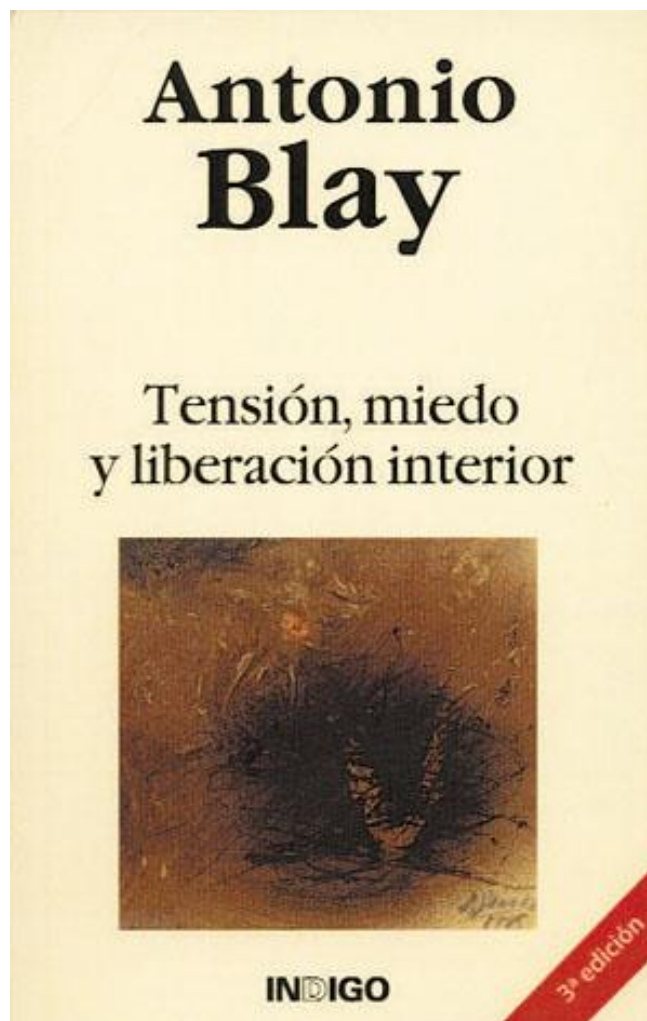


# TENSIÓN, MIEDO Y LIBERACIÓN INTERIOR

Técnicas y caminos hacia una expansión de la conciencia y hacia una vida plena y creadora

**Antonio Blay**



## ÍNDICE

Prólogo

### **Primera Parte**

1. La vida humana como conflicto
2. Precisando los conceptos básicos
3. La autoexpresión como técnica liberadora
4. El Hatha-Yoga
5. Relajación, silencio, meditación
6. La reeducación de nuestros hábitos de conducta
7. La autosugestión

### **Segunda Parte**

1. Introducción a la dimensión espiritual
2. Primer camino: La búsqueda de la Realidad central
3. Segundo camino: La actividad como realización espiritual
4. La actividad como realización espiritual (*Continuación*)
5. El tercer camino: La realidad trascendente, Dios
6. La oración
7. La entrega a Dios. Suprema afirmación del sí mismo
8. Recapitulación

## PRÓLOGO

Los problemas de tensión, miedo y angustia han llegado a ser hoy día tan evidentes y tan reconocidos ya por todo el mundo, que no tiene sentido el llamar la atención sobre su importancia y sus graves consecuencias en la vida íntima, profesional, familiar y social del individuo.

Pero ello no obstante, sigue siendo problema vigente -y ahora más que nunca- el encontrar caminos prácticos de solución al alcance de toda persona seriamente interesada no ya en taponar los síntomas, sino en resolver la cuestión de una vez por todas a nivel de las causas.

Tal es el tema del presente libro. Estudiamos aquí el problema bajo dos enfoques distintos: el meramente psicológico, que es el que se desarrolla en la Primera Parte, y el enfoque espiritualista, que ocupa la Segunda Parte. Ambos son, desde luego, complementarios entre sí, puesto que se corresponden a dos etapas de la evolución interna de la persona.

El texto del libro no es una elaboración meramente teórica, sino que como es también el caso de otros libros míos, es el contenido literal de un curso teórico-práctico dado en mi Instituto a un grupo de alumnos de muy variadas características y circunstancias personales. Ello explica el lenguaje muy directo y familiar que el lector encontrará en el libro, así como la reiteración a propósito de ciertas ideas, para facilitar su mejor y más rápida fijación. En todo caso nuestro mayor esfuerzo se ha dirigido a conseguir la máxima claridad en la exposición de los mecanismos psicológicos que intervienen en la producción de los llamados estados negativos y en la descripción de los métodos o caminos conducentes no solo a una reeducación de la personalidad sino también a una auténtica expansión de la conciencia, a la auténtica liberación interior.

Congo que el libro será de gran utilidad a todas las personas interesadas en el tema, como sus ideas y sus sugerencias prácticas lo han sido ya a todos cuantos vienen aplicándolas con perseverante inteligencia a través de nuestros cursos.

Noviembre, de 1971

ANTONIO BLAY

# PRIMERA PARTE

## 1. LA VIDA HUMANA COMO CONFLICTO

Vamos a estudiar en este libro los problemas que afectan al bienestar, al buen funcionamiento de la personalidad en la sociedad actual.

El destino del hombre tendría que ser el de vivir en armonía, en paz, en una dicha interior, pero esto parece estar lejos de la posibilidad por el momento, y uno se pregunta si esa dificultad en alcanzar esas cosas que anhela la personalidad humana es algo inherente al funcionamiento de la persona o de la sociedad, o si es algo accidental que puede ser solucionado, superado, mediante una comprensión o un modo de trabajo o de disciplina. Por esto, vamos a tratar de analizar a qué son debidos esos problemas y conflictos que vive el hombre actualmente e intentaremos sacar conclusiones prácticas en orden a una armonización de la persona dentro de sí misma, y también respecto a su ambiente.

### LA DEMANDA Y LA RESPUESTA

Si observamos con atención, veremos que la vida de la persona parece desenvolverse en un clima de conflicto permanente, de lucha, una lucha que, podríamos decir, tiene lugar entre dos elementos, dos combatientes. Por un lado, está *la demanda* que hay en el hombre, demanda de necesidades, de aspiraciones, por las cuales carece de una paz, un bienestar, una felicidad, una plenitud que anhela. Y, por otro, está *la respuesta a esta demanda*; dicha respuesta viene condicionada por el mundo, por la sociedad, por el ambiente en que vive la persona y que se traduce en una serie de obligaciones, obligaciones impuestas por el ritmo natural de la vida y por la sociedad actuando como unidad sobre el individuo, por las limitaciones que la persona vive tanto en sí mismo, como en lo que el exterior es capaz de dar, y condicionada por las circunstancias que son siempre inestables y que en unos momentos pueden ser favorables y en otros momentos adversas, como si nosotros estuviéramos en constante movimiento para mantener el equilibrio entre lo que pedimos y lo que se nos da. Estoy pidiendo unas satisfacciones, tengo unos deseos y espero que esto me sea dado por el exterior; pero el exterior, ya lo veremos ahora, a veces satisface estas necesidades, a veces no las satisface. A su vez, el exterior actúa sobre mí de un modo activo, influyéndome, condicionándome. Así veremos cómo de esta dialéctica, de esta interacción, surgen los problemas.

### LOS NIVELES DE LA DEMANDA

### *A nivel individual*

La demanda del individuo se manifiesta primero en un nivel interno, individual. Es la demanda de desarrollo, de expresión y de satisfacción *a nivel físico*, es decir, importa la necesidad de un ambiente exterior, propicio, condiciones climatológicas favorables, una casa, seguridad, cierta estabilidad económica, etc., una serie de presupuestos que en Occidente ya no hace falta especificar. Una necesidad *a nivel vital*; y por nivel vital nos referimos a lo que son instintos, las fuerzas instintivas, que buscan expresión. Una necesidad *a nivel afectivo* por la que nosotros buscamos expresar nuestros sentimientos positivos y llegar a una madurez en este aspecto. Y, finalmente, una necesidad *a nivel mental*, intelectual, por la que nosotros queremos comprender, conocer, tanto a nosotros mismos como al mundo que nos rodea y entendernos con él.

A nivel social, estas demandas son, en primer lugar, la necesidad de *sentirse integrado con la sociedad*, con el grupo, con el resto de las personas, lo cual tiene, como finalidad, el sentirse aceptado, protegido. Yo necesito sentirme que pertenezco a un conjunto, que formo parte de él, porque si me siento completamente solo y excluido del grupo tengo un sentimiento frustrado de soledad, una angustia. Y aquí vemos también el problema de que la persona está buscando, por un lado, independencia, el respeto a su propia personalidad -quiere ser ella misma, quiere tener originalidad-, y, por otro lado, necesita desesperadamente que la sociedad le comprenda, le acepte, le admita; necesita sentirse funcionando junto con los demás. Hemos de ver cómo las personas tienden a ir a lugares donde hay otras personas, aunque unos y otros no se conozcan, y vivan sin decirse nada; el hecho de sentirse en compañía es una expresión sencilla, simple, de esta necesidad fundamental de sentirnos integrados, no sólo por la presencia física, sino por la comprensión y aceptación de las demás personas.

Además, dentro de este nivel social, sentimos la *necesidad de sentirnos útiles*. Yo intuyo que mi función ha de ser positiva en relación con los demás, he de sentir que hago algo, que no estoy viviendo a expensas del resto, que estoy ganándome lo que recibo y que, en cierta forma, estoy colaborando para que todo funcione más y mejor.

Y, en otro escalón más superior, *necesito que la sociedad*, en tanto que unidad, funcione bien, que los demás, las personas que yo conozco y que sé que existen, vivan lo mejor posible. Aunque yo viva bien, si veo que los demás pasan muchas necesidades, muchas dificultades, a medida que mi sensibilidad va madurando esto me hace sentir incómodo, desagradable.

### *A nivel espiritual*

Hay en mí una aspiración hacia todo lo que es el bien, una *aspiración de tipo ético*; una inclinación hacia todo lo que es bello, armónico, *estético*; una tendencia hacia el *conocimiento de la verdad*, de la evidencia de las cosas, de todo; un grado superior, y una participación o *integración con lo que intuimos en el nombre de Poder supremo*.

Aquí tenemos una gama de necesidades, de demandas, que la persona está viviendo, cada cual en grado diferente, pero que, en un sentido u otro, están en todos nosotros.

## ACCIÓN DE LA SOCIEDAD SOBRE EL INDIVIDUO

Ahora bien, ante estas demandas, ¿qué ocurre? Porque tales demandas nosotros tratamos de satisfacerlas a través de los demás, a través de nuestro contacto, con nuestra interacción con los demás. Vemos que la sociedad actúa sobre el individuo: a) *Satisfaciendo muchas de sus necesidades*. Si no fuera así, el individuo moriría, porque no está dotado para subsistir por sí solo. Necesita cuidados desde su infancia, necesita que se le enseñe, que se le proteja, que se le ayude, que se le den medios, tanto en el aspecto físico, como en el afectivo e intelectual. La sociedad, en forma de la familia, de la enseñanza, del ambiente en general, proporciona esas cosas, o por lo menos un número importante de ellas. Por lo tanto, satisface varias de sus necesidades, no todas, y, muchas veces, las que satisface no lo hace del todo. Pero el hecho es que, a cambio de esta satisfacción a nuestras necesidades, la sociedad tiene una acción activa sobre nosotros, directa.

b) *Imponiendo unas condiciones*. Con su molde, sus criterios de valoración y de conducta, la sociedad nos dice lo que es bueno y lo que no es bueno, nos dice cómo nos hemos de conducir para ser valorados por los demás, nos dice cómo hemos de pensar, cómo hemos de actuar, en qué consisten nuestras virtudes y nuestros defectos; así, la sociedad nos va dando una norma que se convertirá en una exigencia constante, y, cada vez que yo me separe algo de esta norma, recibiré la crítica, la oposición e incluso el rechazo patente de la sociedad; sociedad, repito, representada por la familia en primer término, y, luego, por el círculo de amistades, por la escuela, por la esfera laboral y por todas las personas con quienes tenga una proyección o una relación social.

