esas personas: las hay espiritualistas y materialistas convencidas -aunque éstas últimas, a raíz de tales experiencias hayan tenido que modificar luego sus ideas-; las hay religiosas fervientes y escépticas o indiferentes; las hay protestantes, católicas, musulmanas o budistas, hay personas con excelente salud y otras muy debilitadas por una enfermedad crónica. En fin, que las hay de toda condición física, intelectual y espiritual.

En segundo lugar, son notables los relatos de lo que han percibido esas personas durante su estado. Algunas, por ejemplo, que han tenido la experiencia cuando estaban bajo anestesia en ocasión de una

intervención quirúrgica, describen las incidencias de la operación tal como las han visto y oído, indicando por los detalles de su descripción que realmente estaban presenciando la escena desde arriba. En otros casos, los hechos que el sujeto ha percibido en su desplazamiento han podido ser ulteriormente comprobados como totalmente ciertos. En otros, la experiencia de estar visitando a otra persona ha coincidido exactamente con la manifestación espontánea de esta misma persona de haber tenido una especial sensación de presencia de aquélla.

Y, en fin, yo diría a todo aquel que esté verdaderamente interesado en llegar a saber qué hay de cierto en todo esto, que tiene la prueba al alcance de su mano, esto es, que se prepare como es debido y que se dedique a investigarlo experimentalmente por sí mismo. Porque existe, en efecto, la posibilidad de provocar esta experiencia de manera plenamente consciente y voluntaria. Y, además, es relativamente sencillo para toda persona que haya adquirido un buen dominio del estado de relajación profunda. En realidad, este estado es el punto de partida de la experiencia.

Pero no puedo alargarme aquí con descripciones de procedimientos, modalidades de experimentación y fenómenos incidentales que tienen lugar durante el proceso. Se podrá encontrar toda esta información en la bibliografía que se facilita más adelante. Solamente me permito recordar una vez más al futuro experimentador, la absoluta necesidad de que no se dedique a la experimentación personal hasta no estar bien seguro de que posee una gran solidez y equilibrio físico, emocional, moral y mental. Y añadiré que no basta con que uno mismo generosamente se atribuya estas cualidades, sino que éstas deben ser demostradas en su modo de vida cotidiana. Especialmente en la experiencia voluntaria del desdoble estos requisitos son no sólo importantes sino indispensables.

## **¿TIENE ALGUNA UTILIDAD ESTA EXPERIENCIA?**

Directamente, no. Pero indirectamente, en cambio, creo que puede tener mucha. Quiero decir que si bien el mismo hecho de salir del cuerpo físico no tiene ninguna aplicación inmediata que pueda justificar una serie de entrenamientos en esta dirección, en cambio, la experiencia suele producir un efecto posterior sobre la mente y la actitud del sujeto verdaderamente revolucionario.

Sentirme fuera del cuerpo con plena lucidez significa, en efecto, que por primera vez descubro de manera inequívoca que yo no soy el cuerpo, ese cuerpo que estoy viendo allí inmóvil y dormido, ese cuerpo con el que siempre me había identificado creyendo que de él dependían mi vida y mi ser. Ahora me doy cuenta de manera experimental y con una evidencia abrumadora que mi ser y mi vida no dependen sustancialmente del cuerpo y de lo que a él le pueda ocurrir. Me doy cuenta que el cuerpo es una funda, un instrumento con el que puedo contactar y expresarme en el mundo físico. Pero un instrumento del que puedo prescindir -y del que un día prescindiré necesariamente sin que mi integridad psicológica quede afectada en lo más mínimo. Significa liberarse del temor a la muerte, del temor a que la muerte represente la aniquilación de mi ser o de algo esencial en mí. No importa que antes creyera en la inmortalidad, en la supervivencia. La experiencia directa tiene un poder demostrativo muy superior a toda fe o creencia. Por estas razones afirmo que la experiencia del desdoble consciente tiene un efecto revolucionario no sólo sobre las convicciones personales sino también sobre la propia actitud ante la vida y ante la muerte.

## **DESDOBLAMIENTO Y RELAJACIÓN**

Conocer la relación que puede existir entre el fenómeno del desdoble y el estado de relajación profunda consciente es interesante no sólo porque la relajación es parte fundamental del entrenamiento para provocar el desdoble a voluntad, sino también porque puede ocurrir que durante la simple práctica de la relajación se produzcan espontáneamente pequeños fenómenos relacionados con el desdoble.

Y decimos pequeños fenómenos porque nunca ha de temer quien practica relajación con fines puramente de descanso o para cualquiera de las demás aplicaciones que hemos mencionado en este libro, que el fenómeno del desdoble se presente espontáneamente si él no lo desea. Y diremos el por qué.

La experiencia del desdoble puede presentarse bien por un entrenamiento deliberado en esta dirección, bien espontáneamente. El primer caso queda ya excluido para quien practica relajación para otros fines concretos. Y el segundo caso, esto es, cuando se presenta espontáneamente sin que la voluntad haya intervenido para nada en ello, siempre tiene lugar el fenómeno cuando la persona ha quedado por completo inconsciente -sea en el sueño nocturno, sea por acción anestésica-.

En todo ejercitamiento sistemático para el aprendizaje de la relajación, es requisito básico exigido por todos los métodos modernos de orientación psicológica que el sujeto ha de permanecer perfectamente despierto, lúcido, consciente, durante todas y cada una de las fases del aprendizaje. Esto es fundamental para que sea realmente un aprendizaje y contribuye a conseguirlo el que el practicante deba estar prestando atención deliberada en cada momento a tal sensación, idea, imagen o vivencia. Y todo esto es lo más opuesto a la inconsciencia, estado base de desdoble involuntario. Así, pues, nadie ha de temer en lo más mínimo si no lo desea y no lo visualiza deliberadamente de manera sostenida sesión tras sesión, encontrarse de súbito fuera del cuerpo.

Pero sin que llegue a producirse el fenómeno, puede ocurrir que durante la relajación y debido a momentos de inconsciencia por fallos del control de la mente, se noten algunas sensaciones más o menos extrañas. Tales pueden ser, por ejemplo, la impresión de que el suelo se mueve suavemente, o de que es uno mismo quien se ladea, o que las piernas se elevan poco a poco. Estos y otros fenómenos semejantes no son más que el efecto momentáneo de una desconexión parcial de nuestra mente consciente con un determinado sector de nuestro cuerpo.

Ya hemos hablado en la Segunda Parte de este libro sobre algunos de estos pequeños fenómenos que, repetimos, no tienen la menor importancia. Y también hemos dado allí las normas concretas a seguir en tales casos: la calma, la idea clara de lo que ocurre y de lo que se ha de hacer, y el control de la respiración son las palancas que nos permitirán manejar toda clase de situaciones parecidas, con toda facilidad.

## **BIBLIOGRAFIA ESPECIAL DEL ARTÍCULO III, SOBRE RELAJACIÓN Y PARAPSIKOLOGÍA**

- 1 *Los fenómenos físicos del misticismo*. H. Thurston, S. J. Dinor. S. Sebastián, 1953.
- 2 *Hypnotism and the Supernormal*. S. Edmunds. Aquarian Press. Londres, 1961.



3. *The Mystery of the Human Double*. Hon. Ralph Shirley. University Books. Nueva York, 1965.
4. *More Astral Projections*. R. Crookall Aquarian Press. Londres, 1964.
5. *Las transmisiones de mente a mente y la hipnosis*. Doctor C. del Toral Arrieta. Lumen. Buenos Aires, 1966.
6. *PES. Percepción Extra-Sensorial*. S. Smith. Pomaire. Barcelona, 1965.
7. *Les pouvoirs de l'esprit*. W. Clement Stone y N. Lee Browning. Les P. crits de France. París, 1965.
8. *Las fuerzas ocultas*. R. Haynes. Morata. Madrid, 1962.
9. *Aux portes de l'invisible*. M. Gillot. La Table Ronde. París, 1960.
10. *Les pouvoirs secrets de l'homme*. R. Tacquet. Les Productions de Paris. París, 1963.
11. *Astrología Racional*. Dr. A. Weiss. Kier. Buenos Aires, 1965.
12. *Outline of Astro-psychology*. F. Morrish. Rider. Londres, 1952.
13. *Defensa e ilustración de la Astrología*. A. Barbault. Iberia. Barcelona, 1958.
14. *L'astrologie devant la science*. M. Gauquelin. Planète. París.
15. *The pulse of life. New Dynamics in Astrology*. D. Rudhyar. Set-vire. Noruega, 1963.
16. *La mano y su lenguaje*. Dra. Ch. Wolff. Miracle. Barcelona, 1962.
17. *Les jeux mystérieux*. D. Hoy. Hachette. París, 1965.
18. *Les ntervelles du spiritualisme*. Dr. J. Ph. Crouzet. Nouvelles Éditions Debresse. París, 1965.
19. *La dimension inconnue*. A. Teillard. Baconnière. Neuchâtel, 1960.
20. *Soixante années d'occultisme vécu*. A. Osmont. Omnium Littéraire. París, 1955.
21. *Le sens pschique*. Ph. D. Payne. Stock. París, 1947.
22. *Man's supersensory and spiritual powers*. G. Hodson. Adyar. Madrás, 1964.
23. *Les yeux du miracle*. J. H. Pollack. Planète. París, 1965
24. *Más allá de los sentidos*. R. Orrego. Kier. Buenos Aires, 1964.
25. *Une voyante témoigne*. H. Bouvier. Fayard. París, 1966.
26. *Le bilan du surnaturel*. R.. Tocquet. Planète. Paris.
27. *The sixth sense*. R. Heywood. Pan Books. Londres, 1959.
28. *The infinite hive*. R. Heywood. Pan Books. Londres, 1964
29. *Experimental psychical research*. R. H. Thouless. Penguin Books. Middlesex, 1963.
30. *El nuevo mundo de la mente*. J. B. Rhine. Paidós. Buenos Aires, 1962.
31. *El alcance de la mente*. J. B. Rhine. Paidós. Buenos Aires, 1961.
32. *La parapsicología. Historia y crítica*. R. Amadou. Paidós. Buenos Aires, 1964.
33. *La personalidad del hombre*. G. Tyrrel. Paidós. Buenos Aires, 1965.
34. *Science, Philosophy and ESP*. Ch. McCreery. Faber and Faber. Londres, 1967.
35. *El rostro oculto de la mente*. O. G. Quevedo, S. J. Sal Terrae. Santander, 1967.

36. *De 1'intellect a 1'intuition*. A. A. Bailey. Lucis. Londres, 1957.
37. *El médico del alma. Doce años de desdoblamiento consciente*. Yram. Buenos Aires, 1959.
38. *La evolución en los mundos superiores* Yram. Buenos Aires, 1959.
39. *The techniques of astral projection*. R. Ckrookall. Aquarian Press. Londres, 1964.
40. *La proyección del cuerpo astral*. Muldoon y Carrington Saros. Buenos Aires, 1955.
41. *Astral projection. A record of out-of-the-body experiences*. University Books. Nueva York, 1962.

## IV. LA REALIZACIÓN DEL YO CENTRAL

### CRISIS DE LOS VALORES EXTERNOS TRADICIONALES

Llegar a la autorrealización, descubrir la naturaleza esencial del Yo, o en otras palabras, llegar a ser uno mismo del todo, he aquí otra, y quizá la más trascendental de las posibilidades que encierra este trabajo de silenciamiento interior a través de la relajación profunda ejercitada sistemáticamente.

El hombre de nuestros días necesita más que nunca consolidarse a sí mismo, fortalecerse, encontrar algo que le sirva de soporte, de fuerza, algo estable frente a esta mutabilidad que descubre en todo cuanto le rodea.

Hasta ahora el hombre se había apoyado en una serie de estructuras y de valores que él consideraba fijos y estables. Pero los últimos decenios no han hecho más que poner en evidencia la inestabilidad, la impermanencia de todo lo que servía de base. Las estructuras, sean políticas, sociales, económicas, incluso familiares; las instituciones tradicionales, incluso muchas de las estructuras religiosas, por lo menos en algunas de sus formas, tienden a tambalearse cada vez más y en la medida que la persona vivía apoyada en ellas se encuentra ahora más desorientada, desconcertada, desarticulada.

Por otra parte encontramos que la vida moderna exige un rendimiento cada vez mayor, rendimiento no como antes de una manera individual y aislada, sino que obliga a la persona a integrarse dinámicamente dentro de grandes conjuntos que le convierten en un elemento funcional dentro de esta totalidad; el hombre pasa a ser un número, una pieza que sólo tiene sentido en la medida que está formando parte de este engranaje, de esta máquina inmensa en funcionamiento.

El hombre se ve, pues, siempre conducido, presionado por exigencias siempre crecientes del grupo, de la colectividad, de la masa y esto tiende a despersonalizarle y a diluir su valor como individuo. El hombre, pues, sufre una crisis actualmente, desde hace unos años; sufre una crisis porque no encuentra nada sólido, le parece que la vida no tiene sentido, le parece que no hay nada que le ofrezca una seguridad, una razón de ser. Esto ocurre porque el hombre se ha desarrollado en Occidente apoyándose siempre en valores exteriores, asomado al exterior, y así el hombre ha ido asociando la conciencia de sí mismo y su autoafirmación con su capacidad de hacer, y con su capacidad de integrarse dentro de una serie de áreas estructuradas socialmente. Sólo se siente ser en la medida que es tal o cual cosa en relación con determinada estructura o área social. En el momento en que estas áreas se deshacen, entonces el hombre

se encuentra sin apoyo alguno y, como no ha cultivado nada más, se encuentra deshecho incluso en su mismo interior.

El hombre necesita encontrar una base sólida que no dependa para nada de estas contingencias exteriores, que no dependa de valores exteriores. Necesita encontrar en sí mismo esa base inmutable que le dé auténtica fuerza, auténtica independencia, auténtica libertad. Sólo así el hombre se encontrará capacitado para poder manejar o desenvolverse dentro de los cambios y no verse arrastrado de una manera irremediable por el devenir, por la mutación de las cosas.

Esa inestabilidad de todos los valores se traduce en una inseguridad existencial. Inseguridad que repercute en el modo de vivir, en el modo de pensar, en el modo de sentir y que da lugar a una huida en busca de compensaciones, en busca de algo que le dé a la persona una satisfacción y una seguridad, aunque sean momentáneas, ya que no puede encontrarlas en lo que eran valores tradicionales tal como habían sido vistos y vividos en generaciones anteriores. Le han quitado lo que tenía por tradición, pero no ha encontrado nada nuevo que lo sustituya, y esto a muchas personas les conduce a un estado más o menos larvado de desesperación. Desesperación que no sólo es por falta de objetivo y de sentido en la vida, sino que es también por la desesperanza definitiva de poder encontrar ya nunca más nada realmente sólido y real.

Esto es doloroso porque no debería ser así. El hombre tiene él en su mismo ser, en su naturaleza íntima, una riqueza, una potencia, un caudal enorme, inmenso, inagotable de esa energía, de esa fuerza, de esas cualidades, de esos bienes que él está buscando a través de las estructuras. Si el hombre quiere encontrar una base que sea auténtica, una base que no dependa de ningún cambio exterior, es evidente que la debe buscar y encontrar únicamente en sí mismo.

## **NECESIDAD DEL DESCUBRIMIENTO DE UNO MISMO**

Hoy más que nunca es urgente que el hombre llegue a encontrarse a sí mismo y que este encontrarse a sí mismo no sea una frase literaria, sino que responda a un hecho real, a una experiencia vivida. El hombre al encontrarse a sí mismo deja de ser un elemento pasivo frente a las circunstancias para transformarse en un elemento activo, dinámico, auténticamente creador.

El hombre está constituido en su centro, en su naturaleza íntima, esencial, por una fuente inagotable de energía, de inteligencia y de amor. Pero esto ordinariamente no se nos ha enseñado, como tampoco se nos ha mostrado el camino para vivir centrados en esta fuente. Y es curioso porque Occidente, que se nutre tanto del Cristianismo, uno de cuyos principios fundamentales es que el hombre tiene un alma espiritual creada a imagen y semejanza de Dios, de modo que el fundamento mismo del dogma cristiano consiste en esta afirmación radical de la naturaleza espiritual del hombre -principio que es fuente de toda clase de bienes en el hombre-, es curioso, digo, que sea precisamente el hombre occidental el que más alejado esté de sí mismo, de esa fuerza, de esa libertad interior y que ande buscando su verdad y su plenitud solamente a través de estructuras exteriores, a través de valores que son todos ellos efímeros, contingentes e inevitablemente impermanentes.

Quizás el error del hombre se debe en gran parte a que ha querido ir a Dios sin pasar primero por sí mismo. El hombre occidental ha visto en Dios una realidad superior pero externa y no ha descubierto que antes necesita acabar de descubrirse a sí mismo para que su actitud hacia Dios sea una actitud auténtica,

completa, íntegra. Mientras el hombre oponga el mundo de la actividad al mundo espiritual; el mundo de la materia al mundo de Dios, se encontrará ineludiblemente con que las demandas exteriores, el creciente ritmo de vida, la tecnología cada vez más exigente del mundo del trabajo, le absorben de tal modo toda su actividad, su tiempo y su interés que lo que él llama Dios o realidades espirituales van quedando cada vez más alejadas de su centro de interés, en un plano remoto e inaccesible.

En consecuencia, el hombre se encuentra ante una dualidad, ante una doble opción posible: o el mundo exterior con todas sus luchas y toda su contingencia, o Dios. Pero el hombre se olvida de sí mismo, no se ha encontrado a sí mismo y hasta que el hombre no se encuentre a sí mismo no tendrá ni la capacidad, ni la fortaleza suficiente para manejar sus problemas, para decidirse, para hacer tanto su función en el mundo como su entrega a Dios de una manera auténtica y completa.

Buscarse a sí mismo, encontrarse a sí mismo es algo de lo que se habla mucho pero que casi nadie sabe concretamente qué es ni cómo se hace. Las personas pretenden encontrarse a sí mismas a través de la acción, a través de la lucha, a través de los negocios o a través de satisfacer sus necesidades en el mundo exterior. Con esto lo único que el hombre consigue es satisfacer momentáneamente sus necesidades elementales más inmediatas.

Pero luego aparecen otras necesidades nuevas que aunque de por sí no sean tan urgentes se convierten luego de hecho en necesidades apremiantes debido a que la vida va adquiriendo un tono y un estilo cada vez más superficial, de modo que lo que al principio no era más que un lujo acaba por convertirse en una nueva necesidad. En consecuencia, el hombre no llega nunca a encontrar una satisfacción completa y definitiva, no alcanza su plenitud, y no la alcanza porque se le escapa el verdadero secreto de la misma que es el encontrarse a sí mismo. Y esto no depende de las cosas que haga, no depende de que sean muchas o pocas, que sean extraordinarias o no. El secreto está en el modo cómo hace las cosas, en su disposición interior al hacerlas, es decir, en esa actitud especial que le permitirá dirigirse paso a paso hacia su propio centro a través de su misma actividad externa. Mientras la persona siga asomada exclusivamente al exterior nunca encontrará esta realidad central. Su actitud parcial le impide descubrir lo que hay dentro de su propia casa.

A esta actividad meramente material, mundana, se suele contraponer la actitud de ciertos grupos místicos que rechazan la vida del mundo, que dicen que lo único que vale la pena es dedicarse a la contemplación y al trabajo interior, dejando que los problemas humanos, los problemas sociales y económicos se arreglen por sí solos; no, de ninguna manera. El hombre ha de aprender paralelamente a su trabajo exterior, a su acción en el mundo, a descubrir su propio mundo interior, a descubrir quién es él. Y si no llega a esta autorrealización, a este autodescubrimiento de sí mismo, todo cuanto haga servirá solamente para producirle un agotamiento inútil, un sacrificio estéril de su vida en aras de una productividad o de un progreso que a él personalmente no le habrá conducido a riada de auténtico valor en sí mismo, a nada que pueda darle auténtica satisfacción ni a descubrir el verdadero sentido de la existencia.

Encontrarse a sí mismo, llegar a ser uno mismo del todo: creo que ésta es la consigna más urgente del hombre actual. Consigna que por el hecho de ser central tiene valor en todos los sentidos.

Encontrarse a uno mismo. Veamos si podemos acercarnos a esta posibilidad y señalar unas normas concretas.

## **FALSA IDEA DEL SÍ MISMO**

En primer lugar, el hombre tiene una idea completamente confusa respecto a este sí mismo, a lo que quiere decir encontrarse a sí mismo. La persona, a través de su lucha, de su esfuerzo, de su acción hacia el mundo exterior se ha ido formando una personalidad artificial, una personalidad que está enfocada toda ella de cara a la conveniencia, de cara a satisfacer su función familiar, social, económica, política, etc.

Todo esto se traduce en una idea de sí mismo, de su valor y de sus cualidades solamente en función del rendimiento y de la aceptación de los demás. Naturalmente, esto hace que la idea que se ha formado de este modo esté muy lejos de corresponder a su verdadera naturaleza.

Se ha fijado sólo en una parte de su ser, de su personalidad, y la ha hinchado y deformado configurando en su mente una idea más o menos arbitraria de lo que él debería ser, de las cualidades externas que debería poseer. Esta idealización de sí mismo, o yo-idea, se constituye en el punto de referencia de su vida práctica, creyendo que ésta es la expresión más adecuada de su ser. Evidentemente, en estas condiciones llegar a realizarse a sí mismo, llegar a ser uno mismo, a encontrarse a sí mismo no tiene ningún sentido, porque esta idea que se ha formado de sí mismo es una idea parcial y deformada. En este caso encontrarse a sí mismo se interpreta como el deseo de realizar este yo-idea, y esto nunca podrá llenarle porque ya de entrada está estructurado sobre una base falseada.

El hombre ha de aprender a distinguir que está viviendo con valores falsos, con valores artificiales. Tiene ciertamente una vida auténtica, está hecho de cualidades auténticas, pero estas cualidades, a través de su actitud permanente en el mundo, se han ido oscureciendo y desfigurando. Y así, en vez de buscar realizarse a sí mismo pretende ser lo que los demás esperan que uno sea, pretende ser lo que puede merecer mayor aceptación y apoyo, o la subordinación de los demás hacia él. En la práctica solamente se valora en función de la valoración de los demás, y esto hace que uno no desarrolle ni descubra para nada las cualidades intrínsecas que uno tiene o es por sí mismo.