Muchos de estos valores que la sociedad nos enseña, nos impone, tienen sin duda un carácter necesario y útil. Nosotros necesitamos ser educados socialmente, debemos darnos cuenta de que tenemos una responsabilidad al vivir junto con los demás, responsabilidad que nos impone unas limitaciones a nuestra libertad individual en beneficio del bien colectivo. Por lo tanto, yo no puedo dar rienda suelta a mis caprichos, a mis impulsos; debo subordinarme a lo que es el bien común. En este sentido, las normas de educación y de valoración que nos da la sociedad son correctas, son buenas, en general. El problema está en que la sociedad nos impone estas normas como una exclusiva, como las únicas; la sociedad nos dice que hemos de ser esto, pero, al hacerlo, excluye cualquier otra cosa, y éste es el problema. La sociedad da sus normas de acuerdo con el bien de la sociedad, pero no de acuerdo con el bien total del individuo. La sociedad no satisface todas las necesidades del individuo, sólo satisface las necesidades sociales, y se esfuerza para que todos los elementos sean útiles desde el punto de vista social. Y, ¿qué es ser útil desde el punto de vista social? Significa ser una persona de orden, integrada, que acepta las normas, y que además es una persona productiva dentro del conjunto. Si nos fijamos bien, veremos que, incluso en la familia, lo que se nos enseña es esto, que seamos personas de orden, que obedezcamos, que tengamos disciplina y que aprovechemos el tiempo, en el estudio primero, en el trabajo después. Esas son las normas fundamentales de la educación, que, como vemos, son de orden social. En cambio, hay otras necesidades que son de orden individual que quedan insatisfechas. Esta gama de necesidades individuales que hemos expuesto al principio, a nivel afectivo, vital, físico, mental, exigen que yo desarrolle todas estas posibilidades, todas mis capacidades, vitales, afectivas, intelectuales y espirituales. Sólo mediante este desarrollo, yo consigo vivir una plenitud de mi vida, llego a una culminación de mi vida. En cambio, la sociedad tiene otro punto de vista; en lugar de velar por este desarrollo completo, la sociedad lo único que vigila y estimula es que seamos unas personas no disyuntivas dentro del conjunto, y unas personas útiles.

Esto produce, por un lado, *una insatisfacción parcial*, porque, en la medida en que yo no puedo expresar, desarrollar, actualizar totalmente mis facultades, hay en mí una sensación de frustración, de insatisfacción. Por otro, los patrones impuestos actúan en mí de dos maneras: por una parte, los acepto, los

asimilo, los incorporo a mi modo de pensar y los hago míos. Pero, a la vez que yo *acepto estos patrones de conducta y de valoración* como míos, no sólo porque me lo dicen, sino porque yo ya pienso esto por mí mismo, se produce también una *reacción de protesta o de rechazo* por esta imposición. O sea, que nosotros, por un lado, vivimos la sociedad como algo muy valioso, porque nos ayuda, nos protege, nos da fuerza, satisface nuestras necesidades y nos da *lo* que son valores, pero, por otro, sentimos que nos obliga, que nos impone algo que de alguna forma se opone a nuestra libertad, a nuestra espontaneidad, y esto a la vez provoca en nosotros una actitud de rechazo, una actitud de ir en contra. Esto lo vemos en ese fenómeno general que ha existido siempre, en un grado u otro. Cómo llega una fase en la que los adolescentes protestan de la autoridad paterna; cómo la juventud en general protesta de las normas establecidas, en lo político, en lo pedagógico, en lo económico, en todo. No se trata más que de una proyección de esa reacción defensiva contra lo que uno vive como una imposición, aunque por otro lado uno acepte que tiene valores útiles.

## RESULTADOS DE ESTA ACCIÓN

Analicemos ahora los resultados de esta acción.

### 1. Deficiente actualización de mis energías.

Primero, yo desarrollaré de un modo deficiente mis energías, o sea, que no conseguiré actualizar todo lo que yo tengo en mí pendiente de desarrollo, especialmente mis energías de tipo vital y de tipo afectivo. Y, cuando ello ocurra, se expresará en una deficiencia en el desarrollo de mi personalidad, de mis energías. Porque la sociedad me ha enseñado que he de ser muy obediente, muy bueno, muy pacífico. No me estimula a que toda mi vitalidad salga; al contrario, me enseña a reprimirme sexualmente, me enseña a controlar los impulsos. Por lo tanto, mis energías no sólo no encuentran un camino de salida, sino que se les impone una norma de censura como *si* fueran cosas en sí específicamente malas ya que pueden valerme la reprensión, la crítica o el rechazo de los demás. Esto produce en mí una insuficiencia de desarrollo en la personalidad, y esta insuficiencia de desarrollo, esta pobreza, podríamos decir, interior, es lo que me da una debilidad; es como si mi personalidad, mi yo, lo que podemos llamar la experiencia que tengo en mí, el yo-experiencia, no se hubiera desarrollado de un modo pleno, porque no ha vivido todas sus energías. Esas energías que le faltan por vivir es precisamente lo que le falta para «vivirse» del todo. Por tanto, se vive, podríamos decir, en un estado insuficiente, en un estado de debilidad en la fuerza y conciencia de sí mismo. Esto se traduce en inseguridad, en insatisfacción, inseguridad e insatisfacción que se manifiestan o bien en forma de timidez o en forma de agresividad. Ambas son las dos formas de reacción ante la inseguridad interior; o bien uno reacciona reclusándose hacia dentro, y así tenemos la timidez, complejo de inferioridad, etc., etc., o bien, ante esta inseguridad interior, uno reacciona de un modo agresivo, rechazando, protestando en contra. Todo depende de la energía que haya dentro, y de que esta energía se repliegue hacia dentro o se proyecte hacia fuera, para que se transforme en un síntoma o en otro.

Otra consecuencia de esta insuficiencia de desarrollo, además de la inseguridad básica, es que la persona siente la necesidad de desarrollar, de llegar a vivir del todo eso. Lo que pasa es que no sabe lo

que es eso, lo quede empuja; constata solamente que se siente débil, que no está satisfecho y quiere llegar a una satisfacción, llegar a ser fuerte. De algún modo está queriendo reivindicarse, llegar a una afirmación plena de sí mismo. Necesita llegar a lo que él vivirá como un triunfo, el triunfo de poder demostrar a los demás que él es fuerte, que él vale, un triunfo que hace una función de *reivindicación*. Por tanto, vivirá, por un lado, su necesidad de afirmarse, por otro, de triunfar.

## 2. Apoyo casi exclusivo sobre la mente

Otro resultado de esta situación de las energías, de esta deficiencia en su desarrollo, es que, como la persona se encuentra desgarrada entre las cosas que le vienen impuestas del exterior y aquellas que ha de controlar procedentes del interior, que no están permitidas, entonces no tiene más remedio que utilizar *la mente como mecanismo regulador* de estas exigencias contradictorias que son las posibilidades de fuera y las posibilidades de dentro. La persona vive entre dos fuerzas: lo que a mí me gustaría hacer, pero que no puedo porque es peligroso, porque despertaría la protesta, las iras o la crítica, y lo que me piden que haga, o lo que yo no me atrevo a hacer o considero que es un esfuerzo excesivo, o también lo que temo que me ocurra del exterior, etc. Yo he de estar de alguna manera vigilando, controlando, ordenando lo de dentro y lo de fuera. La mente cumple entonces esta función reguladora.

Pero aquí ocurre que la mente, debido a este conflicto, pasa a ocupar un lugar primordial, porque para mí esa necesidad de controlar es una exigencia constante. Constantemente he de estar vigilando que no diga nada que no esté bien, que no haga nada que no esté bien, cómo aprovechar las situaciones, cómo he de actuar en este momento y qué debo hacer en el otro. La mente adquiere la prioridad y uno, sin darse cuenta, va trasladando todo su modo de vida a la mente. Pero esa mente no funciona de un modo correcto, no se utiliza adecuadamente; porque la función de la mente es el percibir las cosas tal como son, pero, como yo estoy metido en este conflicto, entre lo que deseo y lo que puedo o no puedo, lo que debo y lo que no debo, entonces la mente se pone al servicio de este conflicto personal, de este problema que tengo planteado, y ya no funciona con objetividad, como un espejo que estuviera reflejando las cosas de dentro y de fuera, sino que la utiliza para satisfacer mis deseos, para conseguir que lo exterior se supedite al interior o para congraciarme con el exterior, de modo que éste me ayude, me favorezca. Entonces, esa mente ya no es la mente funcionando en su correcta función, sino que efectúa una *función netamente egocéntrica*. Ya no es la *mente objetiva*, es la mente al servicio de uno mismo, de las necesidades personales, de los problemas personales, de los conflictos internos. Por eso, porque la mente deja de efectuar su función de reflejo objetivo, imparcial, de las cosas, deja de reflejar la realidad en sí, solamente refleja lo que yo deseo y lo que yo temo; de ahí, que yo tenga que estar constantemente viviéndolo todo en la mente, de ahí, que yo me vaya separando más y más de lo que es mi espontaneidad, mi sentimiento profundo, mis necesidades instintivas, que me sitúe más y más solamente en la idea, si esto se puede o no se puede, si esto es correcto o no es correcto. Así, contemplo el exterior también sólo desde mi mente, estoy catalogando todo lo exterior, me paso la vida interpretando ese exterior, aquello me es útil o no me es útil, me sirve o no me sirve, me ayuda o me es perjudicial. Entonces, las personas para mí son símbolos, meras imágenes con una valoración positiva o negativa. Dejo de establecer el contacto interno, viviente, directo. Dejo de tener una sintonía con lo que está vivo dentro de la persona; dejo de percibir sus estados; dejo de percibir la significación de todo lo que la persona expresa, y veo a la persona sólo como una imagen que he de interpretar constantemente para ver si va a favor de mi fórmula mental o si va en contra. Esto hace que nos



hayamos mentalizado y que estemos viviendo a un nivel intelectual que nos aleja por completo de nuestra espontaneidad.

### 3. *Nacimiento del yo-idea*

En este reino mental surge una estructura que es el resultado de la presión interior y de la presión exterior. Es decir, mi vida, en este caso, está teniendo lugar en una polaridad yo-mundo, mundo-yo, y constantemente tengo que estar regulando una cosa y la otra. El mundo va a mi favor, esta persona es buena, me ayuda. Esto que quiero, que deseo, puedo hacerlo, no me acarrearé consecuencias desagradables. Como resultado de esta polaridad entre el mundo y mis fuerzas interiores, surge una estructura que es la que llamo yo, es una idea dentro de la mente, *una idea de mí*, pero una idea de mí que es resultado de la presión de lo interior y de la presión de lo exterior, y está justo en medio, entre los impulsos y el impacto de la sociedad en mí. Se crea, pues, una estación reguladora, controladora, que está separándose, podría decir, de lo otro, pero que no es mi realidad.

Esta noción es muy importante. Yo antes vivía unas fuerzas, vivía mis impulsos, mis necesidades, recibía también impresiones del exterior y se producía una interacción total, profunda, libre entre yo y el mundo. Esto ocurría cuando yo era pequeño. Luego, en el momento en que empiezan a surgir las prohibiciones, la censura, en el momento en que yo he de controlar mis impulsos, en que me pongo en guardia frente al mundo, entonces ya no vivo desde esta espontaneidad, desde esta profundidad, sino que establezco como una aduana en la frontera, antes de entrar en mí, establezco una aduana externa, en lo exterior de mi mente, para controlar, por un lado, los impulsos que están dentro, y, por otro, el impacto del exterior que está fuera de esta aduana. Pero, esta aduana no es mi centro, es una estación de servicio, una delegación una sucursal funcional cuyo objetivo es controlar una situación de emergencia. El conflicto está entre lo que yo llamo impulso y lo que llamo mundo. Se trata de ver que *este yo-idea, esta idea que me formo de mí, no es mi realidad*; que es tan sólo una idea, un símbolo, símbolo que está en medio de unas cosas que vivo como mías y de otras cosas que vivo como no mías, y que de la interacción de estas dos cosas se forma una noción funcional del yo. Este yo no es mi verdadera realidad. La prueba de ello está en que, cuando estoy muy enfermo, este yo-idea no me sirve para nada; son mis mecanismos del yo-experiencia los que pueden y los que me curan. Es decir, mi yo-idea es una función externa, accidental, añadida, útil para esta función de controlar impulsos y de controlar impactos, pero que no representa mi propia verdad, mi propia realidad.

### 4. *Estructuración simultánea de dos nuevos sectores*

En el momento en que nace en mí, este yo-idea divide en dos el mundo que antes existía de interacción yo-mundo. Este yo-idea separa, en mi interior, dos cosas: por un lado, lo que yo quiero llegar a ser para realizar esta afirmación y reivindicación, y, por otro, todo lo que es contrario, lo que se opone a esta realización a este yo ideal que quiero llegar a ser. O sea, que mi mundo interior queda automáticamente dividido, por este yo-idea, en dos zonas: la zona de arriba, la buena, donde está lo valioso, lo que yo deseo, porque lo asocio con mi futura realización, con mi futura afirmación, con mi futura reivindicación; luego, otra zona que está por debajo, constituida por las cosas prohibidas, cosas reprimidas, cosas rechazadas, por

todo lo que yo no debo vivir si quiero llegar a ser esta persona tal como la he imaginado o tal como me la han hecho creer. El *yo-idealizado*, con todos sus valores, sentimientos y emociones, por un lado, se opone, se contrapone, a este submundo, a este sub-yo, que podemos llamarle inconsciente, el mundo reprimido, pero que debe su existencia sólo a la acción de este yo-idea.

Cuantas más cosas haya reprimidas en el yo profundo, en el inconsciente, más necesidad tendré yo de llegar a una plenitud futura de un modo u otro, mayor será la fuerza del yo-idealizado. Cuantas más cosas tenga reprimidas, más débil será mi yo-experiencia, porque quiere decir que habré vivido menos cosas. Todo lo que queda dentro reprimido, todo lo que no puede expresarse, actualizarse, no se convierte en experiencia, queda simplemente como una energía que se está reteniendo, sin expresión, sin manifestación; por tanto, no produce crecimiento, no produce desarrollo, seguridad.

Así pues, lo que llamo yo-idea, ese yo protagonista en mi mente, lo que llamo yo-idealizado, con todo su mundo de valores, y lo que llamo yo-reprimido, las tres cosas juntas son mi realidad. De hecho, estos tres mundos corresponden a mi realidad, aunque partida en tres zonas distintas: una zona reprimida en tanto que prohibida, a la que llamo inconsciente; una forma proyectada como valores futuros, que es la imagen invertida de lo reprimido, o sea, lo que yo quiero llegar a ser; y luego, en medio de esto, lo que yo creo ser ahora. Esto que yo creo ser está todo ello polarizado hacia este yo-ideal; forma una sola línea.

##### *5. La vida queda dentro de una dialéctica constante*

Mi vida queda, entonces, presa en esta dialéctica constante, una lucha entre todo lo que yo rechazo en mí, aquello de lo que huyo, y lo que yo deseo o necesito o espero llegar a ser un día. Hay unas cosas que temo, que las rechazo, porque no son buenas, pero también hay otras que sí son buenas, que son las que yo espero llegar a vivir. Por un lado, yo estoy todo el tiempo tratando de huir de aquello, de lo malo, y, por otro, de acercarme a eso, a lo bueno. Constantemente en mi vida está planteado este dilema, cómo acercarme más a lo bueno, lo cual representa como alejarme más de lo malo. Aquí, lo malo no tiene un carácter necesariamente moral sino que adopta un carácter general. El que yo me manifieste, en un momento dado, como violento en lugar de más o menos educado, es algo que puede no tener gran cosa que ver con lo moral, pero en cambio para mí socialmente es un mal. Por tanto, yo huiré, huiré de ciertos gustos que pueden ser mal vistos socialmente, porque lo que yo busco es una afirmación social; por tanto, mi bien está en vivir cosas que, a la vez que sean importantes, estén aceptadas por los demás.

Así pues, en mi vida, por un lado, hay esa dialéctica *entre lo que yo rechazo y lo que yo deseo, y, por otro, la dialéctica entre lo que yo deseo y la utilidad u obstrucción que cada cosa o persona representa para lo que deseo*. En la medida en que estoy pendiente de esto que quiero llegar a vivir del todo y en que estoy huyendo de lo que no quiero llegar a vivir, entonces, para mí, cada persona y cada situación se convertirá en un medio o en un obstáculo para conseguirlo, porque esto en mí es una necesidad constante. Puede tener muchos nombres lo que deseo, puede ser el éxito social, el sentirme rico e independiente económicamente, el ser perfecto en un sentido espiritual, etc., amplia es la gama de sus aplicaciones. De este modo, yo convierto toda mi vida en un intento de solucionar esta demanda; cada cosa, cada persona, es para mí algo que ayuda o se opone a esta demanda. Por lo tanto, estoy midiendo las personas y las cosas sólo en función de lo que para mí representan: ¿me ayuda esta persona?, ¿me hace sentir más inteligente, me ayuda a ser más importante, me ayuda a alcanzar lo que deseo ser? O, por el contrario, parece que me empuja a ser lo otro, lo que no quiero ser. Mi valoración de aquella persona y de la situación dependerá exclusivamente del valor que yo le atribuya. Vemos aquí, una vez más, este funcionamiento por el cual yo

dejo de comprender a las personas por ellas mismas. Mi mente está desempeñando una función completamente tendenciosa al servicio de esta necesidad egocentrada; ya no veo a la persona en lo que vale por ella misma, veo el papel que hace, que representa con relación a mí, respecto a lo que yo deseo. Así, estaré rechazando a las cosas o las personas, simplemente, porque no van a favor de lo que deseo, y estaré valorando positivamente a las personas que vayan a mi favor, o que me lo parezca.

Tal situación hace que todo yo me convierta en un ser enormemente susceptible, porque todo lo que vaya a favor de esta realización lo viviré como bueno y me dará satisfacción, y todo lo que yo crea que va en contra de esta afirmación lo viviré como malo y me disgustará. Ahí tenemos el origen de la mayor parte de nuestros disgustos, de nuestros desengaños, de nuestras desilusiones. Porque yo estoy esperando de las personas que me den afecto, seguridad, valoración, importancia, apoyo, lo que sea, y como yo miro la persona desde esta perspectiva tendenciosa, cuando, en lugar del papel que les tengo asignado, la persona actúa de modo diferente, entonces me siento frustrado, engañado, tratado de un modo injusto y siento una gran desilusión, un gran disgusto. Es decir, tiendo a vivir todas las situaciones como una especie de batalla personal. Ya no vivo la situación en sí, por sí misma, sino que, cada vez, es como si estuviera en juego mi afirmación o mi rechazo. Esto explica por qué reaccionamos a veces de un modo tan exagerado, por qué unas palabras o unas acciones sin importancia nos hacen tanto daño en un momento determinado. Porque estamos viviendo, no la situación de un modo objetivo, tal como es, sino en función de esta afirmación que buscamos o del rechazo que tenemos. Al estar esta afirmación o rechazo en juego, vivimos sujetos a una enorme susceptibilidad. Esto comporta una gran debilidad en nuestro contacto con los demás.

Resumiendo, el mundo ya no existe en sí mismo, sino sólo en función de mi juego.

#### 6. Dos puntos falsos que entran en juego

Aquí hay varios puntos áridos, pero es interesante estudiarlos porque estamos en la raíz de los mecanismos, de los problemas, y, por tanto, en el camino de la solución. El error estriba, en primer lugar, en que *yo confundo mi realidad profunda en tanto que ser humano con mi yo idea*; la confundo con esta idea que yo me formo de mí, idea que separa mis impulsos de lo que es mundo exterior. No vivo en mis mecanismos profundos, en mi autenticidad, sino sólo en esta frontera externa, en lo que me separa, en lo que me relaciona con algo exterior. Esta es la noción que adquiero de mí, éste es el yo-idea que se convierte en el protagonista de todos mis pensamientos, de todos mis razonamientos, de mis valoraciones y, desgraciadamente, de mis decisiones. Como este yo-idea está queriendo llegar a vivir ese yo-idealizado, y este yo-idealizado representa la reivindicación de lo que está reprimido, de lo que no se ha llegado a vivir, entonces, toda mi tónica de conducta, todo lo que me sirve de punto de referencia para medir está falseado, y, por lo tanto, no vivo nunca las situaciones de un modo real. Se falsea todo, se falsea lo que yo creo merecer, se falsea el valor que atribuyo a las palabras y acciones de los demás respecto a mí, se falsea el valor que puedan tener cualesquiera situaciones o circunstancias con relación a mí; *todo lo interpreto en función de este personaje ideal* que quiero llegar a vivir, o de ese estado ideal que quiero llegar a tener.

Esto divide, pues, el mundo en bueno y malo, de un modo tan falso como lo es la división de mi interior en una parte buena y otra mala, cuando mi verdadera realidad es toda ella. La noción falsa de mí mismo trae consigo la noción falsa de los demás, de las circunstancias objetivas y de la vida, y esto acarrea constantes *problemas*: miedos de no llegar a esta realización, protestas por todo lo que parece oponerse a esta realización ideal, y deseos y necesidades artificiales. Porque siento como una imperiosa necesidad de

demostrar que soy inteligente, que soy más, que soy más fuerte, de impedir que se descubra que puedo tener un fallo, un error; esto último lo vivo como si fuera una desgracia personal, porque es como si me estuviera jugando mi valor, mi reivindicación, en cada situación, por estar viviendo solamente en función de este yo-idea. Mi gran susceptibilidad se, debe a que todo lo estoy viviendo como si se tratara de un éxito o fracaso del yo, no como una incidencia normal, sencilla, de la vida, que no afecta para nada a mi verdadero valor.

Todo esto es el origen de los conflictos, de la tensión y de la angustia, los cuales son completamente artificiales y, no tienen una base real y auténtica.

Vemos pues, resumiendo, que todo procede, en primer lugar, de una deficiente actualización de nuestras energías, de una deficiente conciencia, por tanto, de todo mi ser, y luego de la traslación de la conciencia de mí a este yo-idea, el cual establece automáticamente una separación entre mi mundo interior y el mundo exterior y trata en todo momento de buscar la afirmación del yo-idea por oposición a un mundo rechazado.

Con este esquema, que repasaremos más adelante en sus puntos esenciales, ya se ve claro el camino que hay que seguir para llegar a una eliminación de todo estado negativo. Si *la causa primordial de este mal funcionamiento reside en la deficiente actualización de mis energías*, el primer paso será que yo logre desarrollar del todo estas energías que tengo dentro para vivir. Porque nada puede conducirme a una madurez, a una autenticidad, sino el realizar todo lo que tengo por vivir, todo lo que yo soy y que está destinado a convertirse en experiencia. Tengo mi vida para vivirla, y, en la medida en que no he vivido toda mi capacidad de esfuerzo y de expresión, tengo, por tanto, una deficiente conciencia de mí mismo y una necesidad de afirmación futura, entonces todo yo quedo crispado, supeditado a esta futura realización, y ando huyendo del presente y del pasado en busca de un futuro inédito.

Por otro lado, paralelamente a esta actualización de energías, es conveniente que yo recupere la conciencia auténtica de mí mismo, que deje de estar apoyado en esta estructura del yo-idea, que busque ese yo-experiencia real y que aprenda a centrarme en él, lo cual tendrá como resultado que todo este problema de valoraciones tendenciosas se resuelva solo. Consiguiendo esta actualización plena de energías y esta toma de conciencia en profundidad, lograré que mis esquemas antiguos y egocentros caigan solos y podré elaborar una nueva estructuración de valores realmente positiva, realmente sana, basada en mi naturaleza profunda y en una visión objetiva, auténtica, del mundo exterior. Gracias a esto, lograré integrarme activamente en esta sociedad, viviéndola desde un nivel profundo, auténtico; sólo cuando la persona consigue esta normalización, deshaciendo toda esta especie de hinchazón que tiene en su mente, que determina su visión deformada, sólo cuando la persona vive su autenticidad a un nivel humano y se integra con el mundo que le rodea, es cuando es posible empezar a hablar de un trabajo de elevación espiritual, de un trabajo de superación de niveles de conciencia. Porque el hombre por primera vez es hombre, y deja de ser un individuo deformado y deformante de la realidad; al tomar conciencia de su realidad con toda sencillez, con toda simplicidad, es cuando está en condiciones, si tiene el deseo o la necesidad de ello, de ascender a un trabajo de realización espiritual. Esto nos da ya el esquema de lo que trataremos en los próximos capítulos. Más adelante repasaremos algunos conceptos de éstos, los más fundamentales, para que queden claros, e inmediatamente empezaremos a hablar de las técnicas de trabajo; técnicas que, como ya veremos, consisten, por un lado, en desarrollar todo lo que son energías interiores no expresadas, en aprender a expresarlas más en profundidad, para que se incorporen al yo consciente y dejen de obstruir, dejen de presionar en el interior, haciéndonos soñar con fantasías en el futuro, y en segundo lugar, en profundizar la conciencia de nosotros mismos. Esos dos trabajos, en la medida en que se van realizando, permiten ya, toda una revalorización, una reestructuración de los esquemas de mí mismo y de los demás.

## 2. PRECISANDO LOS CONCEPTOS BÁSICOS

Conviene que precisemos los conceptos que estuvimos viendo en el capítulo anterior, ya que es necesario comprender cada uno de los factores implicados en nuestros problemas, para entender el por qué y el cómo, de un trabajo de superación de esta clase de dificultades.

### ELEMENTOS

#### *Energía*

Mencionamos con mucha frecuencia la palabra energía. ¿Qué queremos decir al hablar de energía? Queremos decir, en principio, toda clase de fuerzas que actúan en nosotros. Y todo en nosotros es energía, de una forma u otra, de una clase u otra. Pero, de un modo principal, nos referimos a *la energía vital y a la energía afectiva*. Energía vital que es la que hace funcionar nuestro organismo, la que está en la base de todo nuestro instinto, cuyas manifestaciones más importantes son: el principio de conservación, o de activación orgánica; el principio de actividad sexual; y el principio de combatividad. Son tres funciones primordiales de la energía a nivel vital. Esto que se manifiesta en el nivel vital, muchas veces lo mencionamos con el nombre de impulsos, impulsos sexuales, impulsos combativos, impulsos al movimiento. Luego, en el sentido afectivo, nos referimos a todo lo que son sentimientos y emociones.

¿Por qué manejamos este factor de las energías? Porque la energía es la materia prima gracias a la cual se va estructurando nuestro organismo, nuestras funciones y también nuestra conciencia. Las energías, a medida que se van expresando, van desarrollando nuestras funciones. La función afectiva, la función instintiva, se desarrollan justo en la medida en que la energía se expresa activamente a través de aquel nivel. Pero, paralelamente a este desarrollo de las funciones, la energía cumple una función primordial que es la de darnos conciencia de nosotros mismos en relación con aquello que hacemos.