El hombre ha de descubrir que esta actitud crispada hacia el mundo exterior, esta dependencia hacia los demás es una actitud falsa. Hasta que no abandone esta identificación con lo externo, esta idea funcional de sí mismo, no tendrá oportunidad de descubrir algo más auténtico en sí mismo. Y para descubrir esto es preciso que él sea capaz de autoobservarse, que sea capaz de sentir una resonancia de algo más profundo que le sirva de piedra de toque, de punto de contraste con lo que es su modo habitual de pensar y de hacer. Esta capacidad de autoobservarse, esta capacidad de resonancia, el hombre solamente la adquirirá cuando consiga alejarse por un tiempo de la barahúnda de presiones exteriores. Mientras el hombre siga actuando día y noche sólo en función de su relación con el mundo exterior, estará totalmente obsesionado por esto y no habrá lugar, no tendrá capacidad para ver nada más. Es preciso, y esto es una exigencia de su equilibrio, que se detenga de vez en cuando, que aprenda a dejar de lado por unos momentos toda su dinámica habitual y haga silencio en sí mismo, que aprenda a observar lo que ocurre, que escuche dentro de sí, para ver si todo esto que él hace, si el conjunto de valores por los que se esfuerza y lucha, están de acuerdo con su conciencia íntima, con su intuición directa de la realidad y de los valores verdaderos.

## **LA RELAJACIÓN, PUERTA DE ENTRADA PARA EL DESCUBRIMIENTO DE SÍ MISMO**

Aquí tenemos, pues, una de las ventajas primordiales de la relajación, ya que la relajación es un paréntesis en la actividad, en la agitación, en la tensión diaria; un paréntesis en el que la persona se libera de esa actividad febril, mecánica, automática. Es un soltar todo por unos instantes y aprender simplemente a estar él allí, respirando, sintiéndose él mismo en su sensación de descanso, en su sensación de estar presente al simple hecho de vivir. Por esto la práctica de la relajación tiende a aclarar ideas, tiende a purificar, a rectificar valoraciones, tiende a dar una perspectiva mucho más profunda, más serena, más amplia, más auténtica. Éste es un efecto automático de la relajación profunda cuando se practica de una manera regular. Porque al quitar los impedimentos, al conseguir durante unos minutos que desaparezca la tensión y la agitación, entonces si la persona se mantiene lúcida puede empezar a sentir una exigencia, una voz, una fuerza, una energía interior que le está señalando e indicando lo que tiene auténtico valor, lo que es la fuente del verdadero valor.

La relajación puede ser una puerta de entrada a un trabajo sistemático de autodescubrimiento, pues por un lado consigue este aislamiento del exterior, y por otro le pone a uno más cerca de sí mismo, desarrollando la capacidad de evidencia y de visión interior. Entonces uno va descubriendo las actitudes artificiales que adopta en la vida, en las diversas situaciones, y las va descubriendo porque tiene ahora un punto de contraste con la conciencia de sí mismo cuando simplemente es él sin hacer ningún papel. Lo peor es cuando la persona ni siquiera se da cuenta que está haciendo un papel, cuando cree que él es esta personalidad que tiende a merecer, a mendigar muchas veces, la aprobación y el aprecio de los demás, cuando él cree que esto es su auténtica personalidad.

Solamente la práctica de unas cuantas semanas de relajación profunda es suficiente para que la persona presienta en su interior un eco y una resonancia que tiene una potencia, una grandeza, una realidad y un verismo mucho más fuerte y auténtico que el mundo exterior y todos los valores que la persona pone en este mundo exterior. Cuando la persona empieza a intuir que dentro de sí misma hay algo que merece ser descubierto, cuando intuye que en el fondo toda su vida no es nada más que un despliegue de unas cualidades centrales, cuando descubre que todo cuanto él puede llegar a vivir de positivo brota y surge de este núcleo central, entonces empieza a poseer el secreto de la verdadera estabilidad, de la verdadera autenticidad. Entonces se libera de la idea engañosa de que su afirmación y su autenticidad dependen del logro de algo determinado en su vida exterior.

El hombre solamente encontrará la plenitud cuando él sea él mismo, auténticamente él del todo, cuando viva, cuando realice lo que él es con independencia de lo que le ha venido del exterior, con independencia de su función externa; en una palabra cuando realice lo que él es en esencia.

### **DESCUBRIRSE A SÍ MISMO NO SIGNIFICA OLVIDAR LA VIDA EXTERIOR**

Todo esto no quiere decir que la persona deje de valorar su vida exterior; esto sería un error, un gran error en el que han caído ciertamente muchas personas. La vida exterior existe y existe por algo, y si nosotros estamos metidos dentro de este ritmo y con unas exigencias exteriores es porque esto ha de tener un gran sentido y así es en efecto. El ser humano tiene una doble función: por un lado necesita

desarrollar sus capacidades participando en el mundo, colaborando en el funcionamiento colectivo de la humanidad, siendo un elemento constructivo, una pieza absolutamente necesaria dentro del concierto evolutivo de la humanidad, y en este sentido tiene también una responsabilidad que no puede ni debe eludir, de colaborar, de participar, de abrirse a todo, de dar todo lo que él tiene, de poner todas sus capacidades al servicio de este trabajo conjunto que la humanidad está llevando a cabo, la mayor parte de las veces con plena inconsciencia.

El hombre, pues, por un lado solamente encontrará la plenitud cuando haya dado todo lo que tiene en sí mismo, cuando haya dado todas sus capacidades de un modo inteligente, de un modo constructivo en la sociedad en la que vive. Pero paralelamente a esta función social tiene el hombre una función interna, subjetiva, individual, y esta función interna consiste en llegar a descubrir la auténtica fuente de sí mismo, descubrir su naturaleza intrínseca, su realidad espiritual. Todos los trastornos, todos los desequilibrios tanto de las sociedades como de los individuos, vienen siempre de que la persona olvida uno de estos dos sectores, una de estas dos funciones; o bien se extravierte de un modo total y absoluto, como ocurre en Occidente y entonces se enajena, sale de sí, quedando absorbida y desarticulada por la exigencia y presión social, o bien, como ha ocurrido durante muchos siglos en Oriente, se vuelve de espaldas al mundo exterior y se encierra en sí misma, tratando de realizar eso que intuye como valor permanente prescindiendo por completo de lo que considera vanidades fútiles que no tienen absolutamente ningún valor. Entonces la sociedad tambalea, la sociedad funciona mal como hemos tenido ocasión de ver y comprobar.

El hombre, pues, necesita desarrollarse en estas dos direcciones. En una dimensión central hacia la realización de sí mismo y en una dimensión social de plena donación de sí mismo al servicio de la humanidad; servicio a los demás que implica, claro está, el que quede asegurado también su propio servicio.

La persona ha de satisfacer estas dos necesidades y las ha de satisfacer sobre la marcha, no debe quedar absolutamente absorbida ni por una ni por la otra. Esto traducido a términos de práctica inmediata quiere decir que el hombre, paralelamente a su actividad exterior diaria, necesita dedicar un tiempo al trabajo de encuentro consigo mismo, al trabajo de desprendimiento de su papel, de su función social, para quedar desnudo frente a sí mismo y tratar de acercarse más y más a su propio ser íntimo, esencial.

La relajación profunda practicada sistemáticamente es un excelente camino de acercamiento a este sí mismo. Al mismo tiempo, este acercarse a sí mismo para realizar su dimensión central es el mejor medio de prepararse y equilibrarse respecto a su función social. Cuanto más fuerte sea el hombre en sí mismo, cuanto más se acerque a esta realidad central, más fuerte será también a la hora de actuar, más sólido, más independiente, más libre. Entonces manejará mejor todas sus capacidades, que vendrán multiplicadas, porque ya no dependerá de convenciones, ni de artificios. Dispondrá de una solidez íntima que le permitirá desenvolverse con mucha mayor soltura y dominio de la situación que la persona que aún está identificada con los papeles, con las funciones y con las situaciones exteriores en general.

## ***FASES DEL AUTODESCUBRIMIENTO A TRAVÉS DE LA RELAJACIÓN***

Cuando la persona se propone encontrarse a sí misma, cuando esto se convierte para ella en un objetivo realmente importante, entonces es cuando puede empezar a trabajar. Hasta que la persona no toma conciencia clara de esta necesidad es completamente incapaz de esforzarse, de trabajar, de dirigirse en la dirección correcta. Ahora bien, cuando el hombre se hace más consciente de su situación e intuye que

si existe algo sólido ha de encontrarse en eso mismo que le hace ser, en esto que le permite existir, en ese centro de sí mismo de donde surge toda su capacidad de acción, entonces puede convertir el estado de relajación consciente en la puerta del camino hacia el sí mismo. De hecho, este camino hacia el sí mismo no es complicado, no digo que sea fácil, sino que no es complicado. Simplemente es un camino nuevo, diferente de todo cuanto uno ha hecho hasta ahora. Y porque requiere actitudes nuevas neutralizando antiguas inercias mentales, exige aprendizaje y entrenamiento con interés y dedicación.

### *a) Silencio interior*

El hombre necesita, en primer lugar, desprenderse de sus hábitos mentales. Durante la práctica de la relajación profunda, ha de procurar liberarse de este funcionamiento mecanizado, automático; para ello ese estado de tranquilidad y silencio interior es el más adecuado, puesto que, como hemos dicho, en el silencio interior la persona está desconectada de los patrones mentales, de los hábitos de conducta que regulan su vida habitual.

¿Qué es la persona, qué es uno mismo cuando no hace ningún papel? ¿Qué es la persona aparte de sus acciones, de sus ideas, de sus emociones, de sus impulsos hacia la derecha o hacia la izquierda? ¿Qué es la persona simplemente como foco central de existencia? Muchas personas quisieran dedicarse a esta búsqueda pero no saben como hacerlo o se pierden en especulaciones y al mismo tiempo tienen miedo. Tienen miedo de encontrarse con un vacío, de encontrarse con un desengaño, de no encontrar nada. En el fondo tienen miedo de la nada, de su nada.

Sin embargo, lo único que está realmente vacío son las estructuras artificiales que la persona ha ido fabricando, a pesar de que toda la capacidad que demuestra en su vida exterior, de acción, de entusiasmo, de discernimiento, de alegría, de felicidad, de creatividad, todo esto son hechos reales y son hechos que responden a una naturaleza real, a una realidad que está surgiendo del interior en la medida que las circunstancias exteriores se lo permiten o quizá le obligan a hacerlo. Por lo tanto, la misma vida exterior, aunque inestable en sí misma, es el testimonio más directo, es la prueba más inmediata y contundente que el hombre puede desear de que él es precisamente la fuente de toda esta energía, la fuente de toda su capacidad de ser feliz, de amar, de crear, de comprender, de intuir.

### *b) Actitud de investigación*

La persona que una vez llegada al estado profundo de relajación, quiere llegar a descubrirse a sí misma, debe procurar mantener siempre en su mente una honda y sincera actitud de investigación, repitiéndose una y otra vez, esta pregunta permanente: «yo, ¿qué soy yo?, ¿qué es ese yo?», y tratar de mirar mentalmente allí donde se produce esta resonancia, tratar de mirar aunque al principio parezca que no hay nada, aunque al principio ni siquiera se vea adónde hay que mirar, porque esta conciencia del yo, cuando uno la quiere mirar de cerca, se desvanece, se escapa, se diluye. Por esto decía que solamente cuando la persona intuye la absoluta importancia de descubrir esta realidad central, es cuando movilizará su capacidad de búsqueda, de trabajo, su capacidad de esfuerzo y perseverancia para seguir investigando. La investigación se ha de mantener siempre en la misma línea: ¿quién soy yo? Cuando se produce el silencio, el descanso, el vacío, hay algo que resuena interiormente como conciencia de sí mismo: ¿qué es ese yo? Tratar entonces de ser consciente de esta vivencia, tratar de mirar esta resonancia interior, tratar de



conectarse con ella, con calma, con discernimiento, con sutilidad, sin pensar, simplemente manteniendo en activo esta resonancia, mirándola y tratando de penetrar dentro de este yo para ver de qué está hecho, en qué consiste.

Esta labor se ha de proseguir día tras día en la fase de relajación profunda. Por lo demás, para la persona que desea conseguir la realización del yo, descubrir que es realmente uno mismo, este trabajo no puede quedar limitado al momento de la relajación profunda. Entonces esta pregunta, esta investigación, este espíritu de búsqueda, se convierte en la nota dominante de toda su existencia, y así lo mismo si está atendiendo a su actividad diaria, como si está resolviendo sus problemas, o tratando con las personas, le surge de una manera automática esa pregunta: yo ¿quién soy yo? ¿Yo, que ahora estoy hablando, yo que estoy preocupado por este asunto? ¿Yo, qué soy detrás de estas preocupaciones, yo más allá de estos pensamientos, de estos sentimientos, de esta situación, yo, qué soy yo? Y así durante todo el día, en las mil situaciones que se van presentando, tanto cuando está funcionando su nivel vital, como su nivel afectivo, como su nivel mental, cuando está con la familia, cuando está en el cine, cuando está en el trabajo, cuando se pone a dormir; en todo momento tiende a surgir esta pregunta constante. No es una pregunta puramente, teórica sino que es una actitud profunda de evocar una vivencia del yo y de mirarla, de penetrar en ella: «yo, ¿qué soy yo?»

Cuanto más se hace este trabajo durante la actividad del día más eficaz resulta en el momento de la relajación. De hecho, yo soy tanto lo que hay detrás de la actividad, lo que hay detrás de la fenomenología, detrás de todos mis movimientos como lo que hay detrás de mi descanso, detrás de mi sensación de bienestar, de paz, de tranquilidad. Yo soy el protagonista de esta paz, yo soy el sujeto que vive, que experimenta esta paz. Esta paz, esta tranquilidad, si las miro bien me conducirán a este yo que la posee, que la disfruta, que la experimenta. Y así manteniendo esta pregunta con una mente tranquila, totalmente silenciosa, porque esta pregunta se hace una y otra vez incluso en el silencio, se notará que toda la mente, toda la voluntad, todo el interés se va centrando alrededor de este descubrimiento que uno intuye como lo más importante de toda su vida, llegar a descubrirse uno mismo, llegar a ser auténticamente yo.

En el curso de este trabajo la persona puede atravesar diversas fases y estados, estados de euforia y de depresión, estados de plenitud y de soledad. En el fondo está atravesando lo que hay dentro de sí misma, porque para llegar al centro tiene que atravesar todas las capas intermedias y como nosotros tenemos muchos miedos escondidos, como también tenemos muchas cualidades estupendas, a medida que la persona va desbloqueando estas zonas por medio de su trabajo de investigación, va sintiendo exteriormente ya sea un estado eufórico o depresivo, bien estados de miedo o de exaltación. Toda clase de estados van desfilando; pero cada vez se nota con mayor fuerza la atracción del centro. Uno tiene la intuición de una presencia grande, inmensa, de esa gran incógnita, que ya no es una incógnita vacía, sino una incógnita llena, que irradia, que uno la presiente cada vez con más fuerza y con mayor poder atractivo.

### *c) La iluminación*

Avanzando en este trabajo de investigación llega un día en que se produce un gran silencio, un silencio de todo el ser, no sólo de un sector de la mente. Uno descubre que todo está silencioso, que todo tiene un clima especial, como si todo hubiera cambiado por unos momentos, como si todo estuviera cargado de una electricidad especial. Ese estado no puede durar es el preludio de algo más trascendente. Si la persona se mantiene en ese estado y prosigue su investigación -aunque en ese estado se le hace difícil formularse concretamente ninguna pregunta, pues está todo él como paralizado por esta expectación, por este clima general que vive exterior e interiormente- entonces ocurrirá que un pequeño hecho externo o interno

produce de repente como un cataclismo extraordinario, como si se rompiera toda la estructura artificial que le envuelve y entonces la persona descubre lo que es, descubre lo que siempre ha sido, descubre que su ser es potencia, luz y amor; que es presencia y realidad permanente. Descubre que han desaparecido todos los problemas que en su vida ha tenido, que desaparece por completo toda posibilidad de temor, toda posibilidad de dudas, toda posibilidad de perplejidad, porque ha desaparecido toda dualidad. Vive ya su conciencia de sujeto, de ser uno mismo, y este ser uno mismo tiene una tal autenticidad, una tal totalidad que le sitúa junto, con, y en el centro de todas las personas y de todo cuanto existe.

Éste es el estado de iluminación. En el Oriente recibe el nombre de *samadhi* o de *satori*. Esta realización, por extraordinaria que parezca, está al alcance de todo el mundo. Y marca un nuevo nacimiento, el auténtico nacimiento de uno mismo. A partir de entonces la persona será ya para siempre auténticamente ella misma. Exteriormente seguirá siendo una persona con todas las limitaciones humanas, sujeta a enfermedades, a defectos, a todas las contingencias; necesitará de los demás para comer, para vestir, para convivir., Pero interiormente brillará como un foco positivo que no dependerá absolutamente de nada y porque no dependerá de nada exterior podrá irradiar, podrá dar, tendrá libertad, tendrá fuerza. Será un elemento realmente positivo que podrá dar un rendimiento del cien por cien en todas sus capacidades, que ahora irá desarrollando sin problema, porque ya no necesitará subordinarse a la apreciación de los demás, a sentirse aceptado, estimulado, halagado, a sentirse compensado. No necesita ya compensaciones, porque todo cuanto tiene y todo cuanto es, lo es y lo tiene para expresarlo, para darlo.

Esto no es más que un pobre bosquejo del trabajo de autorrealización a través de la investigación del yo. Pero creemos que a pesar de todas las limitaciones todo cuanto hemos dicho puede ser útil a algunas personas, sea para concretar más una aspiración interior, quizás difusa, sea para orientar los pasos de quienes ya están decididos a trabajar en esta línea concreta de autorrealización. En todo caso, las personas de veras interesadas en trabajar han de saber que solamente depende de sí mismas el que esto llegue a ser en ellas una realidad plenamente actualizada.

## LA ADECUADA ORIENTACIÓN EN ESTE TRABAJO

La línea de conducta a seguir, así como la consigna que debe ser mantenida en esta labor de autodescubrimiento -línea y consigna que han de mantenerse idénticas desde el comienzo hasta el fin de todo el proceso-, es sumamente clara y simple.

Pero lo que no es tan clara y simple es la mente del investigador, por lo menos al comienzo de la labor. Y a esto se debe el que durante las diversas fases del trabajo se experimenten múltiples variaciones de estados mentales y de estados de ánimo.

La labor de interiorización de la mente produce la conexión mental con zonas psíquicas de toda índole, que inevitablemente repercute en la disposición y actitud habitual del practicante. Depresiones y euforias no son las únicas reacciones que se producen. Como veremos con más detalle en el artículo siguiente, nuevas capacidades de percepción y de acción se ponen de manifiesto. Y aunque de hecho toda persona con suficiente sinceridad de propósito-y perseverancia puede llegar al feliz término del objetivo deseado, como lo demuestran los numerosos casos en que así ha ocurrido, en la práctica se hace muy conveniente la asistencia de un Maestro, de un Guía experimentado que pueda discernir en cada instante lo que está ocurriendo y que, por consiguiente, pueda dar las orientaciones más adecuadas para proseguir adelante el trabajo evitando posibles errores, desviaciones o estancamientos.

Esto plantea el problema de cómo localizar a un Maestro que realmente lo sea, esto es, que reúna suficientes garantías como para poner en sus manos nuestro trabajo más íntimo y trascendental. Y cómo saber reconocerlo con certeza cuando acaso nos encontremos frente a él. Por esto puede ser útil que demos aquí algunas sugerencias al respecto.

En primer lugar, no debemos fiarnos meramente del aspecto exterior. Se ha dicho que sólo un Maestro puede reconocer con certeza a otro Maestro. Los hay que tienen un aspecto externo impresionante y los hay que son todo lo contrario. Pero hay aspectos imponentes que son solamente manifestación de los deseos imponentes que el sujeto tiene de que le admiren y le consideren como Maestro. En cambio, un aspecto vulgar, o aún insignificante, puede ocultar una gran sabiduría y realización interior. Hay muchas personas que se han formado una imagen tan idealizada de lo que creen ha de ser una persona realizada que pierden lamentablemente una oportunidad tras otra de recibir efectiva orientación.

Tampoco ha de ser criterio de validez en este terreno la inteligencia, la erudición o el talento en hablar - o escribir- sobre estos temas. Aunque la persona realizada siempre tendrá una gran comprensión, discernimiento e intuición, no siempre estará dispuesta a mostrarlo y, aún menos, a exhibir sus capacidades. Puede haberlos cuya misión sea pública y se manifiesten abiertamente, pero puede haber otros cuya misión se haga en pequeños círculos privados y quienes mostrarán una gran reserva en hablar sobre estos temas, tanto dentro como fuera de sus mismos centros de influencia.

Por otra parte, hay algunas personas que, guiadas por una gran curiosidad, han hecho muchas lecturas y estudios y pueden hablar sobre los temas del desarrollo interior del hombre con gran habilidad, persuasión y aun con mucha justeza. Pero tales personas, al no haber realizado experimentalmente en ellas mismas esta realidad interior no son Maestros en el sentido especial al que aquí nos referimos. Toda la Filosofía, la Teología, la Psicología y las demás ciencias reunidas, por muy interesantes y útiles que puedan ser en su propio nivel, no bastan para calificar eficazmente a una persona como guía en la autorrealización.

¿Qué criterios podemos tener, entonces, para discernir con cierta garantía a la persona que nos pueda ser de verdadera ayuda en este trabajo interior?

El primer criterio es que cuando se está en presencia de alguien que posee esta conciencia plena de realidad -y con total independencia de toda autosugestión y también con independencia del tema sobre el que se esté hablando- se notará una impresión interior de estímulo a ser más sincero, más auténtico. Se notará como un impacto sutil, que perdura aún después de haber dejado a tal persona, que nos induce a pensar y a sentir con mayor hondura, y que nos provoca una atracción hacia ella sin que esto dependa de ningún rasgo físico, emotivo o intelectual de su personalidad. Y aún puede ocurrir que sintamos esto a pesar de determinada antipatía o rechazo hacia algunas particularidades de su modo de ser.

El segundo criterio de autenticidad es que todo cuanto haga o diga esta persona lo realizará con una profunda independencia y libertad interior. Y por consiguiente, nunca encontraremos nada en ella que tienda a buscar prestigio o cualquier otro tipo de autovaloración egocentrada.

Y el tercer criterio es el de la propia experiencia. En la medida que sus orientaciones y consejos, seguidos, claro está, con absoluta sinceridad y perseverancia, nos conduzcan a resultados positivos en el camino emprendido tendremos la prueba evidente de haber acertado en la elección de la persona que necesitábamos.

Quizá se piense que va a ser sumamente difícil en la práctica encontrar tal Maestro calificado. Esto es cierto en un sentido aunque no lo es en otros como lo vamos a ver.