Siendo esto así, se comprenderá la importancia de este factor energía, puesto que depende de la cantidad de energía que funciona el que nosotros seamos fuertes no sólo orgánica, sexual, afectiva o intelectualmente, sino también psicológicamente. La conciencia de nosotros mismos depende de la energía que se haya expresado. Ésta es una función muy poco conocida de la energía psicológica, de la energía en general, y, por lo tanto, es muy importante que la entendamos.

La energía siempre tiene una doble vertiente, la que se expresa a través de los órganos o funciones propias, y aquella por la cual yo me doy cuenta de lo que estoy viviendo. Así, la persona que ha hecho ejercicio físico no solamente desarrolla, proporcionalmente a la energía utilizada, su propio cuerpo físico, su propia musculatura, sino que, paralelamente, va tomando conciencia de ella como persona que se siente a sí misma haciendo ejercicio físico. Como luego veremos, gran parte de nuestros problemas proceden de que nosotros nos vivimos con debilidad, con inseguridad. Pues bien, la seguridad o la inseguridad están en función directa de la plenitud o debilidad de la energía que nosotros hayamos expresado conscientemente. Por esto, muchos, la mayoría de los problemas de inseguridad, con todos sus diversos síntomas que pueden adoptar, no es posible resolverlos mediante palabras, consejos, lecturas o conferencias, sino solamente

gracias a la acción, es decir, por medio de la movilización activa de energías. Esto es lo único capaz de darnos una conciencia cada vez más intensa, más real, más profunda, más segura de nosotros mismos.

Esto es fundamental para entender la función de las técnicas de expresión. Ya lo veremos enseguida.

En el capítulo anterior, hablábamos del yo-experiencia, del yo-idea y del yo-idealizado. Conviene que estas nociones estén muy claras.

### *Yo-experiencia*

El yo-experiencia es la noción que voy adquiriendo de mí en la medida en que voy ejercitándome, experimentando con toda mi capacidad activa de vivir. Cada vez que estoy haciendo activamente algo, adquiero una conciencia de mí en relación con aquel algo; esa conciencia, la suma de esas conciencias de mí en relación con lo que hago, es el yo-experiencia. El yo-experiencia es el resultado de lo que hemos vivido realmente. Lo que hemos de hacer es vivir lo que nos falta vivir en este nivel del yo-experiencia. Ya veremos que nuestro problema consiste en que hemos vivido, sí, unas cosas, pero que otras solamente las hemos pensado; y el pensar no puede sustituir al vivir; el desear, el imaginar o el razonar nunca pueden reemplazar la experiencia directa.

Por lo tanto, el yo-experiencia es nuestra realidad, psicológicamente hablando, sólida, real, auténtica. Es nuestra verdad. Yo soy exactamente lo que he ejercitado, ni más ni menos. Podré opinar lo que quiera, podré soñar que soy un gran personaje, o imaginar que soy muy poca cosa, pero, aparte de lo que sueñe, aparte de toda fantasía u opinión, yo soy exactamente lo que he ejercitado; y esto en todos los niveles, desde el más material hasta el más espiritual.

### *Yo-idea*

También hablamos del yo-idea. Dijimos que, en nuestra vida cotidiana, nos encontramos enfrentados, por un lado, con los impulsos interiores, de diversas clases, que necesitan ser expresados y, por otro, con un reglamento exterior que nos dicta lo que hemos de hacer y lo que no hemos de hacer. Entonces, nos vemos obligados a administrar estos impulsos, necesitamos reglamentar su expresión, su salida. He de poner una barrera entre mis impulsos y el exterior. Esta barrera entre nuestro interior y el exterior es una estructura mental que se forma, a la que nos hemos acostumbrado a llamar yo. Esta estructura mental tiene por función vigilar los impulsos, frenarlos o darles paso libre, recibir los impactos del exterior, rechazarlos o aceptarlos. Esa estructura mental constituye el yo-idea, la idea que yo me he formado de mí. Y este yo-idea no solamente hace esta función, diríamos, de policía, sino que va adquiriendo unas nociones, unas configuraciones sobre cómo creo ser yo. Tales nociones se forman, por un lado, según las experiencias que voy acumulando cuando yo interpreto estas experiencias mentalmente; yo tengo un éxito, yo consigo esto, entonces yo me apunto un tanto favorable en mi yo-idea, yo soy muy bueno en esto, soy apto; tengo un fracaso, estoy a un bajo nivel en algo, entonces anoto un rasgo negativo, yo fallo aquí, no soy capaz de esto. Por un lado, pues, se insertan en este yo-idea las experiencias que voy viviendo, tal como yo las percibo intelectualmente, pero, por otro, voy inscribiendo en este yo-idea todas las percepciones, todo lo que me llega referente a mí del exterior, es decir, cómo las demás personas me

tratan, cómo me consideran. En la medida que las personas me respetan, me aceptan, me halagan, mi yo-idea va adquiriendo una configuración positiva; yo valgo, soy importante, soy alguien; en la medida en que estas experiencias del exterior son negativas, me producen frustración, entonces se va inscribiendo en mi yo-idea el concepto de que yo no valgo, no soy aceptado, no sirvo.

O sea que, fijémonos bien, este yo-idea, por un lado cumple la función de control de lo interior y lo exterior, pero, por otro, configura la idea de mí mismo, idea que es resultado sólo de mi relación con el mundo. Es en la medida en que yo me relaciono con el mundo, que me apunto tantos buenos o malos; es en la medida en que el mundo se relaciona conmigo que sigo apuntándome puntos buenos o malos. Por lo tanto, este yo-idea no es el modo como yo soy en mí, por mí, sino que sólo está anotando mis modos de relación, lo cual representa una diferencia fundamental, porque yo, en lo sucesivo tenderé a apoyarme en este yo-idea, cuya naturaleza es solamente una suma de modos de relación, y lo confundiré con mi verdadera realidad. En el momento en que confunda ese yo-idea como mi modo auténtico de ser, es decir, cuando, debido a que los demás me dicen que soy así, que debo ser de otro modo, me crea entonces que soy realmente apto, que soy inteligente, que soy listo, en relación con el mundo, estaré viviendo siempre alrededor de este yo-idea. Así, querré constantemente ser más de alguna manera, o intentaré conservar mi status, social, mi valoración, estaré todo yo gravitando al servicio de este yo-idea, que no es mi verdadera realidad, sino una parte de mí, proyectada socialmente, y otra parte de lo social, proyectada en mí.

Así pues, el yo-idea está viviendo sólo en función de comparaciones: yo lo he hecho bien, lo he hecho mal, valgo más, valgo menos, los demás me valoran alto, me valoran bajo. Siempre es un criterio comparativo, nunca se me dice cómo yo soy por mí mismo, en mí mismo, sino solamente cómo soy en relación con una escala de valores: soy más, soy menos. En ningún momento se me dice lo que yo soy intrínsecamente. No se me dice que yo, por ejemplo, soy energía, que yo soy inteligencia, sino que se me dice: «tú eres más inteligente que unos y menos inteligente que otros», «eres más hábil que unos y menos que otros»; exactamente cómo se medirá mi éxito profesional: «ha ganado tanto dinero», «tiene tantas posesiones o tiene menos». Obsérvese que en ningún momento se está diciendo lo que yo soy,, solamente se me está comparando en algunos aspectos. Este es el pivote alrededor del cual está girando nuestra problemática personal inmediata, el hecho de que yo me valoro en función de un criterio comparativo y nunca en lo que yo soy sustantivamente.

Por esto, este yo-idea nunca puede emanciparse del factor exterior. Aunque yo, en un momento dado, me sienta tranquilo, seguro, me sienta muy bien, en el instante en que estoy en contacto con otras personas, ya está funcionando otro modo de valoración de mí, otro modo de vivirme a mí mismo, de reaccionar, porque todo este yo-idea se ha elaborado así, está hecho de esto, de modos de relación. Por lo tanto yo, en mi yo-idea, he de estar haciendo siempre esta función, este papel, he de estar sosteniendo a este personaje que trato de mantener y mejorar constantemente. Nunca me vivo a mí mismo de un modo real, espontáneo, tal como yo soy, sino siempre en función de lo que pueda parecer, del juicio, del valor que los demás puedan darme o del juicio o valor que yo mismo me formule respecto a mi actuación. Es importante que se vea clara esta distinción entre el yo-idea y el yo-experiencia: el yo experiencia es nuestro eje real, a un nivel concreto, humano, psicológico, pero nuestro eje real, el yo-idea es una superestructura, algo que se ha superpuesto, que se ha elaborado de un modo artificioso, que está midiendo unos modos de relación, y que no obedece a una sustancialidad propia.

Decíamos que en virtud de esta política que nos vemos obligados a tener constantemente desde la infancia de reprimir los impulsos, de no dejar que salga lo que hay dentro y, a la vez, de obligarnos a hacer las cosas que no nos gustan porque hay que hacerlas, porque así nos lo dicen, porque gracias a estas cosas seremos bien valorados, se produce en nosotros una falta de expresión total de una cantidad de energías - estamos en el terreno de las energías-, es decir, de impulsos y de sentimientos que no pueden salir. No

dejo que salgan por miedo a la crítica y a los inconvenientes exteriores. Estas energías que quedan entonces retenidas, que estaban destinadas a salir y quieren salir, se quedan dentro, presionando. Yo las rechazo porque el yo-idea no puede admitir que salgan, porque el yo-idea se debe a la opinión de los demás y se debe también a mi opinión respecto a los demás. Por tanto, no puedo permitir que salgan esto que son impulsos, muy bajos o muy altos, pero en todo caso que no son los que los demás pueden aceptar o valorar. Estos impulsos están creando en mí un sentido de frustración, de cosa incompleta, de algo que yo no vivo, que no he realizado y, a la vez, están creando una tensión.

### *Yo idealizado*

El resultado de esta tensión y de esta insatisfacción es que yo necesito entonces crear a través de mi mundo imaginativo. Necesito crear la idea de que yo algún día haré una cosa determinada, conseguiré unos objetivos, alcanzaré un grado de perfección. Gracias a lo cual, conseguiré dos cosas: vivir esto que no he podido vivir y recibir el reconocimiento, la aprobación y la admiración de los demás. Me formo así un yo-idealizado, en el que yo soy héroe, un yo-idealizado que a mí me da una gran satisfacción porque vivo la culminación de mí mismo y al mismo tiempo estoy recibiendo la admiración de los demás. Véase cómo es una creación de mi mente, gracias a la cual se cumplen los dos objetivos indispensables: dar salida ideal a mis energías reprimidas y al mismo tiempo seguir mereciendo más que nunca la aceptación social.

Por esto, el yo-idea está siempre tendiendo hacia ese yo-idealizado. Yo ciertamente ahora soy así, tengo mis limitaciones, pero espero llegar a algo. Este llegar a algo es una cosa que fabrico en mi mente con materiales socialmente buenos: quiero ser muy inteligente, muy eficaz, muy honrado; quiero ser una persona creadora, una persona, quizás, muy perfecta; lo estoy vistiendo con cosas que puedan merecer la aceptación social, y que, al mismo tiempo, me den a mí la impresión de que yo viviré mi propia plenitud. Cuanto más intensa y más grande sea la cantidad de energía reprimida, mayor la frustración, más fuerte y más cargado estará este yo ideal. Cuanto más fuerte y más cargado esté este yo-idealizado, menos fuerte yo seré en el presente. Toda la energía reprimida, procedente de mi pasado y que se proyecta hacia mi futuro, es un déficit y un lastre para mi capacidad de vivir el presente.

### *Inconsciente*

Otro concepto que conviene aclarar es el de inconsciente. Decimos que los impulsos, las energías que yo en un momento dado quiero expresar pero que no puedo, quedan reprimidas dentro, que esta energía queda retenida. Ciertamente, precisamente, la suma, el contenido de estas energías, junto con las ideas o razones asociadas a ellas, es decir, junto con las imágenes de las situaciones asociadas a estas ideas y retenciones, todo ello constituye el inconsciente. Es decir, que en nuestro interior, hay una parte llamada inconsciente que está constituida por toda la cantidad de impulsos de toda índole, de ideas, y de imágenes del exterior que están retenidas dentro y que tenían que haberse vivido de un modo experimental.

Luego está un campo enorme en mi interior en el que se van registrando toda clase de impresiones, de recuerdos, de percepciones de toda índole que es, podríamos decir, un campo general. A esto se le llama subconsciente y otros le llaman también inconsciente. Hay que distinguir ambos conceptos. El hecho es que



existe un campo general en el que hay toda clase de recuerdos, impresiones, porque todo lo que ha pasado a través de nuestros sentidos queda registrado dentro, y éste es un depósito y un registro general. Pero luego hay otro que es todo lo que teníamos que haber vivido personalmente y que ha quedado retenido, todo lo que se vive en nombre del yo. Esto que se vive en nombre del yo, todas estas energías, ideas, imágenes que están estructuradas alrededor del yo, que están queriendo expresarse, que tienen un sentido, eso es un campo particular que es el inconsciente y que está constantemente presionándonos; es el que crea esta necesidad del yo-idealizado, es el que nos está obligando constantemente a soñar, a pensar, a imaginar. Si nos miramos un poco, comprobaremos que siempre estamos imaginando lo que ocurrirá, lo que podría ocurrir, lo que yo haría; siempre nos estamos proyectando hacia el futuro. El hecho de que nos proyectemos más hacia el futuro es porque tenemos una cuenta pendiente del pasado. A su vez, esto indica que no estamos viviendo el presente de un modo pleno.