En primer lugar, no hemos de estar esperando encontrar al Maestro ideal para empezar nuestro trabajo de autorrealización. Porque si esperamos dar el primer paso hasta tenerlo todo previamente arreglado y

asegurado nunca haremos nada. Somos nosotros quienes hemos de iniciar la marcha, esto es, la búsqueda interior, apenas dispongamos de los mínimos elementos indispensables. Y estos conocimientos mínimos los podemos encontrar en muchos buenos libros. Y sabremos reconocerlos si tenemos verdaderamente ansia de ponernos a trabajar.

En segundo lugar, una vez ya iniciado el trabajo, descubriremos constantemente las orientaciones y sugerencias que nos hagan falta a través de los hechos y circunstancias en apariencia más fútiles y casuales. Y es que, en efecto, cuando uno se pone en serio a trabajar en esta dirección parece como si los hechos de la vida cotidiana, los mismos que antes uno vivía de manera anodina, se animaran de repente, se llenaran de significación y estuvieran ahí precisamente para transmitirnos su mensaje de estímulo, de orientación concreta y aun de corrección. Para quien se esfuerza con sinceridad todo se convierte en Guía, en Maestro unos niños que juegan, una conversación que oímos casualmente, una noticia, una película, nos dan inesperadamente la solución de un conflicto interno al que no veíamos salida alguna.

En realidad todo esto es debido a la acción profunda que por su parte está llevando a cabo el mismo Yo, la misma realidad espiritual que estamos buscando. El Yo espiritual es quien en realidad lleva la iniciativa, desde su soberano nivel de silencio y luminosidad, de todo nuestro trabajo de búsqueda. Desde las primeras inquietudes y curiosidades hasta los últimos esfuerzos y realizaciones, todo está originado y dirigido por el poder y la sabiduría del Ser espiritual que somos nosotros mismos en realidad. Dirección y guía a veces suave y amorosa, a veces enérgica y sin contemplaciones, pero siempre presente, segura, eficaz.

Por esta razón el problema del Maestro realmente no existe. El verdadero Maestro siempre está ahí, en nosotros mismos, actuando desde el anonimato de su postura central, haciéndonos sentir, ver y comprender cada vez un poco más y un poco mejor la realidad y la verdad de la vida, de nosotros mismos y de los demás. Y será este mismo poder el que, justo en el instante preciso, nos pondrá en contacto con el Maestro exterior, grande o pequeño, que realmente podamos necesitar.

Nadie será impedido de progresar por falta de guía y asistencia. Lo realmente importante es que no perdamos tiempo, que nos pongamos inmediatamente a trabajar con sinceridad y discernimiento, de acuerdo con nuestras posibilidades actuales. El paso siguiente lo veremos justo en el mismo instante en que lo vamos a dar.

## V. LOS EFECTOS DEL ACERCAMIENTO AL YO

### *EL YO CENTRAL, FUENTE DE TODAS NUESTRAS CUALIDADES*

Cuando uno practica la relajación para acercarse más a la profundidad, a la autenticidad de uno mismo, a fin de ver y descubrir qué es ese yo, cuando uno trabaja en esta dirección, día tras día, en la calma y en el silencio, se van produciendo una serie de efectos muy importantes. El simple hecho de practicarla con esta intencionalidad, con este deseo de comprenderse mejor, de ser más uno mismo, exige que la mente esté bien despierta y es totalmente incompatible con una relajación en que la mente esté dormida. Por eso tengo siempre gran interés en recordar una y otra vez que la relajación es un acto que requiere nuestra presencia total. Todo el rato que uno se dedica a descansar, es un rato que vino dedica al descanso, sí, pero estando más presente que nunca en el mismo descanso; por tanto se requiere una actitud mental

completamente positiva. Dentro de la calma, del aflojamiento general y del silencio ha de haber siempre una perfecta lucidez y atención.

Pues bien, es precisamente esta actitud mental despierta la que le permite a uno dirigir la atención hacia el centro de uno mismo y continuar su trabajo de investigación. «Soy yo que estoy aquí; ¿quién soy yo?, ¿qué es ese yo?». Cuando uno va practicando esto diariamente se produce una serie de efectos automáticos. No vamos a hablar aquí del hecho mismo del descubrimiento, del establecimiento de esa conexión directa con el yo, sino de las etapas previas. Este es un trabajo que puede durar semanas o meses y en los que se van produciendo unas fases progresivas de acercamiento.

En realidad el yo, no el yo superficial, ese yo que nos hemos ido fabricando a través del contacto con el mundo exterior para contestar y resolver nuestra postura frente a los demás, sino el yo profundo, el yo tal como soy auténticamente por dentro, ese yo central que no conocemos y que no obstante siempre estamos buscando, es el verdadero protagonista de toda nuestra vida detrás de la máscara del yo exterior, y la fuente de donde surgen todas nuestras capacidades. En primer lugar, de ahí brota nuestra capacidad de estar despiertos, de darnos cuenta, de conocer, de ser inteligentes. Todas las capacidades posibles para nuestra mente, no sólo las actuales, sino las que podemos ir desarrollando, todas existen, en este yo central, pues la vida no es nada más que un desplegamiento progresivo de las cualidades que ya existen, y que son inherentes a este yo. En la medida que nos encontramos con instrumentos aptos y con medios exteriores que estimulan o permiten el desarrollo, la persona va actualizando más y más cada una de las cualidades que posee de modo virtual en su yo central, aunque allí, en la dimensión central, no son sólo cualidades virtuales sino algo totalmente presente y esplendoroso, es la sabiduría única y luminosa, fuente de la que luego se irán actualizando en la mente concreta las facultades o sectores diferenciarlos de inteligencia y conocimientos.

Además de este factor de inteligencia, que hace posible todas las formas de razonamiento, comprensión e intuición, es de este mismo yo de donde surge toda la energía de nuestro ser, toda la energía que nos hace vivir, toda la energía que ha permitido que fuéramos estructurando nuestra personalidad física, afectiva, intelectual, espiritual. La energía, que además de constituir la base de nuestra conciencia de ser, de nuestra noción de realidad, es también la base de lo que es voluntad, de lo que es perseverancia, de lo que es poder, de lo que es potencia. Cuanta más energía consciente funciona, más profunda es la noción que uno tiene de realidad, de autenticidad, de ser uno mismo. Pues bien, esta energía procede básicamente de ese yo, del que podemos decir que es en sí una fuente inagotable de energía. Es una fuente inagotable porque en realidad está en contacto con la Fuente Infinita, y por tanto a través de este yo nos está viniendo inagotablemente toda la energía que nosotros somos capaces de admitir, que estamos dispuestos a aceptar.

Además de este aspecto energía y de este aspecto conocimiento, este yo central está hecho de paz, de felicidad, de amor, pero no de la felicidad y amor que solemos conocer en nuestra vida cotidiana de manera ocasional, sino de un amor y plenitud totales, permanentes e inmutables. Nosotros vivimos ahora, ocasionalmente, en un estado placentero, agradable e incluso en algunos momentos nos sentimos exaltados, apasionados, entusiasmados; pero esto es siempre algo episódico, puesto que siempre depende de diversos factores externos a nosotros. Pero incluso estas cualidades y estados pasajeros que apreciamos tanto en nuestra existencia por su estupendo carácter positivo no son más que pequeñas chispas que se actualizan de este yo, de nuestro centro espiritual, en donde reside toda la capacidad de felicidad y de plenitud.

## **DOS CAMINOS POSIBLES DE ACERCAMIENTO AL YO**

Todo cuanto en la vida vamos viviendo de valor no es nada más que una muestra que procede del yo. Solamente que del yo procede un estado de fuerza pura y a través de nuestra existencia va adquiriendo un aspecto de fuerza manifestada, fuerza incorporada, encarnada. La vida nos ofrece un material concreto, a través de fuerzas concretas, y entonces esa potencialidad interior se actualiza, se incorpora en una situación, en una persona, en una actitud, en unas ideas, en unos gestos determinados; se materializa en algo concreto, pero la cualidad en sí toda ella está procediendo de la misma fuente.

Estas consideraciones pueden ayudarnos a comprender un poco mejor la trama profunda y los resortes secretos que movilizan toda nuestra conducta. Nosotros en el fondo siempre estamos buscando con nuestro comportamiento cómo sentirnos un poco más felices, cómo sentirnos más afirmados, más aceptados, más nosotros mismos, y si hacemos tantas travesuras en la vida es con frecuencia para llegar a sentirnos con más realidad o fuerza, o quizá también para recibir un poco más de admiración de los demás, un poco más de seguridad, un poco más de halago. Pensemos, sin embargo, que todo esto que estamos buscando a través de esa táctica infantil, todo absolutamente, reside en nuestro interior y es de nuestro interior de donde se ha de desplegar. Para alcanzar esa plenitud a la que aspiramos hay dos posibilidades: o bien todo ese potencial ha de ir saliendo de nuestro interior, se ha de actualizar a través de una lucha total, de una movilización completa de todas las energías, bien hemos de aprender a ir hasta allí. Cuando obligamos a que nuestras potencialidades se actualicen en virtud de una vida de lucha, o de una incesante actividad urgente y apremiante, entonces al final de la lucha, al extremo de nuestro trabajo, después de nuestro esfuerzo de día tras día, iremos encontrando esta paz, esta serenidad propias del ser central -es lo que hemos explicado en otras ocasiones acerca del sobreesfuerzo-. La otra posibilidad consiste, no en que yo me obligue a salir fuera, sino en que aprenda a entrar dentro, a conectar mi mente consciente con este centro, con esto que yo soy.

## **SILENCIAMIENTO DE LAS CAPAS INTERMEDIAS DE NUESTRA PERSONALIDAD**

Todos observamos que normalmente dentro de nosotros estamos sosteniendo un diálogo ininterrumpido en el que siempre estamos hablando con gran animación, comentando, murmurando, criticando; ¿quiénes son los que hablan dentro de nosotros?, ¿nos hemos preguntado esto alguna vez? Es curioso que seamos una sola persona pero que por dentro se produzca un diálogo tan intenso como si se tratara de todo un consejo de administración discutiendo agitadamente sin cesar. ¿Cómo es posible si sólo soy yo? Y es que una cosa es lo que yo soy realmente en mi centro y otra cosa es la idea que tengo de mi, el yo-idea, que se ha ido conectando e identificando con diversos sectores internos y más superficiales en los que hay toda clase de contenidos y actitudes: deseos, recuerdos, temores, impulsos, datos concretos, posibilidades exteriores, sentido del deber, etc., etc. Son precisamente estos varios sectores con los que yo -el yo-idea me siento identificado, los que dialogan entre sí.

Se trata de buscar y descubrir no estos sectores más o menos superficiales, sino lo que es la raíz, lo que está detrás de todos ellos. Alguien describía la situación diciendo: nosotros tenemos tres yo, tres capas: la primera capa es la que nosotros presentamos al mundo; es nuestro personaje exterior, la pose que

adoptamos, el papel que hacemos siempre que estamos con alguien, o cuando nos encontramos en cualquier situación. El segundo yo es el que se manifiesta cuando entramos en nuestro dormitorio para descansar; allí cambia nuestra actitud, allí el personaje desaparece y surge este mundo intermedio de preocupaciones, de pequeñas manías, de ilusiones, este mundo medio infantil que está lleno de cosas bonitas y de cosas no tan bonitas; muchas veces este mundo es un mundo de desconcierto porque uno no sabe exactamente qué hacer y necesita entonces preocuparse por otras cosas, necesita leer, necesita pensar en lo exterior, en lo que ha hecho, en lo que va a hacer mañana; necesita otra vez jugar al personaje para sentirse que está haciendo algo porque tiene en sí mismo una conciencia muy incierta de lo que es. Y después de este yo del dormitorio para dentro, viene el que hay detrás de todo, el que aparece en los momentos más importantes, por ejemplo, cuando uno piensa que ha de morir y sabe que tiene que dejarlo todo, o el yo que surge en el momento de situaciones muy graves, de situaciones abrumadoras, en las que ya no se le ocurre a uno jugar a ningún personaje exterior ni tampoco está para seguir haciendo su pequeño juego privado; entonces, de repente, siente algo profundo que no sabe lo que es ni puede identificarlo.

Bien, este yo profundo que siempre se escapa, que es inaccesible -pero es inaccesible simplemente porque no nos hemos dedicado a buscarlo, a acercarnos a él-, este yo es de donde surgen absolutamente todas las cualidades, todo cuanto podemos conseguir en la vida. Por tanto, es natural que cuando nosotros nos vamos acercando a este yo a través del silenciamiento del personaje, de esa capa externa que está en nosotros, tanto la parte del mundo que tenemos dentro como la parte nuestra que se relaciona con el mundo, cuando esto se silencia; cuando conseguimos también silenciar ese mundo intermedio de recuerdos, de asociaciones, de conexiones, y el mundo de los contenidos reprimidos; cuando conseguimos, pues, ir centrándonos y atravesamos todas esas capas, externas y medias, entonces, sin hacer absolutamente nada más, se comienza a manifestar dentro de nosotros un resplandor y una fuerza que, aunque débil y difusa al principio, se intuye que encierra en sí una grandeza y un poder extraordinarios.

## ***ECLOSIÓN DE NUEVAS FACULTADES***

### ***Incremento de la capacidad creadora***

Este simple vislumbre produce en nosotros el despliegue de una serie de facultades, capacidades y rendimientos que estaban latentes en nuestro interior. El primero de ellos es nuestra capacidad creadora, que automáticamente experimenta en nosotros un aumento muy notable. ¿Qué es la capacidad creadora? No consiste sólo en el hecho de pintar cuadros muy bonitos o de hacer una sinfonía magistral, ni de escribir un poema, no. La capacidad creadora es el arte de poder expresar de un modo directo e inmediato nuestra esencia, la vida profunda que hay en nosotros. La capacidad creadora surge cuando somos capaces de expresar algo más allá de nuestros automatismos, más allá de toda la máquina que está funcionando en nosotros. Cada vez que sale algo de un modo inmediato, directo, desde nuestra fuente de vida, desde nuestro yo profundo, aquello tiene siempre un carácter creador cien por cien. Es lo que encontramos en los niños, cuando todavía no están demasiado preocupados por su yo-idea y expresan de una manera espontánea sus impulsos y sus primeras ideas. Se ve allí no solamente una ingenuidad, sino una fuerza, una

grandeza, un mundo maravilloso que están detrás de aquellos pequeños gestos, detrás de aquella expresión. Lo vemos también en el mundo de los animales en los que no hay el yo-idea; ellos expresan su reacción, dentro de una gama limitada de posibilidades, pero con una autenticidad que es también extraordinaria.

La capacidad creadora es algo que potencialmente tenemos todos. Esencialmente consiste en el hecho de poder vivir cada instante y responder a cada situación de un modo totalmente auténtico, totalmente fresco, totalmente nuevo. No consiste en hacer cosas nuevas, sino hacerlas desde una perspectiva nueva; no es el objeto lo que constituye la creación sino el sujeto, el sujeto que se vive a sí mismo de una manera nueva y que como consecuencia puede vivir cada cosa de una manera también nueva.

Cuando la persona se va acercando a esta fuente interior cada instante se siente renovado, cada instante se vive como si fuera un nuevo comienzo. Los que han experimentado el amor en su fase de enamoramiento conocen un aspecto de esto. Cuando la persona está enamorada, cada vez que se encuentra con la persona amada, cada vez que habla con ella, la situación se vive como si fuera totalmente nueva, aunque se estén diciendo las mismas cosas y aunque mirado exteriormente lo que se diga sean solemnes tonterías. En cambio, para las personas que lo están viviendo cada una de estas cosas no solamente está llena de significado, sino que tiene una fuerza y una frescura siempre nueva.

Bien, esto sucede con el amor en su aspecto humano; pero esto mismo se manifiesta absolutamente en todo. La persona disfruta haciendo lo que tiene que hacer, sea lo que sea, y disfruta simplemente por el hecho de hacerlo. Es como el niño que está gozoso y disfruta enormemente jugando con lo primero que se le presenta; lo importante no está en si el juguete es bueno o malo, técnicamente perfecto o no, caro o barato, lo importante es la expresión misma, su alma que se expresa a través de aquel juego, jugando quizás con muñecos de trapos, papeles o cualquier otra cosa. La creación transforma nuestra vida en un proceso constantemente viviente, en algo lleno de fuerza, lleno de sentido, lleno de riqueza. Este aspecto creativo se manifiesta y se desarrolla porque el sujeto se vive a sí mismo de una manera nueva. Ésta es una de las cualidades que aparecen cuando la persona se va acercando a este yo, a esta realidad, a esta intimidad, a esta autenticidad suya. El yo es una fuente de renovación constante, el yo no es un punto estático sino que es un punto de donde surge todo dinamismo, el yo en sí mismo es constantemente nuevo.

Esta creatividad, pues, no solamente ilumina toda su capacidad de acción y le da un sello de calidad, un sello de autenticidad, sino que también aumenta realmente su misma capacidad de acción. Por el hecho de estar situado en una perspectiva distinta de los automatismos, la persona ya no se limita a funcionar de una manera convencional, de esa manera en que los problemas se enfocan siempre de la misma forma, de modo que para cada situación se tiene sólo un tipo de respuesta. Nosotros no nos damos cuenta pero estamos funcionando normalmente dentro de círculos completamente cerrados, dentro de patrones rutinarios. El vivir más cerca de este yo hace que uno improvise las cosas cada vez con más frecuencia. Ya existe la experiencia y uno puede echar mano a los aprendizajes anteriores si quiere, pero también existe la posibilidad de no utilizarlos o de utilizarlos de una manera nueva. Y así la persona podrá ser en su modo de hablar algo completamente distinto en cada momento, no se sabrá nunca exactamente cuál será su reacción, cosa que ahora ocurre en pocas ocasiones, puesto que cuando se ha visto a una persona varias veces se puede predecir con mucha exactitud cómo actuará «si digo tal cosa qué responderá; si digo tal otra cómo reaccionará». Esto es automático y en esto se basa precisamente el estudio de la psicología humana. La ciencia psicológica se basa en esta periodicidad, en este automatismo de respuesta; si todo el mundo respondiera de un modo distinto no se podría estudiar a nadie, pero como las personas responden de una manera muy semejante, entonces es posible sistematizar estas respuestas y estudiarlas. Por esto la personalidad creadora no se puede estudiar, escapa a todo estudio porque constantemente es distinta, no



está dentro de una norma, su norma es precisamente salirse de las normas, de manera espontánea y natural.

## **LA CREATIVIDAD SUBCONSCIENTE Y LA CREATIVIDAD SUPERIOR**

Así pues, esta capacidad creadora permite enfocar los problemas de un modo enteramente nuevo. Ahora bien, la creatividad tiene dos aspectos distintos. Hay una creatividad que procede no del acercamiento a este yo profundo, sino del simple hecho de que funcionen nuestros automatismos inconscientes con más libertad que de costumbre. En nuestro subconsciente hay una gran cantidad de material que tiene su dinámica propia y su sentido estructurador; y esto lo vemos muy claramente en los sueños. Cuando la persona se relaja, una de las cosas que ocurren es que su inconsciente comienza a funcionar un poco más libremente porque el peso del control y represión del yo consciente disminuye. Esto permite que se expresen también con más facilidad que antes capacidades de creación que son propias del subconsciente y que son distintas de las que proceden del yo superior. ¿Qué diferencia hay entre los dos tipos de creación: la creación del subconsciente y la creación del yo central, del superconsciente?

La creación del subconsciente siempre consiste en una combinación nueva de elementos viejos, para dar origen a algo que ya estaba implícito en los datos. El ejemplo típico de esto lo tenemos en los sueños. ¿Cómo se construye un sueño? Un sueño se construye siempre con material que ha entrado previamente por los sentidos; ahora bien, este material se combina de una manera diferente y entonces uno puede tener sueños fantásticos donde salen personajes extraordinarios. Pero si lo examinamos bien veremos que todos los elementos que integran esta fantasía son elementos previamente conocidos, quizá remotamente, pero que ya estaban dentro. Es como si la mente inconsciente echara mano de todo el material de que dispone para hacer una creación, para poder expresar en su lenguaje simbólico de la manera más clara, directa y eficaz, lo que está tratando de manifestar. A veces será la expresión de una protesta, o la reclamación de un deseo que no está satisfecho o la denuncia de un conflicto o de un temor que está dentro y que no se ha apagado del todo. Siempre encontrarnos en los sueños un significado, un mensaje, que si lo estudiamos con cuidado veremos que es una auténtica obra de arte, una auténtica creación, porque nuestro inconsciente elige situaciones, ambientes, personajes, incidentes y detalles, y los combina de una manera realmente magistral, para condensar en un mínimo de tiempo y espacio la máxima riqueza de significación.

Un ejemplo exterior, objetivo, de este mecanismo del subconsciente lo encontramos en los dibujos animados; los dibujos animados no son nada más que una expresión de este mecanismo en el que cada personaje, cada situación simboliza unos problemas, unos conflictos, unas situaciones, una dinámica y una solución que se refieren todos a cosas interiores. Que un personaje tiene miedo, inmediatamente vemos cómo este personaje se hace pequeño, se encoge, disminuye hasta casi desaparecer; que se siente muy fuerte y poderoso, entonces crece; la forma se adapta exactamente al sentimiento, a lo que se quiere expresar. Si gustan los dibujos animados, es precisamente porque están reflejando de una manera gráfica e inmediata una serie de situaciones y de estados interiores reales. Y porque algunos de ellos son verdaderas maravillas, las mismas que surgen de la dinámica previa de nuestro subconsciente.

Un fenómeno semejante se produce en el arte. El arte es también una creación, pero en muchas ocasiones no tiene un carácter de creación genuina, de creación superior. Esto lo podemos ver casi en la mayoría de las obras de arte que no son nada más que combinaciones de fuerzas del inconsciente, o una

proyección de estas mismas fuerzas y de su juego interior, al cual de una manera u otra se intenta dar expresión.

En cambio, cuando la fuerza creadora procede del superconsciente, cuando no es producto de este libre juego de la parte inferior, sino de la parte superior, entonces tenemos la auténtica inspiración. La auténtica inspiración representa siempre la aportación de algo realmente nuevo, no solamente en cuanto a lenguaje o en cuanto a forma, sino sobre todo en cuanto a contenido y significación.

Se trata de una verdadera revelación que tiene el carácter de una mayor altura y calidad. La persona que lo percibe y contempla se siente ella misma ampliada, elevada, magnificada. En esto se diferencia de las obras que proceden del subconsciente. Estas últimas también pueden producir un impacto, incluso profundo, pero muchas veces en vez de elevar, le hunden a uno, le hacen vivir contenidos más bajos o elementales.

Sin embargo, cuando existe una auténtica inspiración que viene de arriba, entonces se percibe siempre una intensidad, una grandeza, una luminosidad que tienden a elevar tanto la mente como el sentimiento. Es la persona toda entera que se siente como transportada y transformada.