¿Por qué muchos impulsos no pueden salir? Porque existe lo que se llama la censura, que es la función del yo-idea. El yo-idea necesita estar examinando constantemente si esto que yo siento es válido, es bueno, es aceptable desde el punto de vista de cómo me han dicho y cómo yo acepto que he de ser. Si no es bueno, tiendo a rechazarlo, no le dejo pasar la frontera, lo inhibo, lo meto otra vez dentro. Esto se está produciendo constantemente en nosotros. La censura está funcionando constantemente, y añadiendo a ello el hecho de que todas las cosas que duran, que se mantienen activas en nuestro interior durante un tiempo, dejan de ser percibidas, todo esto hace que nosotros no nos demos cuenta de los mecanismos que funcionan, ni siquiera muchas veces de los verdaderos problemas que estamos viviendo. Es asombroso ver la capacidad que tenemos de pasar por encima de los problemas, de sufrirlos sin darnos cuenta de lo que está ocurriendo. Ello se debe, por un lado, a ese mecanismo de censura, el cual tiende a prohibir, a replegar hacia dentro, y, por otro, a que nuestra mente está viviendo solamente una parte de lo que está ocurriendo, y todo lo que es un estímulo permanente desaparece, se olvida, se hace inconsciente. Esto hace que tengamos solamente una percepción muy reducida de lo que nos está pasando.

## ESTADOS NEGATIVOS

Vienen a continuación tres términos fundamentales que son: inseguridad, timidez y angustia. Intentemos ver claramente el mecanismo.

### *Inseguridad*

Yo me siento inseguro cada vez que no veo inmediato mi éxito, mi afirmación, que no veo inmediata la posibilidad de ser lo que yo quiero ser. Existe una inseguridad de origen físico: si yo estoy andando por un terreno muy montañoso, en el que es posible que resbale y me haga daño, actuaré con precaución. En este caso siento mi inseguridad física. Si estoy viajando en avión y empiezo a notar que se producen movimientos anormales, me sentiré alarmado. Aquí también estoy en un estado de inseguridad por una razón externa muy justificada.

Pero, lo mismo que ocurre en este plano externo, justificado, ocurre también con nuestra seguridad psicológica. Dado que yo creo ser de un modo y estoy queriendo ser de este otro modo -el yo ideal-,

ocurrirá que todo lo que vaya a favor de este yo ideal me dará confianza, seguridad, pero todo lo que parezca que se opone o retrasa o dificulta este yo ideal me dará inseguridad. Exactamente como si estuviera ante un riesgo físico, en el que peligrará mi vida física, viviré cualquier circunstancia, cualquier situación que ponga en peligro esa realización ideal que tengo de mí; viviré la inseguridad. Por esto, si voy a un sitio y encuentro a una persona que empieza a criticar a todo el mundo, de inmediato experimentaré un estado de inseguridad, porque temeré que luego, cuando yo me vaya, aquella crítica me alcance a mí. Entonces esta crítica, esta negación de que soy como quiero llegar a ser, lo vivo como un peligro para esta realización ideal, tan fuertemente quizás como si estuviera en peligro de resbalar y de hacerme daño físicamente. Cuando alguien dice algo contra mí, aquello me hiere, me molesta. Cuando yo fracaso en algo que estoy haciendo ante las personas, me siento humillado. ¿Por qué? Porque estoy diciendo a los demás y a mí que yo no soy esto que pretendo ser. Por lo tanto, cada vez que una situación psicológica pone en duda, niega o retrasa mi pretendido valor, mi valor deseado, esa imagen ideal hacia la cual tiendo, viviré el mismo estado de inseguridad que si estuviera atentando contra mi estabilidad o seguridad física.

La inseguridad produce automáticamente un estado interior de tensión.

### *Tensión*

La tensión es el mecanismo natural que ponemos en marcha cuando hemos de ejecutar una acción. Yo he de levantar un peso: pongo en tensión mi musculatura y lo hago de acuerdo con el peso aproximado que creo que tiene aquello. Así me preparo para el esfuerzo, pongo en tensión, a un grado determinado, mis músculos para mover aquel peso. La tensión es un fenómeno natural, normal, necesario, es la preparación para la acción, tanto para la acción física como para la psicológica. Por lo tanto, la tensión no tiene un carácter necesariamente negativo ni mucho menos.

Ahora bien, ¿qué ocurre cuando yo me preparo para realizar una acción, y esta acción no se produce? Que mantengo dentro una tensión improductiva, inútil. Si la mantengo por más tiempo, se convierte en una tensión parásita. Esa tensión parásita es la que llamamos tensión, en el lenguaje corriente. Cuando se habla de tensión nerviosa, mental, emocional, queremos indicar simplemente esto: que en nosotros se han producido unos movimientos previos de tensionar, de poner en tensión mecanismos físicos o psíquicos preparatorios para una acción de esfuerzo, pero que, al no producirse dicho esfuerzo, se ha quedado sólo en la preparación. Entonces queda aquel estado dentro y esta tensión mantenida se convierte en algo parásito, perjudicial, porque impide que el organismo o la mente siga funcionando con fluidez respecto a lo que ha de hacer en cada momento.

Cuando estoy viviendo una situación de peligro psicológico o físico, me pongo en tensión. ¿Por qué? Porque la tensión es la preparación para defenderme del peligro. Lo mismo si se trata de un peligro físico como de uno psíquico. Ante un peligro psíquico me pongo tenso, para evitar el ataque, para prepararme yo para atacar, o para huir. Esa tensión que movilizo, por la cual estoy preparándome para defenderme o para atacar, queda dentro, porque estoy viviendo el peligro continuamente, porque constantemente estoy viviendo el temor de fracasar ante tal situación, de encontrarme ante tal persona que me ponga en evidencia, de que no se realice lo que yo deseo; y esto me está haciendo vivir interiormente en un estado de alarma, de inseguridad permanente, ante la que estoy en un estado de tensión expectante, de preparación para defenderme o atacar.

Existen dos formas fundamentales de tensión, una es la que se produce cuando yo he de estar inhibiendo un impulso para que no salga. Este es el caso de una violencia interior que he de impedir que salga. Esta fuerza que hago para retener el impulso es una *tensión por inhibición* sostenida. Luego hay una tensión cuando he de estar haciendo un esfuerzo muy activo, muy largo, por ejemplo cuando he de andar mucho, cuando he de estudiar más de lo habitual, cuando tengo que adoptar una actitud de alegría infrecuente en mí, es decir, cada vez que he de hacer un sobreesfuerzo, se produce un cansancio. Entonces me he de forzar, he de tensar mi capacidad de hacer para seguir haciendo, *tensión por exceso de acción*.

O sea, hay una tensión que se produce por inhibición, mantengo dentro cosas, y, para que no salgan, he de estar «apretado». Luego, una tensión que se produce porque me estoy obligando a hacer más de lo que acostumbro. Generalmente una y otra van juntas, pero son distintas. Cuando me reprimo para que mi agresividad no salga a flote, experimento una tensión; pero, cuando al mismo tiempo me he de obligar a sonreír y a ser amable o atender mis negocios, yo he de estar haciendo entonces un esfuerzo de acción, porque en aquel momento no tengo ganas ni interés alguno en hacer aquello. Pero son dos cosas distintas. Es importante entenderlo. Toda tensión que sea debida a un exceso de acción solamente podrá resolverse mediante el descanso, el cese de la acción. Pero, en cambio, toda tensión que sea el producto de una inhibición, con el descanso no se arreglará nada. En este caso, lo único que puede solucionar la tensión es descargar al exterior la energía retenida. Es fundamental entender esta distinción porque las vías de solución son prácticamente opuestas.

Cuando la tensión se produce porque estoy haciendo un esfuerzo en mantener un modo de hablar, de conducirme, más allá de lo que me es normal, solamente desaparecerá la tensión mediante el descanso de aquel esfuerzo, de aquella acción. Pero cuando la tensión se deba a que estoy apretando, reteniendo para que no salgan aquellas cosas que están prohibidas, la única posibilidad de que desaparezca la tensión es que aquello pueda salir de un modo u otro. Así desaparece la causa de la tensión.

Para un tipo de problemas la solución será el descanso, la relajación, el yoga. Para el otro tipo de problemas no será ni el descanso, ni la relajación, ni el yoga, lo más indicado, sino la expresión, la descarga, la movilización hacia afuera de las energías retenidas dentro.

La tensión, una vez dentro, sea cual sea su clase, puede producir en nosotros una reacción bien de inhibir, o bien de expulsar hacia afuera. Inhibir o excitar son las dos formas reactivas básicas. Inhibir significa que, ante un problema, yo tiendo a desaparecer, a replegarme hacia dentro, a huir del exterior. El caso extremo de este tipo nos lo dan aquellos animales que cuando están en peligro se tiran al suelo inmóviles, como si estuvieran muertos. Eso es la inhibición total. En las personas, esto se ve cuando, ante una dificultad, un disgusto, un problema grave, la persona se desmaya: es un modo de evadirse, un modo de huir.

### *Timidez. Sentimientos de inferioridad*

Sin llegar a este extremo del desmayo, la persona huye hacia dentro cada vez que se desinteresa de lo exterior, cada vez que se vuelve de espaldas a lo exterior. Éste es el caso, en general, de las personas que padecen problemas de timidez, de sentimientos de inferioridad. Vemos cómo la inseguridad que existía, con la tensión correspondiente, produce en la persona un movimiento de replegamiento hacia dentro. La persona tímida es tímida porque, en lugar de reaccionar hacia afuera, reacciona hacia dentro. Está tenso porque está huyendo. Quiere huir, no quiere vivir la situación. ¿Por qué? Porque se encuentra en peligro,

peligro de crítica, peligro de quedar mal, peligro de ridículo. Entonces reacciona huyendo hacia adentro. Por eso no le salen las palabras, no le salen los movimientos, la memoria no le funciona. Toda una serie de fenómenos que son de inhibición, de disminución. Y eso todos lo hemos comprobado. De aquí que es tan interesante ir tratando de aplicar todo lo que decimos a la situación personal.

Puede ocurrir que la reacción se produzca en la otra dirección, que, en lugar de inhibirse, sea de excitarse. Entonces vemos este fenómeno por el cual la persona que se encuentra en inseguridad y en tensión se enfada, se irrita. Es otro modo de reaccionar ante el mismo tipo de problema. Un modo de huir de la tensión es intentar descargar la protesta, la energía, hacia afuera. Esto da un sentido de agresividad o a veces un sentido de acción, que en definitiva es otro modo de huir del problema, ya que es una acción por la cual uno trata de distraerse y alejarse del conflicto que le preocupa. Muchas personas que van por el mundo adoptando el papel de personas batalladoras, valientes, simplemente están realizando la función de huir de su inseguridad. Están tratando de aparecer ante sí mismos y ante los demás como personas importantes, activas, enérgicas. Pero todo es un personaje ficticio.

¿Qué es, pues, la timidez? Ya hemos visto como se presenta. La timidez, mirándola ahora con más detalle, es el resultado, en primer lugar, de que la persona ha vivido su yo-experiencia con poca intensidad. Su yo-experiencia no se ha desarrollado de un modo muy fuerte, ni muy amplio. Esto quiere decir que sus impulsos han quedado en gran parte retenidos e inhibidos dentro. Sea por un exceso de autoridad en el ambiente que le rodea, por un exceso de crítica, o por insuficiencia de energía natural en la persona, el hecho es que unos impulsos que se han generado, que se han producido dentro, no se han actualizado, no se han exteriorizado. Al tener el yo-experiencia pobre, ocurre que la persona vive de hecho poca fuerza psicológica. Su yo es débil. Pero, en cambio, tiene dentro una gran carga de energía; ésta es la que le hace fabricar la imagen de sí mismo como él querría ser, como él desea llegar a ser. Y, cuando más alta es la imagen de cómo desea llegar a ser, más lejos está de su experiencia diaria. Al ser débil su reacción ante las situaciones, estará siempre muy por debajo de este yo-idealizado. El resultado es que en cada momento en que está actuando se siente fracasado, alejado de tal como él quiere llegar a ser. Y, por el miedo a sentirse una vez más fracasado temerá cualquier situación que le obligue a hablar, a moverse, a reaccionar, a responder. Cada vez más tenderá a refugiarse en su fantasía, en su deseo, en lo que él llama su mundo interior. Y, cuanto más se refugie en su mundo interior, más aumentará su problema. O sea, que el tímido es siempre la persona que vive un yo-experiencia débil, que no ha crecido y que, en cambio, está teniendo una gran cantidad de impulsos, de energías de varios tipos, que le obligan a vivir un yo-idealizado muy intenso. Entonces, se está constantemente comparando con esto que él desearía llegar a ser, y cada vez se siente más lejos de ello. Cada experiencia es una experiencia frustrante, es una experiencia de fracaso. Cada vez se va convenciendo más de su imposibilidad de alcanzar este ideal.

Por lo tanto, el tímido es tímido simplemente porque se compara consigo mismo. No es que sea tímido porque los demás sean más fuertes, lo es porque vive por debajo, muy por debajo, de lo que él siente que debería ser. Está representando un papel muy inferior al que siente, al que necesita hacer. Por tanto, todo el problema del tímido está en sí mismo. El tímido no es tímido porque la otra persona esté más segura que él; eso es lo que le parece al tímido. Lo que ocurre es que, cuando está con las otras personas, es cuando se despierta este problema que está dentro de él. Pero el problema, siempre, en todo momento, está en él y nada más que en él. De ahí que sea falsa esta solución que a veces busca el tímido consistente en buscar ambientes pobres, en buscar ambientes más sencillos, con menos exigencia. Vemos muchas veces esto en los niños. El niño tímido busca amistad con niños más pequeños. En las personas mayores también ocurre igual. Personas con sentimientos de inferioridad tratan de establecer contacto con otras que posean menos cultura, ante las cuales pueden presumir, sentirse superiores artificialmente, o también con personas económicamente más pobres, porque el sentirse más fuertes económicamente tiende a compensar este sentimiento de inferioridad.

## *La angustia*

La angustia no es nada más que este mismo problema que estamos examinando todo el tiempo, pero vivido de un modo más acuciante, más inmediato. Yo me siento de un modo, creo ser de un modo, pero mi esperanza está puesta en lo que espero llegar a ser, en este yo-idealizado. Cuando me siento lejos de este yo-idealizado, me siento inferior, poca cosa. Pero ¿qué ocurre si yo, además me siento amenazado de no poder llegar a aquello? No es solamente que me sienta lejos, que me separe una gran distancia desde donde ahora estoy hasta el punto de destino, sino que además, creo que no podré llegar nunca al punto de destino o que hay algo que está determinando mi fracaso en esta realización. En la medida en que yo imagino esta realización del futuro como mi máxima realización, todo lo que se oponga gravemente a ella será mi máxima negación. Esto es lo que provoca en mí la angustia. La angustia es esta sensación intensa que se produce dentro cuando me siento gravemente amenazado, cuando me siento ante un peligro inminente de la muerte de mi yo-ideal, de eso que para mí tiene el máximo valor, de lo que es la razón normal, habitual, de vivir. Cuando me siento gravemente amenazado, inmediatamente amenazado, en este yo ideal, entonces me sobreviene una gran angustia. Es el mismo mecanismo que el sentimiento de inferioridad, el mismo que los estados de tensión, vivido de un modo urgente, de un modo apremiante, inmediato. En el caso de que conciba esta realización como imposible, entonces ya no habrá angustia; se producirá la depresión. La depresión es el resultado de creer imposible llegar a esta plenitud, a esta realización del yo ideal. Me siento sin fuerza, sin sentido, he descendido, no me proyecto, no puedo afirmarme en mi mente. Entonces, mi entusiasmo, mi idea, deja de tener una orientación y se produce un cese en mi efectividad, en mi vitalidad, incluso en mi mente. Me siento sin fuerzas, desanimado; es la depresión.

Todo esto son fenómenos que ocurren sólo dentro de mi propia mente, únicamente fenómenos en mi modo de funcionar las energías. Aun cuando la persona esté tan deprimida que le parece que no hay absolutamente nada que tenga sentido, toda ella está en realidad llena de vida, toda ella está llena de posibilidades. Es solamente su valoración de las cosas lo que ha cambiado, sólo son sus ideas respecto a las cosas y a las situaciones lo que se ha modificado. Ella sigue siendo exactamente la misma. Pero esa idea-negación produce un bloqueo; en tal caso, la persona puede enfermar, y enfermar físicamente. Puede presentar un descenso grave en sus capacidades psicológicas, sin que realmente nada orgánicamente funcione mal en ella. Es simplemente una idea grande de negación, y aquello impide el funcionamiento normal de toda la vida que tiene dentro, física, afectiva, intelectual, espiritual. Aquí puede verse como todo es un drama que está ocurriendo sólo dentro de la mente.

La persona no se da cuenta de esto. La persona siente únicamente cosas agradables o desagradables, y entonces cree que todo lo que siente, sobre todo lo desagradable, es debido al exterior, porque «la gente es así», porque me ha ocurrido tal cosa, porque me ha venido tal desgracia, porque he tenido tal fracaso. Siempre creemos que es lo exterior lo que produce el daño. Y lo exterior nunca lo produce; lo despierta, pero no lo produce. Yo podría vivir positivamente aquella situación exterior si fuera dueño de una correcta visión y de una correcta disponibilidad de mis recursos. Es mi valoración, el valor que yo doy a la idea de mí y a la idea que las demás cosas tienen para mí. Todo depende de esto. De ahí que estos estados negativos pueden resolverse completamente, porque no dependen de lo exterior, sino simplemente de cómo funcionan mis energías, de cómo funciona mi valoración, de cómo funciona mi modo habitual de reaccionar ante las cosas.

## RESOLUCIÓN DE LOS PROBLEMAS INTERNOS A TRES NIVELES

Mirando esto de ese modo, vemos que nuestros problemas tienen tres niveles, o también podemos decir que hay que resolver los problemas a tres niveles distintos:

1º. *A nivel de las energías.* Si las energías están retenidas, ahí no hay vida ni hay conciencia positiva. Si las energías están presionando dentro, allí se creará un problema de malestar, de inestabilidad y de ganas de explotar. Es decir, que todo problema implica un mal funcionamiento de las energías. Al ordenar el funcionamiento de las energías, la situación se restablece, se normaliza. Es lo que hemos dicho en el caso de las inhibiciones intensas. La persona que no ha podido protestar, que no ha podido nunca defender su punto de vista, que se ha encontrado en situaciones siempre muy controladas, va acumulando dentro una energía, la energía de protestar, la energía de afirmar. Esta energía, al aumentar su intensidad interior, va aumentando su presión, y, por lo tanto, va aumentando su malestar. El problema no es fundamentalmente de energía. El día que ésta pueda descargarse, su estado interior se normalizará. Ya veremos cómo pueden descargarse las energías. En el caso que decíamos de la depresión se trata de un problema en el que las energías están presentes, pero detenidas, y, como están detenidas, la persona tiene la impresión de que carece de fuerza, que no tiene ánimo. Y lo cierto es que el ánimo y la fuerza están por completo presentes en la persona, como si todo le fuera de maravilla. Solamente la idea de que es un fracaso total determina que estas energías queden bloqueadas. En el momento en que pueda abrir esa compuerta de bloqueo y la energía pueda funcionar, veremos cómo la persona recupera su propia vida.

2º. *A nivel de las ideas.* Los problemas han de resolverse también a nivel de las ideas. Cada vez que nosotros alteramos, o se altera en nosotros, el funcionamiento de las energías, porque no puedo expresar o porque yo he de forzarme a lo que me pidan exteriormente, etc., no solamente se produce una alteración hacia dentro o hacia fuera de las energías, sino que, al mismo tiempo, se produce una idea de aquella situación. Yo no puedo expresar, porque si lo expreso soy malo; yo he de obligarme a hacer aquello, porque, si no, creerán que soy un fresco. O sea, a cada situación acompaña una valoración concreta.

Supongamos el caso de la persona que ha tenido un fallo y que, debido a este fallo suyo de vigilancia, de atención, se ha producido un daño a un tercero. La persona ha enfermado, o quizás muerto. Tal vez, si yo hubiera estado más atento, más vigilante, o si hubiera sido más activo, quizás se hubiera evitado aquel mal. A esta sensación de desgracia se añade la idea de culpabilidad. Es por culpa mía que se ha producido esto. O sea, no solamente es un daño lo que se produce, sino una valoración negativa de mí. Por mi culpa, porque yo no valgo, por causa mía se ha producido aquel daño. Hay aquí una valoración, una idea muy concreta. Cuando lo que predomina es la idea, siempre que se produzca una situación similar, se producirá automáticamente el mismo conflicto, el mismo dolor, la misma angustia, y, como todas las situaciones de inhibición o de violencia tienen su aspecto mental, su aspecto idea, no sólo hay que restablecer las energías sino que hay que normalizar la idea. Muchas veces, al restablecer las energías, las ideas se normalizan. Aquello que yo, en el momento en que estaba excitado, lo veía tan mal, tan negro, en el momento en que puedo expresar la energía, mi visión se normaliza. Pero hay otros casos que ello no ocurre así. Esos casos son cuando la idea, la valoración de mí respecto a la situación, es el factor más importante, el factor predominante. Entonces no bastará con que yo exprese, movilice las energías; es preciso hacer ahí una revaloración de mí mismo y de lo exterior.

3º. *A nivel de hábitos de conducta.* Tenemos, por último, un tercer nivel, que siempre está implicado en nuestros problemas, que es el factor hábito de reacción o de conducta. Nosotros nos habituamos ante unas

situaciones a reaccionar de un modo, modo que se establece en nosotros automáticamente. Esto es normal. Gracias a ello adquirimos los aprendizajes. Pero esto también ocurre, cuando lo que hacemos es negativo. Si yo, porque vivo una situación de peligro psicológico, tiendo a apretar mi estómago y a hacer un movimiento interior de replegarme, de huir, de marcar, cuando esto se ha producido dos, tres veces, siempre que me encuentro ante la misma situación se produce el hábito a dicho modo de reacción. Esto se establece dentro de mí de tal manera que luego tenderá a producirse por sí solo, aunque desaparezcan las causas que inicialmente creaban aquella respuesta. O sea, que si yo estaba acostumbrado a tener muchas preocupaciones porque tenía grandes dificultades económicas, y esto lo he vivido durante largo tiempo, aunque después solucione, con completa satisfacción, mi situación económica, conservaré en mí la tendencia a preocuparme económicamente como antes. Es un hábito adquirido. Así podemos comprobar que existe el hábito de preocuparse, el hábito de enfadarse, el hábito de ser desgraciado, el hábito de sentirse víctima, como existen el hábito de ser feliz, de sentirse en forma ante las dificultades. Hay ese nivel mecánico, automático. Por lo tanto, también los problemas hemos de resolverlos a ese nivel de automatismo, de hábitos de reacción y de conducta.

Hay casos en los que predomina el factor energía. Son los casos claros en los que en mí hay una gran cantidad de cosas inhibidas, una gran cantidad de energía inhibida y preciso mucho esfuerzo para seguir tirando adelante.

Hay otros en los que predomina el factor idea. Eso lo encontramos sobre todo en el caso de obsesiones, obsesiones grandes o pequeñas, pero obsesiones. Este es el caso, sobre todo, del sentimiento de culpabilidad. Y se nota que predomina el factor idea, porque la reacción es automática; en el momento en que se evoca tal idea, se produce la misma respuesta, de crispación, de miedo, de huida, etc. Y como esta reacción se experimenta constantemente a lo largo del tiempo, tiende a reproducirse una y otra vez. La persona tiende a interpretar las cosas en función de esta idea que tiene archivada dentro. Ese es el caso de la persona que constantemente tiene problemas con los superiores, con los inferiores, o con las personas mayores. Si lo observamos, veremos que hay muchas personas en las que sus problemas están hablando constantemente, están mostrando qué ocurre. Cuando un problema se está reproduciendo con pocas variantes, significa que la constante está en el mismo individuo, y que esta constante es, o bien un modo de valorar las cosas o una manera de reaccionar ante las cosas. Entonces, el factor idea es fundamental.

Puede verse cuando predomina el factor reacción, hábito de reacción, porque la persona no tiene absolutamente, diríamos, materia. Se ha solucionado el factor energía, se ha solucionado el factor idea, y la persona persiste con ella.

Normalmente nuestros problemas hemos de solucionarlos en este mismo orden. Primero, normalizar el funcionamiento de las energías, porque es el fenómeno básico más general. En segundo lugar, solucionar nuestro nivel de ideas, y ello quiere decir la idea que tengo de mí en relación con el mundo y la del mundo en relación conmigo. No mis ideas sobre filosofías o sobre mecánica, no; se refiere a la valoración de mí mismo y a la valoración que hago de la gente en relación conmigo mismo.

Y, en tercer lugar, se necesitará la solución de lo que son hábitos de conducta. ¿Cómo solucionar estos tres niveles? Los problemas de energías solamente pueden solucionarse mediante una política, podríamos decir, una táctica, de expresión adecuada y de recepción adecuada. Es lo único que normaliza nuestras energías, lo mismo en el aspecto fisiológico que en el aspecto psicológico.