Con esto no queremos decir que hayamos de menospreciar el trabajo creador del subconsciente, sino que simplemente hemos de saber distinguir uno del otro.

## **LA CREATIVIDAD EN LA VIDA ORDINARIA**

Este trabajo creador tiene en la vida constantes aplicaciones, sobre todo en la relación humana, en la forma de tratar a las personas. Si nos pudiéramos examinar un poco objetivamente veríamos la enorme monotonía que tenemos en el trato con las personas con quienes convivimos, siempre hacemos lo mismo, siempre decimos lo mismo. Es por esto que si no hay una vida interior muy intensa encontramos esos casos tan enormemente frecuentes de matrimonios que están callados y que pasan así horas y días. ¿Por qué? Porque ya se lo han dicho todo, se aburren. No se trata de aquel silencio positivo que no necesita decir nada porque ya hay una mutua participación en la simple presencia, no es esa comunicación silenciosa, viviente, no; es el ostracismo, que es muy distinto, es el aburrimiento, es el hecho de que faltan estímulos. La persona no puede reaccionar de una manera nueva, sabe que dirá tal frase y el otro le responderá con otra; no vale la pena hablar. Ya se sabe toda la gama de recursos del otro; son dos automatismos que están agotados y que no ofrecen interés.

Esto, cuando la persona va trabajando interiormente, desaparece. La persona nunca es la misma, siempre tiene enfoques completamente distintos y no porque los busque o porque se esfuerce en ser original.

Su originalidad procede de una fuerza renovadora que le brota de dentro y que le permite vivir todas las situaciones, incluso las mismas situaciones y las más prosaicas, con una ilusión, con una alegría y con una perspectiva completamente distintas de la persona que está automatizada.

Así pues, la creatividad transforma toda nuestra actitud ante la vida, e incluso ante el trabajo. Ella hace que aumente no sólo nuestra capacidad de eficiencia en el trabajo, sino también nuestra capacidad de gozo en el trabajo.

Además, la creatividad nos hace participar en el sentimiento de belleza y nos permite descubrir la belleza en todas las cosas. Uno aprende a ver que de la misma manera que todo cuanto existe está expresando en un grado u otro energía y conciencia, también en un grado u otro está expresando belleza. O sea que la persona se hace apta para poder descubrir el mundo en función de la belleza; no según los cánones más o menos convencionales del momento actual sino en el sentido más profundo y permanente de belleza. Entonces se da cuenta que todo, incluso las formas que normalmente se suelen despreciar por no ajustarse a los cánones externos y habituales de belleza, están llenos de hermosura, porque descubre una armonía que es interior, una belleza que está tratando de expresarse en una forma exteriormente bella.

## **INCREMENTO DE LAS FACULTADES MENTALES**

El despliegue de la capacidad creadora es sólo un aspecto de este acercamiento progresivo al yo central.

Otro aspecto que se produce al acercarse al yo es una mejora muy interesante y muy clara en el funcionamiento mental. La mente, por el simple hecho de aprender a estar atenta y silenciosa, se va transformando, haciéndose cada vez más clara, más fuerte y más profunda. Su visión de las cosas gana en amplitud y en precisión, aumentando de día en día su capacidad de comprensión inmediata, su capacidad de evidencia, evidencia dentro de sí mismo y evidencia respecto a los demás. Va apareciendo lo que podríamos llamar una compensación intuitiva de la vida y de las personas. Ya no necesita estar reflexionando largo rato sobre las cosas porque al mirarlas parece como si se hicieran transparentes; las razones, las causas y los efectos son vistos de una manera inmediata. Descubre que no necesita ineludiblemente ser esclavo del mecanismo de raciocinio, pues adquiere la capacidad de ver de un modo directo lo que antes necesitaba estar trabajando, razonando, comparando, abstrayendo antes de llegar a una conclusión.

O sea que la mente se aclara, se profundiza, se estabiliza, se fortalece, se hace, en una palabra, más intuitiva. Esto es lo que podríamos decir un resultado inmediato y elemental.

Otra característica que se produce es que la persona aumenta su capacidad de recuerdo, de memoria. ¿Por qué? Porque no está presionada como estaba antes siempre por las tensiones interiores o por la agitación mental que le impedían centrarse en algo y poner el interés suficiente para poder grabarlo y, más tarde, recordarlo con claridad. La mente está funcionando de un modo más libre, más natural, sin tanta agitación, sin tantas prisas, pero con muchísima mayor eficacia.

Con esto tenemos los rendimientos más inmediatos. Ahora bien, poco a poco esta capacidad mental se manifiesta también en un terreno nuevo, va aumentando lo que podríamos llamar su capacidad de intuición profunda. Uno no solamente comprende más a las personas, sino que parece como si en esta comprensión estuviera incluida muchas veces una previsión de algo de lo que ocurre en los demás o de lo que está a punto de ocurrir. Es como si el aspecto tiempo se ensanchara, sin quedar limitado a este inmediato presente como suele ocurrir normalmente, con la mente asomada al exterior. Parece como si al estar la mente más serena y más centrada la visión se ampliara y abarcara un mayor período de tiempo, de manera que a veces se puede anticipar algo que está a punto de llegar. O sea dile la intuición con esta característica suya de ver lima verdad, y a veces de poder anticipar hechos, empieza a manifestarse de una manera espontánea y natural en la vida diaria.

Uno empieza a ver también más claro qué es lo que ha de hacer, qué es lo que conviene en cada momento y en cada situación; siente como si una guía especial le estuviera orientando e inspirando por lo menos en algunos momentos. La persona tiene la certeza de que no está sola, que ya no está en medio de un terreno desconocido en donde puede perderse en cualquier momento; uno empieza a confiar en esta guía interior, como si fuera un consejero superior que le estuviera indicando lo que es correcto y lo que no lo es.

Esta misma capacidad intuitiva se manifiesta también en otro terreno; en el terreno de la comprensión de los grandes problemas filosóficos, en los que normalmente la persona se rompe la cabeza pensando y especulando sin poder llegar a nada cierto o seguro; problemas como los de la existencia y de la no existencia, de lo absoluto y lo contingente, de la nada, del tiempo, etc. Pues bien, este trabajo interior desarrolla la capacidad de ver y de llegar a realizar lo que se llama la experiencia metafísica. Llegar a tener una evidencia clara de la verdad, de la verdad profunda de las cosas. Claro que esto requiere que la persona ya esté bastante cerca y que además tenga una técnica de curiosidad intelectual y de marcado interés por comprender. No se trata de que le guste precisamente el trabajo especulativo, el puro razonamiento, porque esto no ayuda a nada, sino de que tenga una auténtica curiosidad por conocer. Si existe este factor de interés marcado y permanente, entonces se desarrolla en la persona esa intuición metafísica que la hace capaz de comprender de un modo inmediato las teorías y los escritos de los filósofos, por lo menos los contenidos esenciales, y le hace discernir con gran facilidad lo que es correcto y falso en un razonamiento o en una afirmación incluso de tipo superior.

En la vida práctica este mayor despliegue de la mente tiene infinitas aplicaciones, no siendo la menor de ellas evitar que en un momento dado cometa uno ciertos errores o disparates.

Pero esta intuición, para que sea fidedigna, es preciso que vaya siempre acompañada de un estado de serenidad interior; si la persona está agitada por tensiones, por emociones, por deseos o temores, entonces esa intuición no le funcionará o le funcionará de un modo distorsionado. La tranquilidad, la quietud, la transparencia interior, son absolutamente necesarias para que el sector de sabiduría, diríamos, del yo superior se manifieste con fidelidad a través de nuestra mente consciente.

## **INCREMENTO DE LA FELICIDAD Y SEGURIDAD INTERIOR**

Otro aspecto interesante de la realización o del acercamiento al yo es que la persona va creciendo en alegría, en gozo interior. La persona se siente contenta, se siente satisfecha, sin saber por qué; no está contenta por nada especial, simplemente está contenta. Y cuanto más trabaja interiormente más intensamente vive ese sentimiento de alegría y de amor, hasta que acaba por convertirse en un estado permanente de felicidad y de paz. Este estado ya no depende en absoluto de nada de lo que ocurre exteriormente y es compatible incluso con la existencia de problemas y dificultades y hasta con el mismo dolor físico o moral.

Es como si se estuviera viviendo desde un plano más profundo y más auténtico, en donde reinan permanentemente una serenidad, una paz y una felicidad inalterables.

Todo esto, claro está, solamente podemos señalarlo, ya que ha de ser uno mismo el que lo ha de descubrir y experimentar personalmente. Las indicaciones que hemos dado pueden surgir, sin embargo, de

Útiles puntos de referencia para que las personas que trabajan puedan constatar por los síntomas y los resultados si están realmente avanzando por el camino acertado.

Y, por último, el otro aspecto notable, fundamental, de este trabajo interior es que la persona se nota más segura, más libre, más sólida por dentro. Se siente con más fuerza para afrontar aquellas situaciones que antes le hacían tambalear, que antes le producían un desgarramiento interior; ahora no pasa nada de esto. Puede tener unas sacudidas, pero hay una mayor solidez, una mayor entereza, una mayor capacidad de aguante y de reacción ante las situaciones; la persona se hace más madura. Y esto va creciendo de manera tal que uno va sintiéndose por dentro con una fuerza cada vez mayor, va sintiéndose cada vez más joven; joven en el sentido auténtico de la palabra, no en ese sentido de medio en broma medio emotivo con que a veces se suele utilizar. Y es porque siente en su interior una fuente de fuerza inagotable, que siempre está disponible, que siempre se renueva, que no se gasta, que no se consume. El secreto de la eterna juventud en sentido físico es posible que nunca llegue a descubrir, pero sí es cierto que en el sentido psicológico existe y consiste precisamente en esta apertura, en esta sintonía con el yo central, con nuestra realidad esencial, con el núcleo espiritual de nuestra alma.

Este sentirse lleno de energía y de fuerza, da una libertad interior extraordinaria. La persona, al sentirse sólida y segura, se siente inmediatamente emancipada de los miedos anteriores, de las convenciones; ya no necesita estar utilizando una táctica de seguridad, una táctica de tanteo, una táctica de mantener el «stato quo» con personas y con ambientes. Ella se siente libre, siente que para ser ella misma no depende absolutamente de nada. Exteriormente sí, seguirá dependiendo de todo el mundo; para comer necesitará dinero y para ganar dinero necesitará trabajo y para tener trabajo necesitará de una capacidad de trato y de cumplimiento; en ese sentido exterior todos dependemos de todos. Pero en el sentido interior se siente totalmente libre, cosa que no ha ocurrido nunca antes, y esta libertad interior le da un sentido de ligereza, de agilidad, un sentido de alegría y de gozo, extraordinarios.

Una vez más todo esto no depende para nada de las contingencias exteriores, sino sólo de uno mismo. El camino para conseguirlo es trabajar de un modo inteligente y perseverante en llegar a ser uno mismo, en descubrir ese yo auténtico y central, tal como lo hemos ido explicando.

Las metas señaladas son plenamente asequibles, pero el trabajo debe hacerse de una manera sistemática, inteligente, total y sincera. Aunque el trabajo requiera no sólo meses sino años de perseverante labor.

Sin embargo, cuando para una persona el descubrimiento de sí mismo, este llegar a ser auténticamente él, se convierte en lo más importante de toda su vida, sin lo cual todo lo demás carece de sentido, cuando uno adopta esta actitud de un modo claro y decidido es cuando estará dispuesto a emprender el trabajo y a mantenerse en él pase lo que pase. Y ciertamente éste es quien conseguirá alcanzar los resultados propuestos.

## VI. RELAJACIÓN Y VIDA ESPIRITUAL

### *VIDA ESPIRITUAL Y REALIZACIÓN DEL YO*

Vamos a hablar en este artículo de la relajación en relación con la vida espiritual, entendida ésta en su sentido religioso tradicional, esto es, como nuestra relación personal con Dios.

Anteriormente hemos hablado de la autoinvestigación llevada a cabo en el silencio interior como un camino para llegar a la realización del Yo. Pero hay muchas personas a quienes este camino de realización del Yo no les atrae, no les dice gran cosa y tienden a rechazarlo. Quizás esto ocurra porque en Occidente no se nos ha educado en el sentido de que haya que valorar el Yo profundo, el Yo central, como algo sumamente positivo. Por el contrario, más bien se nos ha dicho siempre en nuestra formación religiosa que lo que ha de hacer el hombre para perfeccionarse, para progresar interiormente es luchar contra su yo, superarlo, trascenderlo o matarlo, porque el yo es algo defectuoso, pequeño, limitado; algo que en el fondo es la causa de todos los problemas, porque, dicen, es la causa del orgullo, defecto capital del cual derivan los demás problemas morales y psicológicos.

Esto contrasta con uno de los puntos capitales de la doctrina del cristianismo que afirma que el hombre, en su realidad más alta es espíritu y, como tal, imagen y semejanza de Dios. No obstante, parece como si esto no tuviera unas consecuencias prácticas para el trabajo interior. Estamos sufriendo todavía un poco la influencia de siglos en los que el hombre ha sido muy poco valorado, en la creencia de que el único camino posible para elevarse algo sobre su condición habitual era dirigirse a Dios como realidad suprema, olvidándose a sí mismo y negando en bloque toda importancia y valor al hombre.

Por este motivo a muchas personas, cuando se les habla de realizar el Yo, y aun cuando se les diga que este Yo no es el yo frontal, ese yo egocentrado que -éste sí- es realmente la causa de una vida centrada alrededor de los propios intereses, gustos y aficiones, aunque se les diga esto, el Yo les sigue resonando como algo que envuelve siempre una amenaza latente; creen que eso es querer exaltar su personalidad, y en este sentido temen que se les haga pretender llegar a ser más que Dios. Les parece ver en esto un peligro de soberbia porque inconscientes temores irracionales les impiden entender y aceptar su verdadero sentido.

Conviene repetir que esta realización del Yo profundo de la que hemos hablado en otros lugares exige dejar atrás todo lo que son emociones, sentimientos e ideas centradas alrededor del yo-idea, o sea, todo lo que tiene un carácter egocentrado, para poder llegar a esta dimensión transpersonal, esta dimensión central que, precisamente, y según la Teología, está unida con Dios.

A otras personas les ocurre, simplemente, que no sólo su vida espiritual o religiosa sino incluso todo deseo de mejora de carácter o de personalidad, ha discurrido siempre dentro de una línea devocional hacia Dios, y solamente conciben un mayor perfeccionamiento, un mayor progreso, mejorando su relación con Él, con todas las obligaciones y prácticas que esto lleva consigo.

Así, pues, es conveniente estudiar el estado de relajación profunda para ver cómo puede afectar o beneficiar a la vida espiritual, a la vida religiosa, prescindiendo aquí de otras formas y técnicas de mejoramiento personal.

Consideraremos la vida espiritual desde su aspecto puramente psicológico. No nos interesa ahora, ni e nuestro campo, entrar en el terreno teológico dogmático ni siquiera moral. Lo que decimos es algo

fundamental, algo esencial que cada cual puede encajarlo y completarlo con la visión propia de su fe, de sus creencias, de su sistema teológico, de su sistema moral, incluso de su sistema devocional; no se opone a nada sino más bien es algo central en todas las formas religiosas de tipo superior.

## QUÉ ES LA VIDA ESPIRITUAL

La vida espiritual podría ser definida de muchas maneras, pero si atendemos al modo práctico como suele ser vivida, creo que deberíamos dar las siguientes tres definiciones:

1. La vida espiritual es el cumplimiento del conjunto de obligaciones decretadas por Dios y por sus representantes, con el fin de estar en paz con Dios y poder morir tranquilos, confiando que Dios me permitirá, según me tiene prometido, gozar eternamente la gloria del Cielo.

2. La vida espiritual es la relación personal que el hombre establece con su Creador y de cuya relación surge un progresivo acercamiento hacia Él, con todas las implicaciones que este acercamiento representa, o sea, una transformación del modo de ser, viviendo un amor más concentrado, más exclusivo hacia Dios y, por Dios, hacia todos los demás seres humanos.

3. La vida espiritual es el conjunto de medios cuyo objeto es realizar nuestra total y definitiva unión con Dios, de manera que llegue a ser Él mismo nuestro ser, nuestro Yo, nuestro amor, entendimiento y voluntad.

Estas tres definiciones señalan muy claramente, creo, tres actitudes completamente distintas ante el hecho de la vida espiritual. Y ojalá se tratara tan sólo de tres grados o fases de maduración ante lo espiritual. En algunos casos, desde luego, así es. La persona se inicia en lo religioso de acuerdo con el concepto dado en nuestra primera definición, la más elemental, y a medida que va creciendo su comprensión y su capacidad de ser sincero pasa con naturalidad a la fase que corresponde a nuestra segunda definición, para, finalmente, desembocar en la visión del objetivo supremo la unión íntima, total y permanente con Dios.

Pero en la observación diaria no es difícil constatar que una gran mayoría de personas, de las que se consideran a sí mismas sinceramente religiosas, permanecen toda su vida de manera estacionaria en la categoría más elemental de las indicadas. Su preocupación única parece consistir, una vez bien aprendidos unos conceptos teológicos y unas normas morales, en esforzarse durante toda su vida en el fiel cumplimiento de tales deberes. Su actitud parece ser la de «yo cumplo mi parte, que Dios cumpla la suya», sin especial interés en ahondar en la experiencia religiosa. Sus prácticas son casi exclusivamente externas y, como es natural, su vida cotidiana familiar, profesional y social queda como algo totalmente separado - excepto en las repercusiones de la moral que se esfuerzan en seguir- de su vida espiritual. No conciben que la vida espiritual pueda transformar interiormente y vivificar de forma revolucionaria su modo de sentir, de pensar, de amar, de hacer.

La verdadera vida espiritual, creo yo, empieza a existir cuando aparece en la persona una inquietud, una aspiración, una llamada que no puede ser desoída y que tampoco puede ser acallada con ninguna de las satisfacciones que la vida cotidiana puede ofrecer. Esta llamada a lo realmente trascendente puede tener muchos matices diferentes y adoptar muchas formas, pero en todo caso hace que la persona no

pueda seguir contentándose con los valores que hasta el momento polarizaban su vida y la obliga a tomar una actitud de búsqueda, quizás exteriormente a través de libros, de personas, etc.

Pero después de un tiempo pasado en esta búsqueda exterior sin haber logrado acallar esta demanda interior, descubre por fin que la forma más genuina de buscar es el dirigirse directamente a Dios, en expresión espontánea del propio anhelo interior. En este momento es cuando se inicia para la persona la vivificante vida espiritual. Y se inicia con una exclamación, con una oración, pidiendo ver, comprender, solicitando más luz. Después vendrá el pedir más amor y más fuerza para mejor luchar contra sus defectos y adquirir unas determinadas cualidades o virtudes.

Cuando una persona empieza a abrirse a lo espiritual experimenta una gran dificultad porque la tendencia general es la de buscar a través del raciocinio, a buscar tal como estamos acostumbrados a hacerlo en todas las cosas de nuestra vida concreta. Esto le obliga durante algún tiempo a muchas gestiones y tanteos, hasta que por fin se da cuenta que la forma correcta de buscar no consiste en discutir o en leer, sino en obligarse a aceptar el hecho de que tiene algo que expresar y que esta expresión no puede ser sustituida por ninguna otra acción, estudio o discusión, sino que ha de consistir simplemente en hacer una exclamación, en una autoexpresión directa y espontánea ante Dios.

Una vez ha logrado dar este primer paso en su vida espiritual y lo cultiva gracias a la práctica frecuente de la oración -oración que ha aprendido a hacer en el instante de su primera exclamación- entonces vendrá el aprender a estar a la expectativa, el aprender a recibir el resultado de esta expresión, de esta oración. Vendrá el aprender a sentir interiormente más y más la acción de unas fuerzas superiores, de unos sentimientos más profundos y más exigentes que le impulsan a adoptar tal tipo de vida, tal tipo de prácticas devocionales, o a corregir precisamente este o aquel defecto en particular.

Así la persona va avanzando, apoyándose, diríamos, por un lado en la expresión de su deseo, de su anhelo, de su demanda, y por otro, en la recepción de esas mociones superiores. Y de estos dos factores surge la acción, que consiste en ir poniendo en práctica lo que interiormente siente e intuye como más correcto, como más verdadero.

Las incidencias y la evolución de la vida espiritual pueden ser muy diferentes según cada persona. Pero en todo caso parece ser que el progreso o crecimiento de la vida interior depende de la sinceridad de su demanda, de la disponibilidad interior o receptividad ante la respuesta o acción divina en él y, por último, de la colaboración activa que preste a la voluntad de Dios según pueda entenderla o captarla en su recogimiento interior.

A medida que el trabajo prosigue se producen cambios. Cambios que esencialmente responden a que la persona ve aparecer en su horizonte interior como único objetivo realmente importante en su vida el llegar a la unión completa e incondicional con ese Dios que está Hecho de amor, de fuerza, de sabiduría, de felicidad. Se va dando cuenta de que hay unas prácticas y unas actitudes que son ahora las más importantes y las más efectivas para acercarle más íntimamente a Dios, que puede desechar muchas cosas que antes consideraba necesarias, simplificando así toda su vida interior. Y descubre que su vida interior se mueve en un circuito compuesto de tres fases o tres tiempos fundamentales que consideraremos brevemente a continuación:

1. Abrirse más y más a la presencia y a la acción de Dios dentro de sí mismo.
2. Hacer una entrega siempre renovada de sí mismo a Él.
3. Colaborar activamente para cumplir en todo su voluntad.



## **PRIMERA FASE: ABRIRSE A LA PRESENCIA DE DIOS**

En primer lugar hay que cultivar - y abrirse a la presencia de Dios y a su acción dentro de nosotros. Dios no es una realidad por la que uno puede preocuparse tan sólo a unas horas determinadas; cuando una persona va teniendo más urgencia de la vida espiritual, Dios es algo de cada momento, de cada instante. Dios es exactamente el mismo Ser Absoluto con respecto a mi vida como lo es en Sí mismo en cada instante. Por lo tanto, el hecho de que en un momento dado se le sienta como muy importante y en otro se le olvide, aunque éste sea el proceso inevitable de todo ser humano durante el camino, no es ni puede considerarse como algo en sí mismo justificable. Dios en cada momento es central, es lo más importante, no sólo por la importancia intrínseca en Sí mismo, sino porque está en el fondo de todo y de todos, obrando en cada instante como el auténtico protagonista de toda la existencia.