El aspecto idea se solucionará, en primer lugar, mediante una *profundización real sobre la conciencia de uno mismo*. Mientras yo me siga moviendo alrededor de mi conciencia periférica, estaré sujeto a toda la configuración que tiene el yo-idea; cuando consiga entrar más en mi yo-experiencia de manera que vaya captando más una noción de mí real, hecha de energías -no de ideas-, hecha de fuerzas, de experiencias,

entonces empezará a descubrir quién soy yo realmente. En lugar de creer una cosa u otra, viviré lo que soy, estaré estableciendo contacto con algo real, auténtico, con mi materia prima, no con una creación de mi mente. Esta profundización tiene que hacerse primero a nivel de yo-experiencia, en el orden psicológico. Después podrá hacerse a un nivel de profundización superior, llegando hasta la verdadera dimensión espiritual. Paralelamente, puede hacerse una desconexión de esta idea, o, podríamos decir, una neutralización de esta idea determinada que tengo de mí yo-mundo, aprendiendo a actuar en el momento de vivir experiencias positivas, sobre todo en la fase de expresión. Unir esa experiencia positiva de expresión con la imagen negativa que tengo de mí o con la imagen negativa que tengo del mundo. En el momento en que pueda unir simultáneamente una experiencia positiva con una imagen negativa, la imagen negativa desaparece, se descondiciona, pierde su carácter negativo. Lo malo de las imágenes negativas es que tienden a absorbemos. Si yo estoy viviendo un momento de expresión de euforia, de entusiasmo y, en aquel momento, evoco la idea de temor, de miedo, de huida, pero manteniendo esta expresión positiva, esta idea negativa desaparece, se modifica sustancialmente. Es un método especial de descondicionamiento negativo, en virtud de unirlo con lo positivo, experimental, del yo-experiencia.

Otro paso en esa modificación de la idea como base del problema es una práctica amplia, profunda, de la *meditación*. La meditación, no sobre una cosa más o menos apartada de nosotros -aunque esto también tiene su acción benéfica-, sino sobre la naturaleza de nuestra personalidad, la observación vivida en cada momento, de mis reacciones, y, poco a poco, descubrir cómo están funcionando las leyes mentales que nos rigen, las leyes de evolución que están detrás de nosotros, los grados y niveles de conciencia que hay en nuestro ascenso. Todo eso son cosas que nos van permitiendo modificar el problema a nivel de ideas. Ésta es una fase realmente dura, porque no se debe uno limitar a hacer sólo un poco de expresión en la fase de la energía, o de autoconciencia en la fase de la idea. Hay que darse cuenta que es necesario emplear toda la fuerza que uno tiene, que hay que llegar hondo. Trabajar las cosas quiere decir trabajarlas en serio. Hay que comprender que un problema que nosotros estamos alimentando, voluntariamente, durante diez, veinte o cuarenta años, no puede solucionarse con una semana o quince días de estar tratando de hacer algo durante media hora. Es preciso que haya una dedicación, una entrega, de manera que el trabajo se haga en profundidad. Entonces se cambia, entonces se llega a una normalización real de la persona.

El tercer nivel, el de los hábitos de conducta, requiere dos cosas: en primer lugar, una reeducación *de la conducta mediante el hábito controlado de la actitud positiva*, consciente, actitud que se mantiene en todo momento. Esto va reeducando la personalidad contra los hábitos adquiridos. En segundo lugar, ahí resulta, precisamente, muy eficaz la *autogestión*. La autosugestión que actúa sobre el inconsciente y desde el inconsciente, precisamente modificando los condicionamientos, los automatismos establecidos. La autosugestión hecha con una buena evocación y visualización.

Con esto, se vislumbra el trabajo a realizar. Creo que está planteado el problema tal como es, los estados negativos, y el qué y el porqué hay que hacer este trabajo. Los próximos capítulos de esta primera parte nos dedicaremos a explicar cada una de estas cosas que hay que hacer lo más claramente que podamos.

### **3. LA AUTOEXPRESIÓN COMO TÉCNICA LIBERADORA**

Hemos de mirar ahora ya la primera de las técnicas propuestas en capítulos anteriores. Hablaremos aquí de la autoexpresión como técnica liberadora a nivel psicológico.



## LA RETENCIÓN DE ENERGÍA

Hemos visto anteriormente que todo problema interno, todo conflicto, altera de un modo u otro la circulación de la energía. Recordemos que energía quiere decir aquí, principalmente, energía de tipo vital y de tipo afectivo. El conflicto consiste básicamente en que hemos de inhibir, de reprimir, estos impulsos afectivos o vitales en virtud de las normas sociales o éticas, o que, a veces hemos de forzar nuestra marcha interior para responder a las exigencias de la situación, del ambiente, o sea, que de un modo u otro no podemos nosotros seguir lo que sería el ritmo espontáneo, natural, de nuestra energía, del circuito dinámico de energía, y, por lo tanto se produce una alteración en este circuito.

La vida, nuestra vida, es un proceso constante de intercambio energético, intercambio vital, afectivo, mental. Yo doy, yo recibo; con esto que doy, me preparo para recibir, a la vez que esto que doy contribuye a hacer funcionar, a mejorar de alguna manera el estado exterior. Lo exterior me da o me impone, yo lo elaboro, reacciono y vuelvo a responder. Y así se va siguiendo este circuito. Gracias a él nosotros formamos nuestra personalidad, crecemos, nos desarrollamos, adquirimos una conciencia existencial, una conciencia de nosotros en tanto que seres que existen en relación con cada cosa.

Todo problema, pues, todo conflicto, altera este circuito normal y lo altera generalmente en el sentido de retener dentro energías. Entonces dijimos, acostumbramos a mantener guardadas dentro estas energías, impulsos o sentimientos que son censurados. Los retenemos dentro y seguimos viviendo, con este doble esfuerzo, por un lado, de atender las obligaciones exteriores y, por otro, de mantener estas fuerzas vigiladas y guardadas dentro. Ya vimos que esto es lo que crea un estado de inseguridad, de tensión interior y, a la vez, disminuye nuestra capacidad de fluidez, de rendimiento.

Bien, por esto, la autoexpresión, esa capacidad de exteriorizarse de un modo deliberado, consciente y voluntario, viene a ser una técnica que trata de poner en orden esa alteración que se había producido. La autoexpresión será el medio esencial para normalizar mi estado interior en todo lo que sean energías reprimidas.

El problema, en el orden práctico, está en que muchas personas no se dan cuenta de si tienen o no energías reprimidas. Ya dijimos que, cuando un malestar o un impulso interior persiste durante mucho tiempo, acabamos ignorándolo, terminamos no siendo conscientes, podríamos decir, nos anestesiarnos respecto a él. Así, muchas personas están viviendo en un estado de gran tensión interior, pero no se dan cuenta; sólo lo advierten cuando esta tensión interior aumenta. Entonces se dan cuenta del cambio, pero no de la tensión habitual que existía. Por esto, puede ser útil que se diga si hay alguna norma, algún criterio que permita ver con claridad hasta qué punto uno tiene este problema de energías retenidas, para ver en qué medida se ha de sentir obligado a estas técnicas de expresión como medio de normalización.

## SÍNTOMAS DE LAS ENERGÍAS RETENIDAS

El primer síntoma será un estado interno de *tensión*, que se expresa a nivel de nuestro organismo físico y a nivel psicológico. A nivel de nuestro organismo físico, se traduce con una compresión o contracción, especialmente en el plexo solar, en la boca del estómago. Si uno se examina, podrá descubrir si tiene o no con frecuencia el estómago apretado. Este apretamiento es el síntoma de un mecanismo defensivo de

impedir que salgan las cosas. Está contrayendo para evitar que salga de dentro; está apretando dentro para que lo que hay dentro no salga hacia afuera.

El plexo solar es el punto primero donde suele manifestarse la tensión. Sin embargo, a veces, la persona no percibe mucho la tensión en este punto, pero sí en cambio en otros puntos de su organismo. Estos pueden ser, por ejemplo, el cuello, las mandíbulas, los brazos, las piernas, la espalda, los hombros, la frente, etcétera.

Cuando se manifiestan trastornos funcionales que no se pueden explicar por ninguna alteración orgánica, trastornos, por ejemplo, digestivos, de eliminación, hepáticos -estos famosos trastornos psicósomáticos- hay que sospechar que la persona está viviendo en su interior un estado de tensión, de conflicto y que estas alteraciones orgánicas son la expresión a través del cuerpo de la tensión general en que vive.

En cuanto a la conducta, los síntomas de esa fuerza retenida se traducen en que la persona necesita constantemente mantener una *actitud de control*. Tal actitud implica que la persona está normalmente situada en su mente y tiene una gran dificultad para mostrarse espontánea, desenvuelta, con soltura. Tiene miedo a la espontaneidad, tiene miedo a la sinceridad, porque mantiene esta actitud de protección interior. A la persona le cuesta ser demostrativa de un modo espontáneo en todo lo que sea afecto, se refugia en su pensar. La mente es el medio gracias al cual controla lo exterior y lo interior. Por esto, la mente, precisamente este sector externo de la mente consciente, razonante, se convierte en su residencia habitual; todo lo intenta vivir desde allí.

Cuando no existe tensión por inhibición, la persona puede mostrarse de un modo sencillo, directo; no necesita estar constantemente pensando qué actitud va a adoptar no necesita reflexionar en todo momento cada cosa que va a hacer.

Evidentemente, cualquier otro síntoma, por ejemplo, síntomas de inseguridad, de timidez, como el sonrojarse, el morderse las uñas, los tics nerviosos, así como otras formas, como el insomnio o determinadas neuralgias, son síntomas de una tensión interior que implican una contención de energías.

Por lo tanto, estas personas necesitan descargar, necesitan exteriorizar, sacar de dentro estas cargas retenidas.

La autoexpresión hemos de concebirla aquí, no como el medio normal gracias al cual nos comunicamos con los demás, sino como una técnica, y, como tal, hay que concebirla según unos requisitos muy estrictos, según unas condiciones básicas. Cuando la autoexpresión, como técnica, se realiza bien, según esos criterios que vamos a señalar, produce muchos más efectos de los que a primera vista pudiera parecer.

## EFFECTOS DE LA AUTOEXPRESIÓN

### 1. *Elimina los estados negativos*

En primer lugar, produce una limpieza interior, una descarga de todo lo que son energías retenidas. Esto significa que se eliminan de raíz los problemas que dependían de esa retención y del conflicto que ella engendraba; problemas, como decíamos, de tensión, de inseguridad, de timidez, de inestabilidad emocional, de susceptibilidad, de irritabilidad, todo esto desaparece por completo.

## *2. Enriquece el sector consciente*

En segundo lugar, por el hecho de realizar esta expresión hacia afuera, siempre con los requisitos necesarios, esa misma energía se elimina del interior, se incorpora al sector consciente, es decir que la energía se transfiere desde el inconsciente al yo-experiencia. Por lo tanto, se produce un crecimiento efectivo, real, permanente, de nuestras energías y, sobre todo, de la conciencia sólida de uno mismo como sujeto. Así pues, no es sólo que se elimine la inseguridad, sino que se aumenta positivamente la potencia, la fuerza, con que uno vive su propia realidad. Esta se vive entonces no según una valoración teórica, intelectual, comparativa, sino en virtud de la fuente intrínseca que está disponible, que está siendo consciente en todo momento.

## *3. Desarrolla cualidades positivas*

En tercer lugar, la práctica de la expresión desarrolla todas las cualidades positivas que tenemos ya normalmente en un grado u otro. Las desarrolla, las fortifica, las consolida. Y esto, cuando ocurre en el nivel afectivo, es fundamental, porque es en este nivel donde somos más vulnerables. Es nuestro nivel afectivo el que con más frecuencia recibe el impacto del exterior, dado que nosotros, afectivamente, estamos aún en una actitud infantil, o sea, de dependencia, respecto a los demás. Estamos esperando constantemente que nos den comprensión, aceptación, cariño, afirmación, mimo, etcétera. Es cierto que también amamos, pero siempre a condición de recibir la contrapartida. Se trata de un amor condicional, un amor dispensado en virtud de un contrato. En la medida que no recibo mi parte, me siento desengañado, lesionado. Entonces reacciono con enfado y me cierro. Esto es exactamente lo que hace el niño. Nosotros hemos crecido en el aspecto físico y en el aspecto intelectual, pero, en lo afectivo, generalmente hemos quedado detenidos en una fase más o menos infantil. De ahí que seamos tan vulnerables en este terreno, y de ahí también que sea tan importante madurar, crecer en ese nivel del sentimiento. Pero, la única forma que existe de crecer y madurar es vivir, dar curso a la vida. Nuestras facultades crecen justamente en la medida en que se ejercitan. Por esto, la autoexpresión deliberada, a nivel afectivo, hace crecer, fortalece y, por lo tanto, positiviza. Convierte en positivo nuestro nivel afectivo, lo que quiere decir convertirlo en algo invulnerable, algo que no depende de los demás, que no está a merced de las circunstancias. De la misma manera que, cuando hemos formado una mente positiva, nuestras ideas ya no se dejan influir pasivamente por lo que nos dice cualquier persona, por lo que leemos en un momento dado en el periódico, sino que mantenemos una solidez de criterio, lo mismo ocurre en nuestro nivel afectivo; cuando la persona desarrolla este nivel, madura, crece y mantiene esta solidez positiva en todo momento. No es vulnerable.

## *4. Desarrollo de facetas superiores de nuestra personalidad*

La autoexpresión hecha en toda su gama de posibilidades desarrolla facetas, aspectos de nuestra personalidad que normalmente no pueden desarrollarse en la vida corriente, porque la vida normal está circunscrita a un campo muy limitado de expresión. Así, por ejemplo, si nosotros sentimos la necesidad de vivir unos sentimientos muy elevados, de tipo estético, por ejemplo, no podemos darles expresión en nuestra vida corriente. O si tenemos un sentido muy profundo, muy elevado, de la amistad, tampoco podemos, normalmente, expresar este sentimiento tal como lo sentimos, porque probablemente no sería comprendido; no está dentro de la norma, de lo habitual. Es necesario que nos encontremos con otra persona que esté en la misma situación que nosotros, para que se abra una comunicación, para que haya una reciprocidad en esa sensibilidad superior que queremos expresar.