Dios está en mí, como está absolutamente en todo, y está en mí no de un modo estático, sino de una manera dinámica, de una manera creadora, y también de una manera amorosa. Hay una presencia especial, que en el lenguaje cristiano llamaríamos gracia santificante, que está actuando, dinamizando toda nuestra personalidad desde su centro. Por tanto, esta presencia de Dios, esta presencia de lo más importante, de lo único central de la vida en nosotros es algo que despierta, que exige nuestra capacidad de atención, exige que aprendamos a abrirnos a la conciencia de esta realidad permanente. De aquí surge el que nos sintamos obligados a estar en todo momento conscientes de esta presencia de Dios en nuestro ser.

Esta presencia de Dios en nosotros se puede conseguir a través de una atención sostenida, o de una serie de actos repetidos de devoción, de pequeñas oraciones, por medio de una actitud de recogimiento, de aislamiento, etc. Pero es parte esencial de esta fase el que se aprenda a estar muy atento, muy abierto, y muy receptivo a su acción en nosotros, porque nos damos cuenta que si bien por un lado somos nosotros quienes hacemos el esfuerzo de estar atentos y de abrirnos a esta intuición de Dios en nosotros, hay un movimiento que procede del otro lado, un movimiento que viene de lo más profundo de nosotros mismos y que es como si fuera una acción especial superior que nos impulsa, que nos anima, que nos recuerda esta presencia interior. Es como si empezara a latir en nosotros una segunda vida, independiente de la vida personal que hemos llevado hasta el presente. Este impulso se manifiesta a veces como oleadas de nuevo amor, de comprensión, de fuerza, que son como una respuesta a nuestra petición, a nuestro esfuerzo por establecer contacto con Dios a través de nuestro corazón.

## **SEGUNDA FASE: ENTREGA A DIOS**

La segunda fase es entregarse a Él. Cuando nos damos cuenta de que todo lo que somos, y todo lo que podemos hacer nos viene de Dios, entonces la acción más natural, más inmediata que surge es la de una total entrega a Él. ¿Qué es esa entrega a Dios? Esa entrega a Dios no es nada más que un reconocimiento del hecho de que ya somos suyos, puesto que toda nuestra existencia, nuestra acción y nuestra capacidad de acción nos viene de Él; por tanto, entregarnos a Dios quiere decir simplemente reconocer que Dios es quien nos está dando el ser y nos está dando el vivir, es reconocer una situación de hecho. Pero es obligarnos también a situar nuestro punto de mira, nuestra mente, nuestro afecto, nuestro sentimiento y

nuestra acción en esa nueva perspectiva, en este nuevo centro de gravedad que se está generando cada vez con más fuerza en nuestro interior; y ésta es la verdadera renuncia. La renuncia en el sentido activo, podríamos decir, es el esfuerzo por aprender a mirar, a sentir y hacer las cosas desde este nuevo nivel, desde este nuevo centro. Debemos producir esta traslación de nuestra voluntad, emoción y acción personal, y hacerlos coincidir con este nuevo foco vital que se está desarrollando en nosotros y, a partir de este momento, veremos lo que hemos de hacer, sentiremos cómo hemos de actuar, comprenderemos lo que Dios espera de nosotros en cada instante.

### ***TERCERA FASE: COLABORACIÓN ACTIVA CON DIOS***

La tercera fase es la decisión de colaborar activamente con esta moción de Dios en nosotros y viene como resultado de nuestra actitud de entrega. A través de esta entrega y correspondencia interior a cuanto percibimos de la moción, del impulso, de la acción de Dios en nosotros, sentimos cómo hemos de actuar en la vida, cómo hemos de ordenarla de acuerdo con este nuevo estilo de ver y de sentir.

Esta exigencia de responder con toda nuestra capacidad de acción y de colaboración es sumamente importante porque hasta este momento parecía que todo el proceso era puramente interno: percibir, abrirse, amar, aceptar, entregarse interiormente. Sin embargo, una parte integrante y esencial de este proceso es el hecho de que hemos de aprender a colaborar activamente en lo que es voluntad de Dios que hagamos. En el cumplimiento de esta voluntad de Dios irán surgiendo dificultades porque tropezaremos con nuestros hábitos y, aunque ahora valoramos más las realidades superiores, sin embargo, los antiguos hábitos siguen ejerciendo su influencia, por lo cual hemos de aprender a contrarrestar aquella influencia, hemos de aprender a utilizar todas nuestras fuerzas, toda nuestra energía, toda nuestra capacidad de dedicación, toda nuestra sinceridad, a veces toda nuestra sutileza mental para mantenernos en la postura correcta en todo momento.

Es en este trabajo, precisamente, cuando nos veremos obligados a afrontar situaciones difíciles sin que podamos huir ante ellas como solíamos hacer antes. Ahora sentiremos, por el contrario, que no nos es posible eludirlas, que forzosamente hemos de abordarlas. Incluso nos parecerá a veces que nos vienen más dificultades que antes, más situaciones nuevas que nos obligan a actuar decididamente, a sacar fuerzas de flaqueza. Ya no podemos quedarnos en esta actitud puramente receptiva, puramente pasiva, interior, sirio que es necesario corresponder activamente, utilizando todas nuestras fuerzas, convirtiendo todo en experiencia, viviendo toda nuestra capacidad de razonar, de expresar, de actuar.

### ***COINCIDENCIAS Y DIFERENCIAS SEGÚN LOS DIVERSOS CAMINOS DE TRABAJO INTERIOR***

Vemos, pues, que en este circuito se produce inevitablemente el que la persona llegue a vivir más y más todas sus capacidades y, por lo tanto, alcance un punto en el que va tomando una conciencia de sí mucho más profunda. Exactamente como ocurre cuando se sigue el camino inicial del encuentro del Yo, solamente que en este encuentro con Dios el resultado se produce después, al final. Allí se partía de la conciencia del

Yo, y a partir de esta conciencia se trataba de ser auténtico en la acción, de descubrirse a sí mismo a través de todos los recursos, de todas las posibilidades que están interiormente encerradas y que las circunstancias se encargan de movilizar, de actualizar. Cuando al fin se va madurando interiormente, y se van invirtiendo en este esfuerzo todas las fuerzas retenidas y todas las cualidades potenciales, entonces se es capaz de percibir esta realidad central que, como decíamos, es un centro de fuerza y de paz; y es dentro de esta fuerza y de esta paz donde se descubre que todo nos viene del centro absoluto de fuerza, de paz y de amor que es Dios.

El proceso es distinto en un caso o en otro pero forzosamente han de coincidir si existe verdadera autenticidad en la intención. Obvio es decir que hay muchas personas que se quedan a mitad de camino, otras que ni siquiera llegan a esta mitad, tanto en el camino del trabajo del Yo, como en el del trabajo religioso.

Queremos destacar aquí que no se debe hacer nunca una contraposición entre estos dos estilos de trabajo. Es exactamente lo mismo, únicamente varía el punto de arranque, el cual depende, muchas veces, del tipo de personalidad que tenemos, de la educación recibida y a veces de nuestra función en la vida. Las personas que trabajan inicialmente sobre la conciencia del yo, son personas que viven más directamente su capacidad de esfuerzo y de responsabilidad, se obligan más a estar centradas en la conciencia inmediata de sí mismas porque esto las capacita de un modo más directo para vivir con mayor intensidad las situaciones presentes, para tener una acción más total y una responsabilidad personal más directa.

En cambio, ocurre con cierta frecuencia que a las personas que adoptan la actitud religiosa, les parece al principio, que disminuye su capacidad de vivir el presente, su capacidad de dinamizar las energías, de luchar por lo inmediato con todas sus fuerzas, puesto que están viviendo, como más importante, otra realidad superior que, a veces, les sirve de huida, de refugio. Sin embargo, en la medida que este proceso espiritual avanza, no se podrá seguir utilizando esta realidad superior como refugio, sino que se transformará en un foco productivo de energía para entregarlo todo y para entregarse del todo a Dios.

O sea, que hay distintas modalidades según los diversos modos de ser, pero debemos aprender a ver que no hay una oposición fundamental alguna en los dos tipos de trabajo, sino simplemente una preferencia en el punto de partida.

## ***LA RELAJACIÓN, ESCUELA DE DESPRENDIMIENTO***

Hemos abordado, hasta aquí, este esquema, sencillo, de la vida interior, pero no hemos hablado de la relajación.

La relajación empieza por enseñar a ser consciente de una contracción en el brazo, por ejemplo, o en el pecho, o quizás en el estómago y uno aprende a aflojarse apoyado en el ritmo respiratorio o simplemente en la acción de dejarse ir. Esto señala el primer paso de todo un proceso reactivo contra la tendencia a vivir solamente vertido al exterior. La persona empieza a adoptar una actitud nueva, empieza a descubrirse a sí misma con una capacidad nueva de respuesta ante el exterior. Cuando la persona realiza y comprueba este descubrimiento puede comenzar a actuar de tina manera diferente, que consiste en aprender a aflojar las tensiones interiores establecidas y provocadas por alguna situación externa difícil. Es un negarse a seguir estando tenso porque uno deja de dar un valor absoluto o predominante a los condicionamientos que surgen de las situaciones externas.

Así percibimos, poco a poco, que poseemos una capacidad de aflojar, una capacidad de distensión, una capacidad de soltar, de liberarnos de la presión del mundo exterior; empezamos a poder respirar directamente, por nosotros mismos, con independencia del mundo exterior.

Resumiendo, podríamos decir que se trata de todo un proceso de independencia respecto al mundo externo, y por eso, precisamente, es todo un proceso de aprendizaje de lo que constituye la actitud fundamental de la vida espiritual, que no es nada más que la culminación de esta misma disposición. Porque el mundo exterior, que son los apremios económicos, las dificultades familiares, sociales, etc., después lo volvemos a encontrar en otro plano más elevado o interior son entonces nuestros deseos, nuestros miedos, nuestras ambiciones, todo este mundo interno que no es nada más que un calco, una reproducción o un efecto del mundo exterior en nosotros. En este plano hemos de aprender a hacer lo mismo que antes respecto al mundo objetivo, exterior; debemos seguir el proceso de aprender a dejar también nuestras tensiones propiamente interiores, nuestras inquietudes, preocupaciones, deseos, temores, porque todo esto no es más que una reproducción en negativo, en nuestro interior, de lo que era nuestra acción frente al exterior. Al aprender a aflojar en esa nueva dimensión comenzaremos a descubrirnos a nosotros mismos de un modo más directo, sin esta tensión, sin este miedo, sin estas preocupaciones, y a medida que sigamos aflojando de una manera lúcida y consciente, descubriremos una nueva zona interior cada vez más auténtica.

Así, pues, la técnica de la relajación es paralelamente una escuela de desprendimiento y una escuela de autodescubrimiento.

## **LA RELAJACIÓN COMO MEDIO PARA ABRIR NUESTRA SENSIBILIDAD**

Una vez conseguido, hasta cierto punto, este desprendimiento del mundo y de la impronta que el mundo deja en nosotros, entonces, respecto a la vida espiritual, ocurre exactamente lo mismo. La vida espiritual exige una apertura de nuestra capacidad receptiva hacia arriba, una mayor sensibilidad a lo que procede de arriba o de mi centro que tiene allí su origen. Todo lo que se refiere a la presencia de Dios requiere nuestra apertura interior, nuestro constante aflojar, porque sólo así podremos ser más conscientes de lo que sentimos en nosotros. Mientras estemos crispados y serrados, lo que hay en lo profundo de nuestro corazón será una caja cerrada, una caja de caudales, podríamos decir, con una combinación ignorada. En la medida que vayamos aflojando nuestras preocupaciones, nuestros deseos, nuestro mundo egocentrado, nos capacitamos para poder sentir en nosotros una presencia que antes no sentíamos, para sentir una impulsión, un estímulo interior hacia un tipo de oración, hacia la petición de ciertas cosas o a adoptar una actitud determinada respecto a la vida espiritual. O sea, que se va produciendo, poco a poco, una auténtica dirección que procede de nuestro propio interior. Pero esto requiere que uno sea receptivo, que el corazón y la mente estén tranquilos y conectados con la presencia y acción de Dios en nosotros.

Es imposible cultivar esta fase un poco superior de la vida espiritual si no se ha aprendido a producir esta distensión, este desprendimiento, esta relajación interior. Para facilitar esto se aconseja que la oración, como práctica prolongada, se debe hacer en lugares en que se esté cómodo, en los que se esté aislado, en los que uno pueda ensimismarse. Pero si no se ha hecho este trabajo o no se va haciendo deliberadamente, que es lo que se aprende en la relajación profunda, no se conseguirá esa sensibilidad. Hay muchas, muchas personas llenas de buena fe y de aspiración espiritual, personas incluso consagradas a

la vida religiosa que, no obstante, no pueden percibir nada de esta resonancia interior, de este clima vivencial profundo porque les falta este adiestramiento, les falta este ejercitamiento de desprenderse y de estar centrados interiormente.

Así, pues, la relajación nos permite desarrollar esta receptibilidad y sensibilidad que son indispensables para el progreso de la vida espiritual.

## **HACIA LA COLABORACIÓN TOTAL CON LA VOLUNTAD DIVINA**

Vimos cómo en la primera fase de la vida espiritual lo fundamental era abrirse a la divinidad, a los valores absolutos. En esta fase precisamente es donde interviene nuestra capacidad de receptividad y sensibilidad interior, mientras uno se mantiene con la mente silenciosa, atenta y lúcida. La segunda fase de entrega es una consecuencia o prolongación espontánea de la anterior. A medida que uno va descubriendo más y más, que va percibiendo en su interior el latido de esta Vida superior que ya estaba allí, a medida que se va haciendo cada vez más consciente de la Presencia de este Ser que nos atrae hacia Él con una fuerza de gravedad potentísima, entonces uno comprende que solamente llegaremos a ser nosotros mismos cuando estemos totalmente sintonizados con este Ser Supremo, cuando seamos capaces de aceptar del todo esta acción de Dios en nosotros.

Es, pues, esta intuición que se va teniendo de Dios y de su formidable amor y presencia en nosotros, lo que despierta una creciente aspiración, un creciente amor y una creciente necesidad de entregarse a Él.

Entregarnos, ya lo hemos dicho, no es más que el hecho de aceptar que Dios es quien ha de obrar en nosotros dirigiendo todo el proceso, y que nuestra acción más perfecta debe consistir en centrarnos, en sintonizarnos para unificar nuestra voluntad, nuestro sentir y nuestro pensar con esa misma línea de la acción de Dios en nosotros. Nuestra entrega a Dios exige, por lo tanto, una movilización de nuestra voluntad.

En las dos primeras fases del desarrollo espiritual intervienen, sobre todo, la mente que percibe y el amor hacia Dios, que se despierta con una gran intensidad. En la tercera fase la apertura y la entrega a Dios se resuelven en una decisión eficaz de colaborar plenamente en la realización de la voluntad divina.

En este momento el problema que se plantea es el paso efectivo del deseo de entregarse a una entrega real y completa.

Cuando uno siente con autenticidad la necesidad de entregarse ya procura hacerlo, pero con frecuencia se da cuenta después que su entrega no ha sido efectiva, o al menos no ha sido ni de lejos lo efectiva que uno creía. Uno piensa que se ha entregado del todo, pero Juego sigue queriendo tal cosa, pensando tal otra y teniendo que esforzarse por cumplir con su deber. Esto indica que no había efectivamente tal entrega, que era una entrega intencional más que una entrega de hecho.

¿Por qué? Porque la persona todavía no se posee a sí misma, no está suficientemente integrada. Hay sectores de su psiquismo que escapan al sector que funciona cuando trata de entregarse.

## **LA RELAJACIÓN HACE POSIBLE UNA ENTREGA REAL Y EFECTIVA**

A través del estado de relajación profunda, siempre que se viva con plena lucidez mental, uno es capaz de vivir en una zona mucho más central de sí mismo y es en esta zona más central donde es posible hacer que esa entrega sea más completa. Cuando estamos exaltados, cuando estamos entusiasmados o cuando estamos viviendo en un sector diferenciado de la mente, la entrega se hace sólo en este sector; por lo tanto, el resto sigue funcionando con la fuerza que le es propia y en la dirección que le es habitual. En cambio, cuando uno se encuentra en el estado de relajación profunda existe una resonancia global, como si uno estuviera más en el centro de todos los departamentos de su mente, y entonces este acto de aceptación, de sintonía y de entrega, se hace mejor, más globalmente y por lo tanto, más efectivamente. No es un sólo sector, soy yo, todo yo con esta conciencia profunda de mí adonde van a parar todos los sectores de mi psiquismo, el que está actuando en el momento de la entrega.

Esta entrega, hecha así, no es que transforme instantáneamente pero sí predispone y facilita instantáneamente el que toda la personalidad y cada uno de los sectores puedan influirse mucho mejor.

Entonces viene la fase que hemos dicho de corresponder, de convertir en hecho el producto de esta recepción y de esta entrega, el que yo aprenda a funcionar como un instrumento de la voluntad, de la mente y del amor de Dios. Aquí no interviene propiamente la relajación; es decir, la relajación sí que persiste, pero solamente dentro, como un estado de soltura y aflojamiento que se ha de mantener en todo momento tanto en la zona central de la mente como en la zona central de la afectividad. Pero las zonas exteriores han de actuar, y actuar quiere decir ponerse en tensión, hacer esfuerzo, aunque sin perder esta relajación central, pues entonces la persona se desconecta. O sea, que este estado de relajación central viene a convertirse en el clima general, en la condición básica para que uno pueda mantener este contacto entre su conciencia y ese mundo trascendente de Dios en él.

La persona tiene, pues, que aprender a coordinar y mantener simultáneamente los dos aspectos: por una parte esta soltura interior, este silencio, esta tranquilidad, esta paz dentro de la mente y dentro del pecho, y por otro lado la actividad, el movimiento, el pensamiento, la gestión exterior, el dinamismo que exige la vida en el mundo. O sea, que ni siquiera en esta parte activa la relajación pierde su vigencia, solamente que se mantiene ahí, donde es esencial, en el fondo. En la parte exterior necesitamos esforzarnos, trabajar, luchar, ejercitar todas nuestras capacidades, necesitamos dar y entregar al mundo todos nuestros recursos, pero eso sí, fecundados ahora por esa visión, por esa perspectiva, por esta intuición de lo que es la voluntad de Dios a través mío.

## **CÓMO SE RECONOCE LA VOLUNTAD DIVINA**

Este reconocer lo que es la voluntad de Dios se produce de varias maneras. Por un lado existen esas nociones o intuiciones internas que de una manera muy clara señalan lo que uno ha de hacer, pero que no siempre funcionan y que no funcionan respecto a todo. Quizá en la última fase de unión total con Dios esto debe ser así, pero de acuerdo con la experiencia de personas que ya están viviendo este aspecto, se puede asegurar que esto no funciona de un modo total, absoluto y permanente, y que, por tanto, es preciso que la persona tenga también unos criterios muy claros sobre el modo de conocer la voluntad de Dios cuando no siente directamente de una manera indiscutible qué es lo que ha de hacer. Aquí entran en juego los

llamados criterios positivos externos de lo que es el bien. Según ellos el bien es el cumplimiento de nuestras obligaciones sociales, morales, religiosas. Lo interior nunca ha de contradecir estas obligaciones exteriores, las auténticas obligaciones exteriores, se entiende, no las introducidas artificialmente, las que son producto de un círculo pequeño, de una tradición familiar o a veces de una superstición personal que uno ha incorporado en su vida. Son auténticas obligaciones la ley positiva, los Mandamientos, y para la persona que esté dentro de una estructura religiosa los preceptos que la autoridad religiosa establezca.

Si la persona es sincera, nunca se encontrará que su vocación interior le lleve a negar esos deberes exteriores. Sin embargo, es importante que la persona cuente con una dirección para evitar lo que podría ser un iluminismo, un subjetivismo peligroso. En este terreno, en efecto, las cosas son siempre delicadas, porque si bien existe realmente esta ilustración, este empuje, esta guía interior, y esto es maravilloso, no obstante, también existe el peligro de que si la persona no está realmente sintonizada pueda confundir a veces la auténtica impulsión de la presencia divina con aspectos suyos emocionales, con prejuicios, o con ambiciones personales, en fin, con los elementos egocentrados del psiquismo que todavía quedan alrededor del yo-idea. Por esto es necesario que la persona tenga alguien que le pueda guiar y asesorar; es decir, que la dirección espiritual en el verdadero sentido de la palabra, es sumamente necesaria para toda persona que trabaja interiormente. Esta dirección espiritual, en este aspecto que estamos tratando ahora, es distinta de una dirección en el aspecto, diríamos, moral o de conciencia.

La dirección espiritual requiere que la persona que dirija tenga una auténtica intuición y si es posible una auténtica experiencia de esta vida interior. Esto nos conduce a lo que podemos llamar la mística. La palabra mística, no sé por qué, causa pánico en muchos ambientes; uno se imagina a un montón de personas histéricas, haciendo cosas raras. Y no. Ésta es una falsa idea que responde a una falta de comprensión o a determinados prejuicios. La mística, que no es nada más que esta acción especial, sencilla, de Dios en el ser humano, es algo mucho más extendido de lo que se cree. Solamente que las personas no suelen hablar de esto, aunque esto existe y es una realidad. La mística, pues, no nos ha de hacer miedo, al contrario, hemos de considerarla como la culminación de todos nuestros esfuerzos. ¿Por qué queremos ser religiosos, si no es para acercarnos de veras a Dios y que Dios se acerque de veras a nosotros, para poder tener con Él una interacción constante y permanente?

## **RELAJACIÓN, CONTEMPLACIÓN, ACCIÓN**

Por lo que respecta a la relajación quiero señalar e insistir, cómo la relajación es una base, un punto de partida de extraordinaria utilidad para alcanzar estas fases de auténtica vida interior. Y que este trabajo de vida interior a través del estado de receptividad, de silencio y de distensión interior no debe representar para nada una negación de todo lo que son valores activos, dinámicos. La vida requiere siempre J doble juego acción y no-acción. Y esto ocurre en todas las dimensiones y en todos los niveles de la vida. Todo lo que es vida tiene este doble movimiento: sístole-diástole, acción- reposo, acción exterior y acción interior. En la vida espiritual ocurre exactamente igual. Pero incluso en el período de expansión y de actividad, la relajación debe seguir siendo la gota permanente, la nota central gracias a la cual podemos mantenernos unidos a lo que es realmente nuestra fuente de acción; no solamente nuestra fuente de inspiración o de felicidad, sino también nuestra fuente de fuerza y de dirección para la acción.

Para la persona que practica la relajación profunda en esta fase superior, la oración se convierte con mucha facilidad, al cabo de un tiempo, en una verdadera contemplación. No necesita estar elaborando

discursos, no necesita meditar largamente; simplemente se mantiene en un estado de presencia interior, de entrega, de apertura, apertura que es una proyección total de la voluntad y del amor hacia Dios, y esto es una auténtica oración contemplativa. La oración contemplativa no consiste, como algunos creen, en estar así como ensimismados con la mente completamente pasiva, pensando en lo bonito que es Dios y todas sus cosas. La oración contemplativa, la contemplación, es el funcionar con todas nuestras energías centralizadas en nuestra capacidad de querer, de ver y de aceptar; todo a la vez. Es un funcionar en el vértice, en la cúspide de nosotros mismos, y esto requiere una presencia total de uno mismo, una lucidez, un estar plenamente disponible. Es una acción de tal intensidad que se concentra en un punto, y por esto no hay acción en el sentido exterior, no hay movimiento en el sentido exterior; es una total concentración de toda mi capacidad de concienciación mental, afectiva y volitiva, en este punto de presencia central en mí; eso es la oración contemplativa. Por tanto, es la oración más activa que existe. Activa en el sentido de que están funcionando activamente todas las facultades; una persona que esté atontada, distraída, medio dormida, que no tenga una disponibilidad de su voluntad, de su energía, no puede hacer una auténtica contemplación. Por eso también la contemplación no solamente es producto de un estar despierto y disponible del todo, sino que se convierte en una fuente de fuerza, de lucidez y de amor. Es como si la vida entera subiera de voltaje, y, por lo tanto, la persona se hace capaz de realizar cosas que antes parecían completamente imposibles. Quizás exteriormente no pase nada, pero interiormente se va operando una transformación extraordinaria en un nivel mucho más profundo y paralelamente mucho más alto. Como consecuencia, su acción externa se hace también mucho más eficaz sin tener necesidad de agitarse tanto como antes, de hablar tanto, de demostrar tanto las cosas. Adquiere espontáneamente un poder de demostración, de convicción, de movilización que actúa directamente desde su interior hacia el interior de las otras personas. Por esto su acción en el mundo se convierte en algo de una gran eficacia y de un poder extraordinario.

Al llegar a este punto encontramos de nuevo el camino que explicábamos al hablar del trabajo del yo.

Allí el yo partía de su capacidad de acción intensa en el mundo y a través de una actividad cada vez más consciente procuraba ir interiorizándose hasta desprenderse de las valoraciones superficiales sobre el mundo y la vida.

Aquí, por el contrario, el punto de partida es más bien un proyectarse hacia Dios, un abrirse hacia Él, un entrar hacia sí mismo alejándose del mundo. Por lo tanto, disminuye en la mayoría de los casos, al principio, su capacidad de acción, de rendimiento; pero en cambio, en el momento en que ha podido establecerse en su centro, que ya se siente vivificado desde su centro, entonces se convierte en un foco de acción de una eficacia extraordinaria.

Vemos, pues, cómo el proceso, de una manera u otra, cuando es correcto y si se sigue hasta el final, conduce siempre al desarrollo de todas nuestras capacidades en todos sus aspectos, tanto nuestra capacidad de acción, de movimiento, de esfuerzo en la vida como nuestra capacidad de apertura interior, de aceptación y de entrega con respecto a Dios.



# CAPÍTULO IV

## LOS EFECTOS DE LA CULTURA INTERIOR EN LA VIDA COTIDIANA

A lo largo de todo el presente libro hemos estado exponiendo ya con cierto detalle diversas aplicaciones del estado de relajación consciente al mejoramiento de nuestra personalidad y de nuestra vida en varias de sus facetas. Pero el tema en sí mismo es tan extenso y tan importante que creemos útil hacer en este último capítulo una especie de recapitulación complementaria de aquellos aspectos del trabajo interior que más se relacionan directamente con nuestra vida cotidiana.

### *LA DOBLE POLARIDAD BÁSICA DE LA VIDA*

Hay una serie de personas en quienes en su vida diaria predomina netamente el factor tensión. Encontramos que toda su vida está bajo el signo de la rigidez, de la violencia interior, de la crispación, de un cerrarse, de un aislarse.

Otras personas, en cambio, están bajo el predominio del factor relajación y esto se traduce en una pasividad y atonía general, en una falta de energía, de impulso, de voluntad.

Por otra parte se ve que lo ideal es que exista un equilibrio entre estas dos actitudes o gestos básicos, entre la tensión y la relajación. Ahora bien, este equilibrio lo hemos de conseguir teniendo en cuenta que nuestra vida está sujeta a dos polaridades: por un lado existen las fuerzas centrípetas y por otro las centrífugas. Nos desarrollamos gracias a este doble juego centrípeta y centrífugo. Por la fuerza centrípeta tendemos a adquirir del exterior lo que necesitamos para nuestro sostenimiento, para nuestra seguridad. La aidez con que el niño pequeño se pone al pecho de la madre es la primera manifestación clarísima de este sentido centrípeta, de este sentido de adquisitividad que es básico para la conservación de la vida. La fuerza con que, en caso de enfermedad, lucha el organismo para sobrevivir, para seguir respirando, es otro síntoma elemental de esta fuerza centrípeta. Pero esto mismo existe en todos los niveles, en todos los planos de nuestra existencia. Existe en el aspecto económico; todo el mundo lucha para tener el máximo de dinero. Existe en un plano de relación social, todo el mundo quiere tener una seguridad en cuanto a la opinión y el aprecio de los demás, quiere tener lo que se llama un lugar en donde esté aceptado, donde tenga ciertos derechos y privilegios, aunque sea a cambio de unos deberes. En el aspecto afectivo exactamente igual, necesitamos afecto, anhelamos afecto, como anhelamos el aire y la comida. Y en el aspecto mental es la exigencia de comprender, de conocer, de saber más y más.

Frente a estas manifestaciones de la fuerza centrípeta podemos observar también la existencia de la fuerza centrífuga. Esta es la que nos impulsa a exteriorizarnos, a salir fuera de nosotros, sea para rechazar o expulsar lo que nos estorba, sea simplemente como un acto creador, como una expresión positiva de nosotros mismos. El niño necesita amar, necesita salir de sí, averiguar, investigar, descubrir el mundo, descubrir sus posibilidades, hacer, deshacer.

En el aspecto físico esta fuerza se expresa a través del crecimiento, del sentido de expansión, de la necesidad de ejercicio y de movimiento. En el aspecto afectivo en la necesidad de comunicar afecto, de comunicar confidencias, de comunicar sus estados interiores. Y en el aspecto intelectual a través de la necesidad de poder participar sus ideas, sus opiniones, sus puntos de vista.

El hombre necesita pues, extenderse, desarrollarse, expandirse y por esto gusta de hacer algo que tenga un efecto exterior, busca dejar algo creador en la vida, busca dejar una constancia de su paso.

De hecho es absolutamente necesario que funcionen estas dos fuerzas y del perfecto funcionamiento, del perfecto equilibrio de ambas, surge la persona dinámicamente equilibrada.

Desde otro punto de vista experimentamos también una doble necesidad: de adaptabilidad y de imposición; y aquí también se forma una nueva polaridad. Nosotros necesitamos adaptarnos, porque si no nos adaptamos no podremos sobrevivir: ya nuestro organismo tiene una gran capacidad de adaptación en lo referente a la alimentación, a la humedad, a las temperaturas exteriores, e incluso a los elementos patógenos que entran dentro y que el organismo o bien asimila, o bien se adapta interiormente para poder combatirlos mejor.

En la vida a nivel psicológico se necesita igualmente la adaptación. La persona que no puede adaptarse no puede convivir con los demás; necesita saber ser tolerante, necesita saber encajar bien las cosas, no sólo exteriormente, sino también interiormente aceptándolas de verdad, porque si no es así entonces es cuando se crean esos problemas de resentimientos, de irritación interior que siempre acaban explotando y traducándose al final en un verdadero drama.

Por otro lado necesitamos también la capacidad de imponer, de proyectarnos hacia fuera con fuerza, y es gracias a esta capacidad de proyección impositiva que nosotros somos capaces de transformar lo exterior. Porque al adaptarnos no hacemos más que transformarnos nosotros interiormente, pero hemos de tener también la capacidad de transformar lo otro, de imponer exteriormente lo que consideramos nuestras necesidades básicas, nuestros derechos, nuestras razones. Esto a veces se manifiesta de un modo muy destacado en las personas que hacen una labor creadora, una labor de introducir algo nuevo, sea en el terreno comercial, sea en el terreno científico o en cualquier otra actividad.

## **LA RELAJACIÓN COMO MEDIO DE RESTABLECER EL EQUILIBRIO INTERNO**

La vida consiste, pues, en un proceso de recibir, conservar, y dar; o, cuando se manifiesta de manera más activa, en coger, retener, imponer.

La persona que trabaja interiormente, la persona que cultiva en este caso el arte de la soltura interior, del aflojamiento interior, contrarresta la tendencia que hay a vivir excesivamente tenso, excesivamente crispado. Cuando una persona vive excesivamente tensa y crispada predominan en ella los factores que hemos dicho antes de cerrarse, de rigidez y de imposición; por otra parte, disminuye su capacidad de adaptabilidad, su capacidad de comunicación, su capacidad de participación y de comprensión. En este caso, pues, podemos decir que es una necesidad urgente para la persona cultivar la distensión, el relajamiento integral consciente, para corregir no ya sólo la fatiga psíquica o nerviosa, producto de su trabajo, de su actividad exterior, sino sobre todo para corregir su actitud fundamental ante la vida. Es inútil que la persona pretenda arreglar un problema de tensión nerviosa o de salud si no modifica antes su

actitud fundamental. Al fin y al cabo las manifestaciones psíquicas de irritabilidad y de malestar, así como los trastornos fisiológicos funcionales no son nada más que un síntoma, una señal de toda una actitud, de todo un modo o estilo de vivir de la persona. Y si se pretende curar una de estas manifestaciones a través de una técnica, pero no se modifica lo que es la actitud central, es evidente que la solución no puede ser efectiva ni duradera. Por eso hay muchas personas que se esfuerzan en practicar algo, con toda la buena fe del mundo, y no logran corregir, no lograr curar aquello que se proponían. Al principio parece que el síntoma se alivia, pero después vuelve a salir, de la misma manera, o modificado, o empeorado, y es porque el problema está en la actitud. Este es un problema absolutamente de todos, y ahora lo examinaremos con un poco más de detalle.

La persona que cultiva la relajación tiende a aminorar esa tendencia a la crispación, a la rigidez, a la violencia. Depende también del nivel o de la madurez con que la persona vive. Una conciencia poco evolucionada sólo ve como valor en la vida lo material, lo inmediato y la necesidad de consolidar y reafirmar su yo personal, su yo-idea personal. Todo lo organiza alrededor de esto y considera la vida como una batalla campal en la que se trata simplemente de ganar; en donde todas las armas son lícitas, todas las tácticas son adecuadas si se consigue del modo que sea un mayor beneficio material, o una mayor seguridad o prestigio del yo-idea personal. Son muchas las personas que están funcionando con esta consigna aunque se oculten bajo el disfraz de la educación y de la cultura.

A medida que la persona va madurando, va evolucionando, entonces descubre que hay otras realidades más significativas en la vida; que la vida tiene también un sentido y un valor en otras dimensiones más amplias. La necesidad de la subsistencia persiste, pero se comprende cada vez mejor que lo que da el verdadero sentido a la vida no es tanto el hecho de tener yo algo para mí, el hecho de sentirme yo seguro, sino más bien, por ejemplo, el poder participar lo mío con alguien, o el poder comunicarme con los demás estableciendo una relación mutua y recíproca, que es otro modo de participar. La persona descubre que es sumamente interesante comprender el ambiente que le rodea, comprender lo colectivo, lo impersonal. Descubre también el valor de la creación o de la creatividad, pero no la creación como un medio o recurso simplemente personal, sino la creación como algo que ya en sí y por sí es positivo; la creación como un modo de ser más auténtico, y como un modo de expresarse y de expresar sus cualidades de una manera más directa e inmediata. Esta creación no hace falta que se exprese en obras de tipo artístico, de tipo literario o musical, sino que consiste sobre todo en un nuevo enfoque de vida concebida como creación, como un proceso continuo de descubrimiento y de expresión de algo constantemente nuevo.

Otra característica de madurez interior es la importancia que va adquiriendo la idea del bien común. Esto hace que cada vez se instale con más fuerza en su mente como norma de conducta la idea de hacer en cada momento lo que conviene desde el punto de vista colectivo o del conjunto. Esto lo podemos ver en un ejemplo muy sencillo: la reglamentación de la circulación en una ciudad. La persona como individuo se dirige a un sitio, su yo personal tiende, pues, a desear que todo se subordine a esta finalidad de llegar a su destino del modo más cómodo, más rápido, más directo; entonces se encuentra que hay otros coches, que tienen que ceder el paso a los de la derecha, que hay peatones, que hay semáforos que se empeñan en ponerse colorados precisamente cuando uno se acerca a ellos. Esto a uno le irrita; pero es entonces cuando hay que ver hasta qué punto tiene peso en la persona la comprensión de que esto es un bien y no un mal. Si sólo vive el aspecto negativo -la negación de su voluntad personal, de su deseo personal-; si solamente vive esto y no pasa la señal únicamente porque teme el accidente o el castigo, entonces es indicativo que esta persona está viviendo a niveles muy elementales. Ahora bien, si a esta persona le sabe mal, pero al mismo tiempo no solamente comprende que ha de ser así, que ha de haber una reglamentación general en la que unos han de sacrificar su prisa para el bien de todos, sino que además sabe aceptarlo de tal manera que si dependiera de él aquello continuaría funcionando del mismo modo, entonces podemos ver en esto un indicio de que esta persona está funcionando ya en un nivel más elevado, que se trata de una persona

mentalmente madura. En la vida hay muchas clases de semáforos; sepamos mirar con sinceridad cuál es nuestra actitud ante cada uno de ellos.

## **ACTITUDES NEGATIVAS BASADAS EN UN RECHAZO**

El problema de la actitud frente a los demás es un problema que en el fondo deriva de la actitud que uno tiene hacia sí mismo. Y la actitud que tiene uno hacia sí mismo, depende a su vez, de cómo se ha ido estructurando la personalidad desde sus primeros pasos en la vida, desde sus primeras experiencias, su propia capacidad de reacción, y su modo particular de respuesta ante las diversas situaciones. Aquí es precisamente donde podemos hallar el origen de ciertas modalidades y actitudes de la persona frente a sí misma, que luego se manifiestan en forma de actitudes negativas.

Una actitud negativa es, por ejemplo, la de la persona que se siente a sí misma débil o poca cosa; no en cuanto sentimiento particular que puede experimentar en un momento dado, sino en cuanto que es el fundamento de toda la actitud general que tiene la persona hacia sí misma y que le hace considerarse o juzgarse como algo inferior o de menor valor.

Si se trata de una persona que de hecho tiene en su interior mucha energía, es muy frecuente que reaccione de un modo violento contra su propio sentimiento de inferioridad adoptando una actitud de dureza y de hostilidad, procurando crearse una seguridad artificial a base de ciertas exigencias, de cierta tensión, de cierta imposición en su modo de ser hacia sí mismo y, como consecuencia, en su modo de ser hacia los demás.

Por el contrario, puede ser que la persona no tenga esta energía que le permitiría reaccionar con violencia frente a sí misma, y entonces tenemos el caso de la persona débil, apocada y que reacciona siempre encogiéndose o con miedo. Tanto el miedo como la hostilidad tienden a producir una especie de sobrevaloración artificial. La hostilidad, porque la persona está tratando de aparentar ser más sólida, más fuerte de lo que es, y esto en sí es ya una sobrevaloración artificial. Y la persona que vive encogida, porque precisamente este encogimiento la hace enormemente sensible a toda clase de heridas, de lesiones, y se convierte en alguien muy susceptible; esto se traduce de inmediato en una mayor exigencia en el trato con los demás, para que le tengan más consideración, pues se siente herida con mucha facilidad.

El resultado es que tanto en un caso como en el otro se produce una actitud de crispación hacia sí mismo. Estas personas, si no sienten una exigencia interior de sinceridad son las que no quieren saber nada cuando se habla de autoconocimiento, de un trabajo de descubrimiento profundo de sí mismas, porque como existe esta trampa básica, como hay esta actitud ficticia en su interior, presienten de alguna manera que se van a encontrar con algo muy desagradable, con algo que niega esa valoración artificial que se han hecho de sí mismas, y, por tanto, rehúyen todo trabajo escudándose tras una excusa u otra.

También existe el caso de la persona que, simplemente, tiene poca sensibilidad; entonces esta persona es dura en su modo de proceder personal solamente porque es menos sensible; por tanto, no conoce otra cosa, no tiene otra posibilidad de actuar más que de un modo tosco y primitivo. No olvidemos que esta cosa primitiva y tosca puede encontrarse en personas que exteriormente parezcan muy cultivadas, muy inteligentes, con mucha cultura; personas que por las experiencias que han vivido se han ido afinando en aspectos exteriores de su personalidad, pero en cambio lo que constituye el núcleo principal de su modo de ser permanece primitivo y elemental.

Luego tenemos el caso del que se acepta a sí mismo pero de un modo falaz. Es la persona que cree ingenuamente que es todo un personaje, y se lo cree, no como un autoengaño o como mecanismo de compensación, sino porque así se lo han hecho creer los demás, quizás va desde que era pequeño. Esta persona se pasea por el mundo con unas exigencias y con unas pretensiones completamente desorbitadas y desacordes con la realidad. Como el mundo, naturalmente, no puede responder a estas falsas exigencias entonces la persona se encuentra desambientada, desadaptada, y piensa que el mundo está lleno de imbéciles, de personas retrasadas que no saben reconocer su valor.

Finalmente, podemos citar la persona que ha aprendido a valorarse, a sentirse a sí misma de un modo correcto; la persona que se acepta a sí misma no porque se encuentre perfecta, o se juzgue superior a los demás, sino porque ha sido capaz de tener y experimentar unas vivencias muy positivas respecto a sí misma. Esta persona tiene una actitud fundamentalmente positiva, aunque acepta que tiene sus puntos débiles y reconoce que falla por muchos lados. Esta persona es la que básicamente está mejor equipada para poder hacer un trabajo armónico sin grandes conflictos.

## **ACTITUDES NEGATIVAS ORIGINADAS EN UNA FALSA ACEPTACIÓN**

A continuación podemos señalar otras posturas también negativas, pero que se diferencian de las anteriores porque en vez de un conflicto o un rechazo frente a la vida o los demás, se basan en una actitud de aceptación y de colaboración, pero incorrecta.

Así, por ejemplo, la actitud de aquellos que esperan que la vida sea para ellos como la madre cuando eran pequeños, y esperan buenamente que la vida les vaya solucionando todas las cosas. Son personas que adoptan básicamente una actitud pasiva infantil frente a las dificultades, que no saben asumir su propia responsabilidad, ni hacerse independientes. Por esto, ante los problemas adoptan simplemente una actitud lastimera, una actitud de exponer lo que ocurre, de lloriquear para provocar la compasión y la ayuda inmediata de los demás. Tenemos, pues, aquí una actitud negativa aunque en una forma más blanda, en una versión más sentimental.

Otros, por el contrario, pretenden servirse o utilizar la vida para un fin personal determinado. Éste es el caso, por ejemplo, de los que constantemente desean demostrar que son superiores. ¿Superiores a quién? Pues a todo y a todos. En realidad tienen un problema, una cuenta pendiente, diríamos, en este sentido, quizá desde los años de su niñez, o juventud, y esto ha quedado como una especie de consigna que se va repitiendo durante toda la vida. Están hablando con alguien y necesitan demostrar que saben mucho, que han hecho muchas cosas. Constantemente tratan de demostrar que son más, y claro, cuando una persona ha de demostrar constantemente que es más, es porque está temiendo ser menos, está viviendo una conciencia interior de déficit, de carencia; le falta una afirmación suficientemente evidente de sí mismo. Estas personas no solamente se manifiestan así en su conversación, sino que incluso toda su vida, y todos sus esfuerzos están orientados a esta demostración. Esto se encuentra con frecuencia en personas ante quienes sus padres o sus hermanos se han mostrado despectivos y que, por tanto, tienen el problema de pensar: «mi padre o mi hermano, no me valoran, dicen que no sirvo, que no llegaré a nada». Esta idea queda dentro con una fuerza muy grande y hace que toda su vida tenga como objetivo principal el demostrar a todo el mundo -en el fondo es querer demostrar al padre, o al hermano, o a cualquier figura de la familia- que realmente uno valía mucho, más, muchísimo más de lo que ellos pensaban.

Lo curioso de casi todas estas consignas es que la persona nunca o casi nunca se da cuenta de cuál es el verdadero motivo que la empuja a estas reacciones, a tal tipo de elección, de conversación, de trabajo, o de lo que sea. Todas sus actividades de un modo u otro están organizadas al servicio de esta consigna, pero la persona no se da cuenta. La persona sólo se da cuenta de que entre varias posibilidades ésta es la que le gusta más, le atrae más sin saber por qué o atribuyéndole otros motivos.

Finalmente, hay algunos que descubren que la vida en realidad es un campo de oportunidades para desarrollar sus capacidades, para intercambiar experiencias y para crear algo en colaboración con los demás; aquí encontramos ya una visión mucho más positiva. Son los que descubren que aunque en la vida necesitamos desarrollarnos, necesitamos afirmarnos, sin embargo, en el fondo, el verdadero sentido de la Vida consiste en poder dar, en poder entregar, en poder comunicar. En oposición a la ley inicial primitiva de la persona elemental que consistía en acaparar, en retener, en conservar, descubren que realmente las cosas son al revés, que a través del dar, a través del ofrecer, a través de la entrega hay una posibilidad de satisfacción y hasta de afirmación de sí mismo mucho mayor.

Uno comprueba cómo a través de esta ley de entrega y de donación uno se siente poco a poco liberado de ataduras y de egoísmos interiores, alcanzando una soltura, una libertad y una independencia que le permiten vivir la vida con más sentido y sentirse a sí mismo de una manera más plena y luminosa.

## **ACTITUDES POSIBLES ANTE LOS VALORES TRASCENDENTES**

Toda esta gama de actitudes posibles que hemos observado ante sí mismo y ante la vida se reflejan también a su manera cuando se trata de enfrentarse con los valores llamados superiores o trascendentes.

Así vemos cómo ante el sentido último de la existencia o ante el factor Dios, Absoluto, etc., se da el tipo de personas que dicen: «no, Dios no me interesa». Otros dicen: «quizá sí, pero no tengo tiempo de pensar en ello». Otros: «sí, yo creo que existe», pero no van más allá ni se sienten obligados a más. Otros dicen: «sí, creo en Él y además cumplo con mis obligaciones», adoptando una actitud ante lo superior como si fuera una especie de contrato: «yo cumplo mis obligaciones y por tanto, tengo unos derechos adquiridos». Otros dicen: «yo, en ocasiones le rezo mucho, sobre todo cuando tuve a mi familia tan enferma, o cuando pasó aquel problema tan fuerte». Otros exclaman: «si yo pudiera llegar a tener algún contacto auténtico con Él». Otros adoptan una actitud más bien de antagonismo: Dios y yo frente a frente; la ley de Dios y la ley mía; la ley de Dios que me pide una serie de cosas, y lo que yo por otro lado considero como derechos propios. Creo, pues, que hay una contraposición fundamental entre Dios y yo, entre las exigencias divinas y los valores concretos personales. Viven la situación como si fuese una lucha constante, un constante regateo, en el que se trata de no ceder, o de ir cediendo palmo a palmo, después de muchos esfuerzos; conciben a Dios como una contraposición de la propia afirmación.

Otras personas son capaces de intuir que no se trata tanto de una lucha u oposición, sino simplemente de descubrir esa realidad última a través mía, a través de mi centro, a través de mi autenticidad. Dios no es un problema a resolver exteriormente por mi mente, ni por sólo un acto de fe externa, sino que el problema de Dios es ante todo un problema de sinceridad, de autenticidad.

Se dan cuenta que sólo cuando uno es sincero, cuando uno quiere ver con claridad qué es la Vida, qué es el yo, entonces está también en disposición de poder encontrar a Dios. Conciben, por tanto, a Dios como

el término u objetivo final de la progresiva sinceridad interior, y esto lo traducen en una consigna de trabajo con el objeto de alcanzar cada vez más en sí mismos esa necesaria autenticidad y sinceridad.

También se dan las personas que partiendo de ciertas ideologías de un tipo u otro -puede ser, por ejemplo, una ideología religiosa, o la ideología del yoga en algunas de sus diversas formas, etc.-, se esfuerzan mediante unas disciplinas por seguir un camino que según ellos creen les conducirá a una realización de sí mismos y de Dios.

Finalmente podemos señalar, al término de esta graduación progresiva, aquellas personas, quizá son las mismas que hemos citado en los últimos puntos, que llega un momento en que descubren que Dios no es tanto una realidad a ser alcanzada, no es propiamente algo que esté fuera ni siquiera dentro de mí, que Dios no es algo contrapuesto a mí, sino que es simplemente algo que esté funcionando a través mío, algo que es la base consciente y dinámica del Yo y de mi vida, de modo que toda mi labor debe consistir en dejarle paso, en aceptarle, en abrirme a Él para que a través de mí se exprese de un modo cada vez más pleno y más directo toda su energía, toda su inteligencia, toda su fuerza, amor y felicidad.

## ***EL TRABAJO INTERIOR ES UN PROCESO DE MADURACIÓN***

Reflexionando sobre todo esto se ve que todo este proceso no es nada más que un pasar de una actitud crispada, cerrada, más o menos rígida y violenta, a una actitud de transacción, a una actitud de acercamiento, para llegar finalmente a una actitud de apertura y de aceptación total.

Todo nos pone de manifiesto que existe una escala de actitudes que la persona va aprendiendo a adoptar a medida que va madurando, a medida que la experiencia le va enseñando que ciertas actitudes no son correctas, o que no son todo lo correctas que deberían, o que no le producen los resultados tan satisfactorios que esperaba. Y así, poco a poco, va pasando de una fase a otra en la evolución de su actitud interior.

El trabajo interior conduce a esta maduración siempre que la persona entienda por trabajo interior no lo que hace durante veinte minutos o media hora, sino algo que a partir de esta media hora permite introducir un nuevo estilo en su modo de vivir todo el resto de las horas del día, es decir, media hora o una hora que abre una actitud nueva, una disponibilidad interior nueva, para vivir y enfrentarse con cada una de las cosas del día. Entonces es cuando se produce un proceso de transformación, entonces es cuando la cultura interior es dinámica, es progresiva; no como en algunos casos que contemplamos en que la persona realiza unas prácticas como si se tratara de una obligación, de un rito, pero su vida sigue al margen, exactamente igual que antes, y si evoluciona es simplemente porque la persona se hace mayor y envejece, pero no porque haya una transformación, o una amplificación o profundización de su conciencia.

## ***EN LA VIDA COTIDIANA***

¿Cómo funciona en la vida diaria la persona que va trabajando? En primer lugar la persona que trabaja interiormente se preocupa cada vez menos de sí misma. Uno se preocupa de sí mismo cuando este sí

mismo es problema, cuando tiene que demostrar o aparentar que él es esto o aquello. Pero a medida que la persona va trabajando y se va expresando de un modo más auténtico, a medida que se va acercando a este sí mismo, esto le da tal fuerza, tal vivencia, tal seguridad, tal aplomo que su afirmación deja de estar en entredicho, deja de ser cuestión de demostración o de problema.

Como consecuencia, en su vida práctica no tiene problemas con su yo personal, no tiene problemas de susceptibilidades, no anda preocupado por demostrar su superioridad o por defenderse de una supuesta inferioridad. Simplemente, se expresa: siente una capacidad de hacer, siente una posibilidad de expresar algo, y si lo ve adecuado lo hace. Es una persona poco susceptible porque fundamentalmente no depende del exterior. A medida que uno va trabajando predomina cada vez más el factor centrífugo, aunque nunca se elimina del todo el factor centrípeto ya que es un elemento integrante indispensable de la persona completa. No obstante, va predominando, como decimos, el factor centrífugo de exteriorización, de donación, de entrega, porque la ley fundamental de la vida y del crecimiento es la expresión.

Entonces la persona descubre y comprueba de un modo directo e inmediato que es precisamente expresándose, creando, actuando, dando, abriéndose al exterior pero permaneciendo centrada en Dios, como va creciendo más y más, como se siente más y más afirmada. Ya no necesita estar exigiendo que le den reconocimiento, que le den afecto o estima, aunque esto le guste y le agrade igual que gusta y agrada a todo el mundo. Pero de hecho ya no depende en absoluto de nada de eso para sentirse a sí mismo afirmado.

Por eso también ya no subordina más su acción o su esfuerzo a conseguir la admiración o el aprecio de los demás a no ser que esto convenga para la eficacia de la misma acción; pero tampoco hace nada para ir en contra o merecer críticas.

No obstante, si llega el caso en que se presenta algo realmente importante, la persona no tiene problema en decir las cosas con toda la fuerza y claridad que juzgue necesarias, aunque esto pueda provocar a veces la crítica o la oposición abierta de los demás. Si él cree, si él siente que ha de obrar así, lo hace sin; más, sin perder por eso nada de su serenidad y tranquilidad interior.

Esta persona aprende a ir viendo la vida como un proceso dinámico como un proceso de creación constante en el que se trata de hacer todo lo que podamos y del mejor modo que podamos pero sin dejarse arrastrar por ese sentido urgente y trágico de responsabilidad que parece dominar a todo el mundo en la vida. ¿Por qué las personas viven la vida con este sentimiento trágico tan enorme, toman las cosas tan a pecho, y viven cada circunstancia con ese agobio e inquietud? Simplemente porque en cada cosa la persona está tratando de sentirse a sí mismo, de afirmarse a sí mismo, de conseguir algo para sí mismo y es por esto, porque está en juego este sí mismo, por lo que cada cosa adquiere un carácter de totalidad, una importancia suma, y en consecuencia, la mera posibilidad de fracaso, o el no ir bien una circunstancia cualquiera se convierte para la persona en motivo de disgusto y preocupación.

En cambio para la persona que va viviendo este sí mismo de una manera más directa, más inmediata, esto deja de ser problema. Se da cuenta que la vida no consiste en buscar estos apoyos, ese aprecio para uno mismo, sino simplemente en el gusto de hacer, en el gusto de expresarse a través de lo que uno es capaz de hacer, de ofrecer o de dar. Esto es algo estupendo.

Hay un placer extraordinario en el mismo hecho de hacer todo lo que uno es capaz de hacer. Y la recompensa consiste precisamente en eso, en el hecho de poder expresarme yo con todas mis capacidades, de poder hacer algo por el simple gusto de hacerlo; aunque viendo al mismo tiempo que lo que hago es útil, y en una escala u otra redundo en provecho mío y de los demás.

No obstante, el acento principal, la preocupación dominante, no se pone en la finalidad o en los resultados a obtener -lo cual no haría más que revertir sobre el yo-idea-, sino en el mismo hecho de hacer,



en el mismo gusto de la acción, viviendo toda la actividad como una autoexpresión gozosa y actual de uno mismo, en la que la persona, cuanto más da y se entrega, más plenamente se encuentra a sí misma en medio de un ambiente de suma alegría y libertad interior.

Entonces es cuando la vida se presenta a la persona como un proceso fundamentalmente positivo, creador, dinámico, en el que lo que son notas trágicas para los demás se convierten en simples incidencias que permiten destacar todavía más el carácter sumamente positivo de toda la existencia. Esta persona puede encajar dificultades, limitaciones, disgustos, y fracasos, y sobre todo los puede encajar con una fuerza, con una serenidad y con una capacidad reactiva, que es lo más extraordinario y lo que más llama la atención. Como no depende de la idea de éxito o fracaso, como además vive de una manera esencialmente positiva, el hecho de actuar, y de actuar del mejor modo posible, resulta que para ella en cada momento la motivación está en sí misma. La motivación ya no viene dada por el ambiente, el ambiente podrá determinar el modo de actuar pero no la razón de actuar; la razón de actuar brota siempre de la dinámica de su misma naturaleza. Puesto que tenemos capacidades de acción y nuestra vida es esencialmente productiva y dinámica, la razón de la actividad no es otra más que expresar inteligentemente estas capacidades que uno tiene. Por tanto, aunque las cosas fracasen, aunque las cosas vayan mal, la persona no se siente hundida, considera simplemente que algo ha dejado de funcionar en aquella dirección. Ahora sólo se trata de reorientar de nuevo esta capacidad de acción que persiste en él exactamente igual que antes o quizá mejorada y enriquecida a la luz de la experiencia adquirida.

Esto le aconsejará posiblemente dirigirse hacia otros campos, orientarse en otra dirección, y así lo hará sin más, sin experimentar por eso ningún problema especial.

## ***EL TRABAJO INTERIOR Y LA VIDA DE RELACIÓN***

Una aplicación inmediata de lo que estamos explicando es el problema afectivo dentro de las relaciones familiares. Muchos viven una verdadera tragedia cuando no reciben todo el afecto que esperaban o cuando la otra persona no está a la altura que uno exige.

La mayor parte del problema reside en que nosotros queremos que los demás sean de una manera determinada. Nos hemos formado la idea previa de que aquella persona ha de ser así y que ha de tener tales cualidades determinadas; y esto le ocurre tanto al hombre como a la mujer. Como partimos de esta idea, y por esto nos hemos casado con esa persona, entonces al comprobar que la persona no es así, pensamos que esta persona nos ha fallado, nos ha desilusionado. Pero además, como la cosa es difícil de arreglar porque por más que le digo, por más que se lo pido en todos los tonos, la persona sigue siendo como es, no como yo había soñado o deseado que fuese, o quizá sí que era al principio como yo deseaba pero ya no ahora, entonces esto se convierte para mí en un grave problema de convivencia porque constantemente estoy comparando entre la persona tal como es y tal como a mí me gustaría que fuera. De aquí resulta que cada situación es un nuevo motivo para acrecentar esta distancia entre la persona tal como es y mi idea.

Interiormente comienzo a protestar y a lamentarme casi por cada cosa, por lo que no hace y yo creo que debería hacer, o por lo que hace pero no como yo esperaba o deseaba. Y así voy acumulando progresivamente este sentido de protesta y de resentimiento, aunque exteriormente trate de disimular o de adaptarme, hasta considerarme una verdadera víctima. Pero no me doy cuenta que precisamente debido a este resentimiento estoy tratando a la otra persona con una falta de justicia total, con una falta de

consideración, con una falta de visión objetiva extraordinaria; me creo lesionado en mis derechos sólo porque lo miro todo desde mi punto de vista ideal. Éste es uno de los casos que se presentan con mayor frecuencia y es entonces cuando la vida de familia se convierte en un verdadero problema.

Sin embargo, la persona que trabaja interiormente puede superar toda esta clase de dificultades. No digo yo que no le afecte para nada su familia, pues cuando uno trabaja no se hace insensible; simplemente se hace más fuerte interiormente y más independiente, pero nunca más insensible; al contrario, aumenta más su sensibilidad porque aumenta su amplitud de conciencia, su profundidad y su ductilidad. Lo que pasa es que la persona aprende a amar por el hecho mismo de amar, no solamente como respuesta a un amor, o como correspondencia a una actitud benevolente. Ella ama porque éste es su modo de ser, porque el amor no es nada más que la expresión de una faceta de su ser auténtico, un aspecto fundamental del yo central. Y como yo siempre soy yo, siempre puedo amar cualesquiera que sean las circunstancias exteriores. Por tanto, expreso amor simplemente por el hecho de expresarlo, por el hecho de que amando expreso una verdad mía. Y más bien estoy agradecido al otro porque me permite expresar esta cualidad.

¿Quiere decir esto que me da igual que el otro reaccione de un modo u otro? No. Yo siento mucho cuando el otro no está a la altura, cuando el otro no me corresponde, cuando no es capaz de vivir y compartir conmigo la felicidad y el amor de un modo total; lo siento de verdad, me afecta mucho, pero no me aparta nada de mi actitud fundamental de vivir y expresar un amor sincero y auténtico.

Esto es algo que debería quedar grabado en todas las personas que están pretendiendo buscar la felicidad a través del amor. El secreto de la felicidad consiste en amar, no en ser amado; la persona puede ser muy amada, puede saberlo y, no obstante, sentirse muy desgraciada; en cambio, es imposible que uno ame de veras y que no sea totalmente feliz. Una vez más se cumple esta ley: le plenitud viene del hecho de dar.

Cuando la persona en el fondo sólo está pendiente de sí misma, cuando continúa en esa actitud infantil del que sólo desea que le den afecto, apoyo o admiración, entonces es cuando el ser objeto de amor se convierte para ella en algo muy importante, en algo imprescindible. Pero esta misma actitud infantil es la que le impide amar de verdad; su amor no es un amor que está al servicio de la persona amada; depende, por el contrario, de que él se sienta amado. Si no se siente protegido, amado, mimado, entonces la persona deja de amar, y manifiesta una hostilidad y una protesta que indican claramente que allí no había un amor auténtico.

Hemos visto cómo la persona que aprende a amar aprende a ser verdaderamente feliz. Las incidencias negativas que puedan presentarse, y siempre hay alguna, no son más que eso, simples incidencias, rasgos que aunque tengan un carácter desagradable nunca anulan ni nublan de un modo considerable esta luminosidad del amor profundo, del amor permanente, del amor liberado de la dependencia personal. Esto una vez más se va adquiriendo de una manera natural cuando uno trabaja.

¿Cómo vive la persona que trabaja interiormente, su vida profesional, social, sus amistades? Pues a través de los amigos, a través de sus relaciones, la persona encuentra el modo de poder contactar con otras modalidades de ser, de poder comunicarse, de poder vibrar en notas distintas. Tanto el trabajo como la familia le proporcionan unas notas fundamentales y le obligan a un tipo de contacto y de actitudes que son relativamente fijas, permanentes. En cambio la variedad de amigos le permite pulsar y resonar interiormente según otros modos de ser. Y como la amistad la concibe como una auténtica comunicación, como un abrirse simultáneamente para recibir y para entregar, como no hay regateos en la amistad, entonces el trato con cada personalidad es un enriquecimiento continuo para ella misma.

Por una parte esto moviliza y actualiza sus recursos y capacidades personales, y por otra el abrirse sinceramente a la experiencia de cada persona le hace participar de nuevos modos de ver, de sentir y de

ser que renuevan, amplían y enriquecen su visión y su experiencia personal. Es como una especie de ventilación que refresca y ensancha todo su horizonte mental y afectivo; aparte del servicio que él mismo puede prestar al otro, en el sentido de amistad, de comunicación, de ayuda, de orientación, e incluso a veces de dirección.

## **HACIA LA UNIDAD Y LA LIBERTAD INTERIOR**

¿Qué actitud tiene ante los valores superiores?

Las actitudes pueden ser muy diversas, porque no hemos de creer que hay una sola actitud. Hay muchas actitudes, todas ellas correctas. Pero, en general, la persona que trabaja interiormente lo que busca es acercarse a lo que constituye su yo central, su auténtico sí mismo. Cada vez reconoce con mayor naturalidad y espontaneidad que hay un sí mismo absoluto, que es el ser central y el foco creador de todo cuanto existe. Y cuanto más se acerca a este sí mismo, mayor es la evidencia que tiene de esta realidad última y más sintonizado se siente con ella, de modo que su aceptación y su apertura hacia la acción y los valores que emanan de este ser central llega a ser absoluta y universal.

Es decir, que la persona que trabaja por encontrar este sí mismo profundo se hace de un modo espontáneo más espiritualista, no espiritualista en el sentido de escuela, sino en el sentido auténtico, en el sentido de comprender que esto que llamamos espíritu o que podamos llamar por otro nombre, está en el centro de todo cuanto existe y es lo que une realmente a todos los hombres y a todas las cosas. Entonces comprende que si realmente las personas son próximas unas a otras es precisamente porque tienen este mismo centro común y que no es por un sentimentalismo por lo que las personas se han de tratar como hermanos. Son realmente hermanos porque tienen esta misma raíz, esta misma base, este mismo padre común, este mismo foco central del que todos procedemos actualmente, y por el cual todos estamos sostenidos actualmente.

Así pues, al acercarse más a este sí mismo se acerca más a este sí mismo absoluto y se acerca más al sí mismo de los demás. Como consecuencia, comienza a vivir lo que son cualidades esenciales de la vida: energía, amor, potencia, verdad, libertad, alegría, gozo, de un modo más directo, más inmediato, y por lo tanto se hace cada vez más independiente. No depende de las cosas exteriores, no depende de la buena o mala cara de los demás, no depende de la posición o proximidad de las personas o de las cosas; goza de ellas porque es un aspecto más de la existencia, pero no depende de ellas. Lo que al principio buscaba a través de la posesión de las personas, del éxito económico o de otras cosas, ahora lo está viviendo de una manera directa porque lo está viviendo en su misma fuente, en el centro de donde todo procede, y lo vive con tal intensidad, con tal evidencia y plenitud, que se siente totalmente lleno.

Ésta es la raíz de la auténtica libertad interior; lo que le permite por un lado sentirse más cerca que nunca de todo y de todos, y al mismo tiempo completamente libre e independiente de todas las cosas.

## **EL TRABAJO INTERIOR Y LAS DIFICULTADES INTERNAS O EXTERNAS**

Estas personas pueden tener muchas dificultades porque es muy posible que, aun cuando la persona vaya madurando en este sentido, todavía tenga muchas limitaciones y muchos defectos personales. Una vez más no hemos de idealizar a estas personas. Uno puede trabajar en esta dirección pero puede ser que subsistan en ella rasgos que otros consideran como defectos. Esto, desde luego, a la persona que trabaja de veras interiormente no le preocupa gran cosa, porque para ella el ser perfecto ha dejado de ser problema. Descubre que lo importante no es tanto el ser perfecto como el abrirse al centro perfecto, abrirse a la perfección; no es el actuar de un modo perfecto, sino simplemente el dejar que lo que es la fuente de toda perfección se exprese más y más a través de él. Uno acepta con naturalidad que tiene muchos defectos y que muchas cosas andan mal. Y es natural que sea así, porque es absolutamente imposible que una persona deje de ser eso, persona; por tanto, con un modo de ser particular y con unos límites en tanto que persona. Interiormente se sentirá en contacto con algo muy grande, pero exteriormente sigue siendo una persona con una educación dada, con unos condicionamientos, con unas capacidades muy limitadas, y por lo tanto lo natural es que funcione de un modo limitado.

Ante las dificultades, ante las adversidades, ¿cómo reacciona esta persona? Empecemos por comprender que a medida que la persona trabaja, lo que eran antes adversidades no se viven ahora como tales; ya hemos dicho cómo el drama que uno vivía antes en la vida cuando le fallaban algunas cosas, ahora va dejando de serlo. No es que la persona no viva las cosas con una sensibilidad concreta, pero como vive también algo mucho más profundo, más auténtico, aunque viva esa sensibilidad personal, aunque ponga también su parte de ilusión en las cosas, si éstas le fallan se queda con lo más auténtico y no pasa nada, no pasa nada grave.

A veces, cuando la persona no vive esto de un modo tan directo e inmediato, puede experimentar ciertas crisis, crisis fuertes incluso. Estas crisis consisten precisamente en que a veces a uno le parece que interiormente se ha desconectado de este centro, de esta cosa que le da impulso, que le da fuerza, que le da alegría; es como si de repente se hubiera cortado la comunicación y uno no siente nada. Entonces se encuentra sin esa fuerza, sin esa luz interior y uno no tiene más remedio que ir a pie, ir por sus propios medios, por su propio esfuerzo y hacer lo que buenamente pueda.

Muchas veces esto sucede porque la actitud de la persona no es todavía suficientemente correcta en cuanto a aceptación y colaboración. A veces uno se entrega de una manera excesivamente pasiva a este impulso, a esta dirección interior, y esto es negativo. Una cosa es el impulso que brota del ser central y otra la actitud de respuesta y colaboración que uno debe adoptar poniendo en acción todos sus recursos y capacidades. Pero a veces uno elude hacer el esfuerzo correspondiente porque no se da cuenta que si uno tiene esas capacidades es para usarlas y desarrollarlas ya que ésta es una de las facetas y finalidades de la vida. Por eso cuando la persona se inhibe no poniendo el esfuerzo que debería, se produce este aislamiento, este corte interior, y entonces se ve uno obligado a poner por la fuerza el trabajo necesario para conseguir el desarrollo de tal faceta del carácter o de la personalidad que uno quería ahorrarse.

Por lo que se refiere a las dificultades de origen exterior, depende una vez más de la persona, de su grado de madurez e incluso de su estilo de trabajo. Algunas personas frente a las dificultades externas adoptan la solución de refugiarse en esa vivencia interior que tienen de fuerza, de amor, de luminosidad. Esto ya está bien, pero no es lo más correcto. Lo más correcto sería que la persona adoptara una actitud abierta de enfrentarse con la dificultad, que no quisiera ahorrarse un dolor, un malestar, sino que tratara de vivir este malestar con toda la apertura de su ser, con una actitud interior de centramiento y de aceptación. Cuando la persona rechaza algo, este rechazo se hace mediante una crispación, mediante un

cierre interior y esto es negativo. En primer lugar aumenta el dolor, en segundo lugar lo prolonga, pero en tercer lugar impide un desarrollo, impide convertir la situación en una experiencia positiva. La persona, pues, ha de aprender a aceptar el dolor. Claro que uno no puede aceptar el dolor por el dolor, porque esto no gusta a nadie. Sólo puede aceptar el dolor cuando uno no depende ni del placer ni del dolor. Mientras la persona haga distinciones entre placer y dolor, aceptando el placer y rechazando el dolor, estará haciendo un doble juego imposible. Uno sólo puede ir aceptando el dolor cuando está viviendo una realidad central que es mucho más fuerte, que es dinámica, que es un foco de energía, de empuje y de dirección que en sí misma no depende para nada ni del placer ni del dolor. Éste es uno de los resultados del acercarse a este sí mismo central. Entonces la persona adquiere poco a poco la capacidad de abrirse, y el dolor pierde ese carácter sumamente negativo que tiene en la mayor parte de personas, en las personas que tratan sólo de vivir aferradas a sensaciones agradables. Lo agradable es agradable, pero uno se da cuenta que no es la realidad de uno; la realidad de uno tiene un carácter tan positivo que trasciende todo lo meramente sensible.

Cuando uno comprende esto, entonces puede aceptar también lo negativo, porque ve que el sentido desagradable que tiene el dolor es algo natural e inevitable que forma parte del juego. Entonces comprende también perfectamente que es una falsedad, una trampa que se hace uno a sí mismo el pretender estar en las cosas que le gustan y huir de las cosas que no le gustan. Uno ha de estar presente y abierto a la vida en su totalidad, en todos sus aspectos.

## ***LA RELAJACIÓN, APRENDIZAJE DE APERTURA A LA VIDA***

Si yo me acepto a mí mismo, si me abro interiormente a mí mismo, no tendré más remedio que abrirme a la vida; y en la medida que me abra a la vida sentiré una evidencia más profunda de mí mismo, porque lo que me impide llegar a mí mismo no es nada más que los bloqueos y las defensas que pongo frente a la vida, y frente a las demás personas.

Pero cuando me esfuerzo por abrirme a los demás, por aceptarlos y por reaccionar frente a ellos de una manera activa y positiva, entonces esta actitud, que implica simultáneamente un doble movimiento de expresar y de recibir, produce en mí la liberación de todas mis crispaciones y retenciones interiores. Entonces es cuando emerge lo que estaba oculto detrás de todo esto y que no es otra cosa sino el mismo yo, el ser central, esa fuente inagotable de energía, de amor, de plenitud y de felicidad.

O sea, que el abrirse a la vida, el abrirse a los demás, el abrirse a las situaciones, el aprender a abrirse cada vez más y más de un modo activo y pasivo es una técnica fundamental, es, diríamos, la aplicación suprema de este arte de la relajación.

En la relajación aprendemos a soltarnos físicamente, emocionalmente y mentalmente. Pero este estado de soltura, de serenidad, de lucidez y disponibilidad internas que uno alcanza en la relajación, se puede y se debe mantener durante todo el día. La relajación empieza modestamente extendiéndose en el suelo, o sentándose en un sillón, cerrando los ojos y tratando de aflojar los brazos y demás partes del cuerpo. Pero esto no es más que el primer paso de un aprendizaje general de aceptación, de apertura a nosotros mismos y a la realidad de la vida; a la realidad de la vida que nos viene en primer lugar desde un plano horizontal al que hemos de responder con totalidad, y ante el que hemos de actuar de un modo inteligente utilizando todos nuestros recursos.

La relajación así entendida y practicada no nos aleja en modo alguno de la vida real, al contrario, es el medio más eficaz para llegar a una aceptación e integración profunda con la realidad auténtica.

Pero además de esta apertura que llamamos horizontal hacia los demás, debemos abrirnos también hacia arriba, hacia esta dimensión vertical de la que estamos recibiendo todo lo que es nuestra fuerza, nuestro sustento, que es, podríamos decir, el centro de nuestro centro.

No obstante, es importante que comprendamos que es imposible que uno aprenda a aceptar algo que no ve, que no conoce, si primero no acepta lo que ve y conoce. Si yo no me abro a los demás, si no comprendo y acepto a los demás, si no acepto la vida y me entrego a ella de un modo pleno, interior, incondicional, aunque siempre inteligente, no puedo pretender ni sentirme a mí mismo ni encontrar a Dios. Puedo crear fantasías, puedo adherirme a sistemas, puedo hacer proyecciones de mis problemas y de mis deseos, pero llegar a la experiencia inmediata de esta realidad central, de esta fuerza central, de esta inteligencia central que es Dios en mí, esto no podré hacerlo.

La relajación, pues, al enseñarnos a soltar nuestras crispaciones y deshacernos de nuestros condicionamientos, al enseñarnos a abrirnos plena y sinceramente hacia todos los niveles de la existencia, se convierte para nosotros en un medio excelente y extraordinario para llegar a ser nosotros mismos del todo y para vivir la Vida de un modo más auténticamente fecunda y feliz.

## APÉNDICE

### ***EL ENTRENAMIENTO AUTÓGENO DE J. H. SCHULTZ, LLAMADO TAMBIÉN AUTORRELAJACIÓN CONCENTRATIVA***

La técnica de Schultz es hoy día la más extendida en Europa y quizá también en todo Occidente. Muchas otras técnicas han surgido ulteriormente que de una manera u otra se fundamentan en el procedimiento de Schultz. Su carácter global -cuerpo y psique- la sitúa por encima de otros procedimientos más exclusivos o parciales, como por ejemplo la técnica de Jacobson, de Chicago, que trabaja solamente la relajación muscular aunque esto lo hace de manera muy sistemática y completa.

Como explica Schultz, el entrenamiento autógeno tiene su origen en la hipnosis médica y en la autohipnosis. De hecho, la técnica sigue los pasos de los fenómenos experimentados por el sujeto durante el proceso de hipnotización. Se trata, pues, de conseguir el mismo estado de relajación y de sugestibilidad que se alcanza en la hipnosis profunda, pero evitando los inconvenientes que este procedimiento presenta: la necesaria dependencia del sujeto respecto al hipnotizador, la dificultad que muchas personas presentan a ser hipnotizadas, el estado meramente pasivo del sujeto, etc.

En el entrenamiento autógeno es el mismo sujeto quien aprende a dirigir sus propios procesos, manteniéndose en todo momento independiente y dueño de su propio estado. Su aprendizaje requiere un

ejercicio perseverante de la facultad de concentración interna, pero sin recurrir a la voluntad consciente habitual, ya que ésta, por su carácter activo, tiende a tensar el cuerpo y la mente y no a relajarlos.

¿Cuáles son los resultados fundamentales a que conduce esta técnica? Según su autor, todos los rendimientos que la relajación y la concentración pueden producir y que él resume así:

1. Restablecimiento.

2. Autotranquilización, conseguida por relajación interna y no por propia imposición. Disgusto, violencia, temor -en resumen, todas las fuertes emociones- sólo deben su poder a la fuerte conmoción del organismo.

3. Autorregulación de funciones orgánicas consideradas «involuntarias»; por ejemplo, la circulación sanguínea.

4. Aumento de rendimiento; por ejemplo, de la memoria.

5. Supresión del dolor. No se trata de un aumento de la capacidad de sufrimiento, sino de una desaparición total o incluso una no aparición del dolor.

6. Autodeterminación conseguida por la formulación de propósitos representados en estado de concentración. Esta formulación de propósitos actúa automáticamente al igual que las sugerencias post-hipnóticas.

7. Autocrítica y autodominio conseguidos por visión interior en el curso de la concentración.

El ciclo completo de la autorrelajación concentrativa tiene dos grados: el grado elemental o inferior y el grado superior.

Cuando se habla de la técnica de Schultz suele referirse únicamente al primero de dichos grados, ya que el grado superior, como veremos más adelante, requiere un entrenamiento muy prolongado -varios años- y la asistencia de un neuropsiquiatra que sea, además, psicoanalista.

El grado inferior suele ser más que suficiente para los rendimientos que normalmente se buscan en la relajación.

En el aprendizaje del grado inferior se enseñan a conseguir unos resultados precisos en seis «zonas» diferentes, que se van trabajando paso a paso:

*1. Los músculos.*

*2. Los vasos sanguíneos.*

*3. El corazón.*

*4. La respiración.*

*5. La zona abdominal.*

*6. La cabeza.*

Pero incluso este grado elemental y debido a que el aprendizaje requiere una estrecha conexión entre la mente consciente y determinadas funciones fisiológicas -circulación, respiración, latidos cardíacos, etc.- y

al objeto de evitar los posibles peligros de un aprendizaje defectuoso, o también de reacciones anormales que se puedan producir eventualmente en el curso del entrenamiento, Schultz recomienda que la técnica se aprenda siempre bajo la dirección de un médico, especialmente formado para este fin.

## **DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA TÉCNICA DE SCHULTZ**

### *Ambiente*

Schultz recomienda una habitación tranquila, con temperatura agradable y en una suave penumbra.

### *Vestidos*

Los vestidos deben ser cómodos y adecuados a la temperatura, de manera que no entorpezcan la concentración sea por presiones molestas -cuello, cintura, pies-, sea por frío o calor.

### *Postura*

La postura ha de facilitar el establecimiento de un estado pasivo. Para ello se recomienda, preferentemente, una butaca bien cómoda en la que queden naturalmente apoyados los muslos, tronco, cabeza y brazos. No deben cruzarse los pies (V. Fig. 2).

En el caso de no disponer de sillón adecuado, se puede utilizar otra posición. Es la "postura de cochero"

También puede hacerse el entrenamiento en postura decúbito supino -echado sobre la espalda-. Hay que procurar que la cabeza esté ligeramente elevada, que los brazos estén bien apoyados, las manos descansando sobre las palmas y las puntas de los pies separadas. (V. Fig. 4). En el tercer paso, que es el de la vivencia cardíaca, la postura ideal indicada por Schultz es la que puede verse en la fig. 5.

### *Los ojos*

Una vez colocado en la postura adecuada, el sujeto deberá cerrar suavemente los ojos. En todo el entrenamiento del

primer grado no debe preocuparse en hacer ningún movimiento especial con los globos oculares, sino simplemente mantener los ojos cerrados durante toda la sesión sin esfuerzo alguno.

## **FASE PRELIMINAR**

### *Sintonización de reposo*



Al iniciar la sesión el médico que dirige el entrenamiento le dice al sujeto de manera persuasiva una sola vez: "estoy completamente tranquilo", para que éste trate de ajustar su ánimo a dicha sugerencia.

Todo cuanto se ha mencionado hasta ahora sólo constituyen los preliminares del entrenamiento. A continuación vienen los pasos propios del grado elemental.

### *1º Paso.- El ejercicio del peso.*

El primer paso del grado elemental consiste en sugerir al sujeto que se diga mentalmente: "el brazo derecho pesa mucho". Esta fórmula ha de repetirla seis veces. No hay que hacer absolutamente nada con el brazo. En las personas que son zurdas la frase habrá de ser: "el brazo izquierdo pesa mucho".

Esta frase ha de pronunciarse mentalmente. Algunas personas notarán mayor facilidad en "hablar interiormente". Otras, de manera que *oigan* mentalmente la frase. Y en fin, a otras les resultará más efectivo imaginarse como si vieran esta frase escrita en letras luminosas. Hablar, oír, ver son tres modalidades de lenguaje interno y debe elegirse la que está más de acuerdo con la mayor facilidad evocadora de cada persona.

Normalmente, al cabo de unos momentos se percibe una sensación de peso, especialmente en el antebrazo.

Pasados de treinta segundos a un minuto aproximadamente en los que se mantiene dicha sensación de peso y a la vez de tranquilidad general, se procede al retroceso en el ejercicio.

### *Retroceso*

Hay que obligarse a aprender con todo cuidado y detalle este volver atrás para hacerlo siempre exactamente igual.

Para retroceder se hace lo siguiente:

1. Se mueve el brazo, flexionándolo y extendiéndolo varias veces con vigor.
2. Se hacen varias respiraciones profundas.
- 3 Se abren los ojos.

### *Frecuencia de las sesiones*

Ya hemos dicho que los primeros días cada sesión es muy breve -de 30 segundos a un minuto-. Este tiempo puede ampliarse paulatinamente a dos o tres minutos.

Estas sesiones deberán hacerse dos o tres veces cada día. Y se considera requisito fundamental la regularidad absoluta en las prácticas.

### *La generalización de la sensación de peso*

Al cabo de unos seis días de entrenamiento, cuando ya se consigue la sensación de peso en el brazo más intensamente y con mayor rapidez, suele manifestarse también espontáneamente en el otro brazo y, en ocasiones, hasta en todo el cuerpo.

Esto se puede ayudar mediante formulaciones precisas que se van introduciendo poco a poco en el transcurso de las sesiones: "el brazo izquierdo pesa mucho", "la pierna derecha pesa", "la pierna izquierda pesa", "todo el cuerpo pesa".

En el retroceso no está indicado mover las piernas de ningún modo especial. Basta hacerlo con los brazos, según se ha indicado antes.

### *Duración de este primer paso*

El ejercicio de la sensación de peso debe hacerse hasta conseguir que con sólo un momento de concentración interna ya se relajen con pesadez de plomo los brazos y las piernas.

Esto suele requerir de diez a quince días de práctica regular.

### *2º paso.- Sensación de calor*

Una vez conseguida la sensación instantánea de peso de brazos y piernas -y mejor aún de todo el cuerpo-, se prosigue la sesión con la fórmula: "el brazo derecho está caliente", "caliente". Y en días sucesivos: "el brazo izquierdo está caliente", "la pierna derecha está caliente", "la pierna izquierda está caliente", todo el cuerpo está caliente".

Hay que hacer notar que la sensación de calor evocada ha de ser agradable, esto es, un calor suave, cálido, como la que, por ejemplo, se opone a la desagradable de manos frías, pies fríos, etc.

### *Formulación simplificada*

Con la práctica se hace innecesario repetir las fórmulas completas: "estoy completamente tranquilo", "todo el cuerpo pesa", "todo el cuerpo está caliente". Basta con las palabras: "tranquilo-pesado-caliente".

Igualmente en la frase de retroceso con que debe terminar cada sesión se utiliza la fórmula resumida: 1. «¡Mover los brazos!». 2. "¡Respirar profundo!". 3. "¡Abrir los ojos!".

Digamos ahora que la sensación de calor que estamos describiendo no requiere ninguna acción especial de retroceso. Se seguirá haciendo, pues, el mismo que se ha descrito.

### **OBSERVACIÓN IMPORTANTE**

La inducción de la sensación de calor debe hacerse siempre como continuación de las fases de tranquilización y sensación de peso. Y nunca debe intentarse sin haber conseguido el estado de relajación general que a dichas fases corresponde.

Igualmente conviene recordar que siempre que se pasa a un nuevo ejercicio, la persona debe dedicarse ante todo a los ya conocidos y destinar al nuevo un espacio de tiempo corto, como se ha señalado inicialmente para el ejercicio del peso. Sólo en sesiones sucesivas el nuevo ejercicio irá ocupando más tiempo dentro de la sesión.

### 3º paso.- *La regulación cardíaca*

Una vez conseguidas las fases descritas anteriormente con rapidez y profundidad, se pasa a tomar conciencia de la manifestación subjetiva del latido cardíaco. Esto se efectúa de la siguiente manera: "hallándose la persona en decúbito supino apoya el codo derecho de tal manera, que quede situado al mismo nivel que el plano anterior del tórax; la mano derecha se aplica a la región precordial. El brazo izquierdo permanece en la postura usual. A continuación se concentra en "tranquilidad, peso, calor", procurando localizarlos en la región del tórax en que se apoya la mano. El peso de la mano es una especie de indicador. Al cabo de algunos ejercicios comienzan a percibirse sensaciones cardíacas; repitiendo constantemente toda la cadena de ejercicios ("tranquilización-peso-calor") se concentra en esta región con la fórmula: "El corazón late tranquilo y fuerte".

Una vez se ha "descubierto la sensación cardíaca", la mano ya no se aplica a la región precordial.

La persona se sitúa como un observador del automatismo de su corazón. Nunca se debe intentar la identificación del pulso, por ser perjudicial. Todo este ejercicio cardíaco debe hacerse solamente bajo rigurosa vigilancia médica.

### 4º paso.- *La regulación respiratoria*

Dominado el ejercicio anterior, se inicia la concentración en la fórmula: "La respiración es tranquila". No debe alterarse voluntariamente el ritmo respiratorio. Este se ajustará automáticamente a la situación real de reposo.

Para evitar la intervención consciente en la respiración se aconseja la fórmula complementaria: "Algo respira en mí". El sujeto debe dejarse llevar por la respiración, como si flotara sobre el mar tranquilo.

La respiración se presenta por sí sola de tipo diafragmático o abdominal. A cada espiración aumentan las sensaciones de peso y calor, ya que este movimiento es por naturaleza fisiológica de relajamiento muscular.

## **DURACIÓN MEDIA DEL APRENDIZAJE**

El dominio de cada uno de los cuatro pasos descritos hasta ahora suele requerir, en término medio, de diez a quince días cada uno. O sea que desde el comienzo del entrenamiento hasta dominar este cuarto paso o ejercicio podrán haber transcurrido de seis a diez semanas.

### *5° paso.- Regulación de los órganos abdominales*

Viene ahora la concentración sobre el plexo solar, que es el mayor nudo vital del abdomen, para conseguir una mayor relajación en todos los órganos abdominales.

A continuación del ejercicio de regulación respiratoria y dirigiendo la atención hacia la mitad superior del abdomen, debe concentrarse en la fórmula: "el plexo solar irradia calor".

Este ejercicio se facilita en ocasiones imaginando que el aire espirado se dirige hacia el abdomen.

A semejanza de los anteriores, también este ejercicio suele requerir para su completo dominio de diez a quince días.

### *6° paso.- Regulación de la región cefálica*

Éste es el último ejercicio del grado elemental del método de Schultz. La fórmula a utilizar ahora es: "la frente está agradablemente fresca". Es importante que la evocación sea de un agradable frescor y no de frío. El frescor se asocia a una sensación general de libertad y ligereza en toda la cabeza y responde a una experiencia constantemente observada en hipnosis.

Con esto termina el ciclo inferior del entrenamiento autógeno. Su aprendizaje completo requiere en conjunto de dos a tres meses por término medio.

## **EL GRADO SUPERIOR**

Para iniciar el entrenamiento de este grado superior es condición absoluta el perfecto dominio del grado elemental, de manera que en breves segundos se consiga mediante una conmutación concentrativa una relajación completa, es decir, con palabras de Schultz, "que el cuerpo sea vivenciado como una masa pesada, caliente y tranquila, de pulsación regular y respiración tranquila y fluyente, y separada de la cabeza enfriada por concentración".

Además, este grado superior requiere aún de manera más indispensable la dirección no sólo de un médico sino la de un neuropsiquiatra muy experimentado y que al mismo tiempo haya tenido una formación práctica de tipo psicoanalítico.

El entrenamiento del grado superior requiere varios años, ya que se trata de una psicoterapia de tipo profundo, mediante el progresivo contacto y apertura al inconsciente.

El Dr. Eric de Winter establece cierto paralelismo entre el grado superior del entrenamiento de Schultz y ciertas técnicas contemplativas orientales, en particular con las empleadas por el budismo Zen. Estas técnicas son hoy empleadas en el Japón no sólo para lograr el "kensho" o "satori" (estado de iluminación conseguido al realizar experimentalmente la naturaleza del ser central del hombre), sino también para mejorar el estado de salud y como técnica psicoterapéutica, particularmente en los casos de neurosis.

## LAS TÉCNICAS

El primer paso consiste en hacer girar los globos oculares hacia arriba y de forma convergente, o sea "mirar hacia el centro de la frente". Esto produce automáticamente una profundización de la mente.

El siguiente paso consiste en que el sujeto deje aparecer espontáneamente en su imaginación algún color, homogéneo y armónico. El sujeto acaba encontrando el color que le es, ele alguna forma, más natural, esto es, el color propio.

Cuando está ya determinado el propio color, el médico director invita a que el sujeto se vaya representando todos los colores del espectro. En muchas personas el color es evocado con mayor facilidad si se asocia a un objeto concreto.

El paso siguiente consiste en hacer aparecer determinados objetos ante la mente. Primero hay que ejercitarse en objetos concretos y familiares. Una vez dominado esto se pasa a la visualización de objetos abstractos, como por ejemplo, justicia, felicidad.

Otro tema ulterior de trabajo consiste en que el sujeto busque la vivencia que sea expresión del estado de ánimo más anhelado por él.

Viene luego el plantearse preguntas concretas y observar las vivencias internas que se producen, que son como respuestas del inconsciente. Schultz sugiere, entre otras, estas preguntas: "¿Qué hago yo mal?", "¿Qué finalidad tiene el trabajo?", "¿Qué vale más, felicidad o justicia?", "¿Soledad o comunidad?", "¿Cómo quisiera ser de ser distinto?"

Todo este trabajo produce ya de por sí un cambio profundo en la personalidad, pero los efectos son incrementados aún más por las significaciones de las producciones que el sujeto obtiene en las experiencias y que son debidamente manejadas por el director técnico del entrenamiento. Estos logros requieren, como ya hemos dicho, varios años de entrenamiento paciente y sistemático, con sesiones diarias de más de media hora de duración.

## BIBLIOGRAFÍA DE ANTONIO BLAY

*La personalidad creadora.*

*Lectura rápida.*

*Hatha yoga. Su técnica y fundamento. Tantra yoga.*

*Creatividad y plenitud de vida. Energía personal.*

*Caminos de autorrealización (Yoga superior) 3 tomos.*

T. Iº La realización del Yo central.

T. IIº La integración vertical o realización trascendente.

T. IIIº Integración con la realidad exterior.

*Plenitud en la vida cotidiana.*

*Tensión, miedo y liberación interior.*

*Radja yoga (Control mente realidad espiritual).*

*Maha yoga (Investigación directa realidad del Yo).*

*Dyana yoga (Transformación mediante la meditación).*

*Hata yoga (Técnica y aplicaciones vida práctica).*

*La relación humana medio de desarrollo de la personalidad.*

*Yoga integral.*

*Zen. El camino abrupto.*

*La tensión nerviosa y mental. ¿Qué es el yoga?*

*Karma yoga (Realización espiritual vida activa).*

*Bhakti yoga (Desarrollo superior afectividad).*

*Desarrollo de la voluntad y perseverancia.*

*Relajación y energía.*

*Curs de psicologia de l'autorealització (en catalán).*

NOTA: Debido a la dificultad de conseguir algunas de las obras que aparecen en la presente bibliografía, por hallarse agotadas y en algunos casos por su distribución irregular, recomendamos a los interesados se dirijan a librerías especializadas en estos temas.

**FIN**