Las técnicas de autoexpresión permiten, pues, también, desarrollar estas facetas superiores que en la vida normal no tienen fácil salida.

### *5. Desarrolla la capacidad creadora*

Otro aspecto del efecto que producen las técnicas de desarrollo es que aumentan constantemente nuestra capacidad creadora. ¿Por qué? Porque nosotros solemos desenvolvemos dentro de círculos cerrados de hábitos. Acostumbramos a reaccionar siempre del mismo modo ante situaciones similares. Y, funcionando de esta manera, es imposible que exista creación. La creación solamente es posible cuando uno vive interiormente en una actitud consciente, centrada, profunda, no una actitud que represente un mecanismo condicionado automático, sino una que se sitúe fuera de lo que es condicionamiento. Entonces cabe la posibilidad de ver las cosas de un modo nuevo y, sobre todo, existe la posibilidad de reaccionar de un modo nuevo.

Pues bien, las técnicas de expresión, por el hecho de obligamos a ir expresando más y más todo lo que hay en nosotros, con unos ciertos requisitos de atención y de profundidad que ahora mencionaremos, nos enseñan a salirnos de esa rutina, de estos círculos cerrados de hábitos. Así aprendemos a estar centrados a un nivel más profundo. Y es ahí donde se elabora, ante cada situación, una respuesta nueva, porque cada situación se vive de una manera nueva; no a través de los automatismos creados por el pasado. Por lo tanto, la capacidad creadora se desarrolla, se perfecciona y se recrea constantemente a medida que la persona es más capaz de vivir desde su profundidad. Y esa capacidad creadora en cualquier aspecto que la persona esté viviendo, lo mismo en el aspecto profesional, que en el de sus opiniones personales, sus gustos, sus recreos, en todo, lo mismo puede aplicarse al aspecto comercial, que al aspecto técnico, al artístico o al deportivo. La persona está hecha para ser un foco único de expresión, un foco original, y sólo cuando expresa esta originalidad, esta unicidad, de carácter exclusivo, único, que tiene desde lo más hondo, es cuando su vida exterior está reflejando este carácter creador, constantemente nuevo, en su forma de hacer y en su hacer.

### *6. Desarrolla la autoconciencia*

Y, por último, gracias a la autoexpresión conseguimos tomar una conciencia cada vez más profunda de nosotros mismos, esta noción del yo que normalmente está centrada en la zona exterior de la mente.

Gracias a la autoexpresión, mantenida, se va ahondando cada vez más y uno va teniendo una percepción directa de sí mismo cada vez más profunda, más lejos del yo-idea.

Así, vemos que el campo de resultados de la autoexpresión, cuando se realiza en serio, vale la pena; es algo realmente notable. Y aún no decimos todo lo que puede dar de sí la autoexpresión.

## REQUISITOS BÁSICOS

Ahora bien, decíamos que la autoexpresión, para ser realmente técnica, necesita unos requisitos. Estudiemos estos requisitos, porque son fundamentales, y para que toda aquella persona que está utilizando la autoexpresión y que no experimenta estos resultados sepa que es debido solamente a que no está cumpliendo tales requisitos. En la medida en que los cumpla se producirán, de un modo inevitable, los resultados.

### *1. No expresar nada negativo.*

Primer principio o requisito. No expresar nunca nada negativo, bajo ningún concepto. Por lo tanto, quedan cortadas de raíz esas justificaciones que muchas personas se hacen al decir: «me he desahogado, he dicho cuatro cosas muy gordas, y me quedo muy tranquilo». No se trata de quedarse tranquilo a base de envenenar el mundo. Se trata de aprender a mantenerse tranquilo, irradiando, comunicando luz, comunicando fuerza, comunicando algo totalmente positivo; no que, para que yo me quede tranquilo, los demás tengan que pagar mis problemas. Por lo tanto, la primera norma que ha de cumplirse a rajatabla es que, bajo ningún concepto, se debe expresar nunca nada negativo. Y es negativo todo lo que es expresión de mis reivindicaciones, de mi necesidad de afirmación y que, tiende a disminuir la realidad o afirmación de los demás. Este es el verdadero criterio de lo positivo y de lo negativo, que no siempre quiere decir agradable o desagradable. Una cosa puede ser desagradable, pero no es forzosamente negativa; es negativa cuando tiende a disminuir la realidad o la afirmación, el crecimiento interno de lo personal, cuando niega la verdad, lo positivo. Todo lo que va a favor del crecimiento de la persona es positivo. Este es el criterio de lo que es positivo y negativo. Por tanto, puede ser que, en algún momento, yo tenga que decir algunas cosas desagradables, no para herir, para vengarme, para reivindicarme, sino porque no hay otro modo de poder ayudar a la otra persona. En este caso, la expresión podrá ser desagradable, pero no es negativa. En cambio, puedo decir una palabra de alabanza a alguien y ser totalmente negativo, cuando con esta alabanza estoy comprando la suya, comprando su afirmación, su apoyo a mi yo-ideal.

### *2. Sobre esfuerzo en la expresión de lo positivo*

Segundo requisito básico. Forzarse a expresar lo positivo, y esto son cuatro características fundamentales, que se han de ir trabajando sucesivamente.

1ª. *Con la máxima intensidad posible.* No se trata de un ir haciendo, sino de un hacer del todo, con la máxima intensidad posible, lo positivo. O sea, el sobreesfuerzo. Es este sobreesfuerzo el que es resolutivo, el que es realmente efectivo para obligar a las fuerzas del inconsciente a que salgan y se expresen a través de esta expresión positiva.

2ª. *Con la máxima continuidad.* Es decir, no basta que un día se haga un esfuerzo para merecer el cielo. El trabajo psicológico hay que mantenerlo día tras día, momento tras momento. Por lo tanto, la perseverancia, la continuidad, es fundamental; porque de lo que se trata es de hacer un trabajo efectivo, no de quedar bien ante mí, considerar que he ganado muchos méritos porque he hecho un gran esfuerzo. En lo psicológico, considerado como sistema de fuerzas, esto no vale. Lo único que cuenta es la cantidad de energía real que yo manejo, obligándola a salir de dentro hacia afuera; y, como hay mucha energía dentro, yo he de estar haciendo jornadas intensivas para que este trabajo se efectúe rápidamente. Por tanto, repetimos, continuidad en el esfuerzo, continuidad en esta expresión intensa.

3ª. Aprendiendo a que cada vez más participe toda mi personalidad en la expresión; una *totalidad* que no entrañe sólo un sobreesfuerzo físico, sino que en cada sobreesfuerzo participe mi mente, mis sentimientos y también mi cuerpo. Y no olvidemos que el sentimiento positivo fundamental es el amor y la alegría. Por lo tanto, esta expresión ha de hacerse siempre dentro de este clima fundamental de amor y de alegría, pero, a la vez, haciendo que el cuerpo y la mente participen en la expresión. Ya veremos en su momento que hay unas cosas que van mejor para expresar lo mental, y otras para expresar lo afectivo. Pero, en todo momento, sea cual sea la técnica que realicemos, conviene que participe al máximo toda la personalidad, para que así toda la personalidad se ensamble, para que funcione de un modo integrado, de un modo unido.

4ª. Tratar de ganar, día a día, en esta expresión una mayor *profundidad*, que yo me esté obligando en cada momento a que se exprese lo más genuino en mí, lo más profundo, lo más auténtico; que mi expresión salga de más adentro, sea más íntima. Estas cuatro características son básicas en la expresión de lo positivo. Por último, quedan otros dos requisitos:

### 3. *Autoconciencia*

Mantener en todo momento una clara noción de uno mismo como sujeto que se expresa, es decir una autoconciencia. Esta autoconciencia, esta noción de sí mismo se irá ahondando, se irá profundizando, en la medida en que yo vaya aprendiendo a ser todo yo más sincero, más abierto de dentro a afuera.

### 4. *Adecuación a la situación*

El último, y no por ello el menos importante, ya que cada uno de ellos es fundamental, es que yo me he de expresar en todo momento en perfecta adecuación a la situación. Que, no porque yo necesite o quiera expresar algo con mucha intensidad, haga cosas que no se correspondan a la situación exterior. Si estoy practicando un deporte llevado del deseo de expresar mi fuerza interior, por ejemplo jugando a pelota, esto no significa que he de lanzar la pelota, muy fuerte y muy lejos, porque así expreso más energía. No, mi acción ha de ser en todo momento perfectamente adecuada; quiere decir que ha de ser inteligente.

Cumpliendo estos requisitos, la persona se transforma en muy poco tiempo. Como es natural, esto no se puede regular como si se tratara de un curso académico, porque está en función del estado inicial de la persona y de su aprendizaje, de su modo de poner en práctica todos los requisitos.

## LA PRÁCTICA DE LA AUTOEXPRESIÓN

Pasemos ahora a la práctica de la autoexpresión. La práctica de la autoexpresión, como técnica, puede realizarse de dos maneras: o bien mediante el ejercicio, en sesiones especializadas para este fin; o a través de nuestra vida diaria, de nuestro hacer cotidiano.

### *En sesiones especiales*

Es muy recomendable que la persona, dentro de sus posibilidades, busque la manera de organizar o participar en sesiones donde pueda expresar de un modo especial, determinadas cosas. Las sesiones especiales, en este caso, pueden ser: sesiones o técnicas para expresar energía vital física, o bien para expresar lo afectivo, o lo mental. Son los tres niveles en los que estamos trabajando todo el tiempo; los niveles de nuestra vida diaria.

Como medio para *expresar lo vital-afectivo* hay dos modos: el deporte o el trabajo corporal. El deporte, si está dentro de las posibilidades de salud, de tiempo y de economía de la persona, es extraordinariamente útil, porque, por definición, es una lucha y, por tanto, sumamente apto para poder expresar a través de él nuestras energías vitales de combatividad. Conviene que el deporte, en lo posible, sea un deporte de luchar con alguien. Aunque, en principio, cualquier deporte puede servir, por ejemplo, la natación, el ski, a pesar de ser deportes que suelen practicarse de un modo aislado, también pueden cumplir este fin, aunque no son los más idóneos para el objetivo. En cambio, todo lo que es trabajar y luchar contra otro, sea de una manera individual o en equipo, es directamente aprovechable. El tenis, el baloncesto, el fútbol, en fin, todos aquellos deportes que sean una confrontación directa con el otro, o con los otros.

Es necesario que uno viva el deporte con un entusiasmo interior máximo, entusiasmo que no le ha de hacer nunca desbordar el reglamento ni la corrección o la eficacia del juego. Pero no se trata ya de poner mucha fuerza en lo que se hace, mucha fuerza física. Se trata de poner mucho espíritu, de jugar con toda el alma; y el alma incluye también la inteligencia. Entonces se puede hacer unos gestos muy precisos, que no sean excesivamente violentos, pero que vayan cargados con una gran fuerza interior, porque esa presencia interior que uno pone en aquello que hace es lo que descarga más, no la fuerza en sí, física, que pueda exteriorizar. Estamos aquí manejando energías internas. No se trata de hacer un campeonato físico. Lo físico sirve sólo de vehículo para exteriorizar nuestra agresividad, para expresar nuestras protestas, nuestras reivindicaciones, todos aquellos lamentos que existen debido a nuestras frustraciones. Pero no se trata de convertir todo eso por sí solo en energía física, sino de utilizar la fuerza física o la acción física para expresar lo que siento. Es este *sentir* lo que hago lo que descarga, no la fuerza que hago.

Además, esto es un medio excelente para jugar mejor.

El trabajo corporal puede ser también un medio muy idóneo para esta eliminación, para esta expresión a través del nivel físico vital. Pero, claro está, ha de ser un trabajo corporal que requiera esfuerzo, que requiera acción. No puede ser trabajo corporal el hacer ganchillo o tejer cestos de mimbre, pues esto no es lo que se presta más para expresar gran violencia interior. En cambio, el trabajar en el campo, acarrear objetos pesados, cortar leña, etc., sí que son útiles, porque hay que ejercer una acción de todo el cuerpo, y una acción con cierta violencia, y por tanto excelente para esta expresión de lo interior. Por supuesto, hay que hacerlo de acuerdo con estas disposiciones que hemos explicado anteriormente.

Luego, deben hacerse, si se puede, sesiones para expresarse a través del nivel afectivo. En el nivel afectivo tenemos varias posibilidades, principalmente dos: una es las sesiones de expresión libre con estímulo de música. Se trata de poner música de varios tipos, música ligera, música clásica, música solemne, elevada, rítmica, de todas clases. Abrirse entonces interiormente al impacto de esta música, para que nuestro sentimiento se movilice y así dar salida, del modo más espontáneo y completo posible, a esto que se siente dentro. La capacidad de lucha que puede surgir, en algunos momentos de la música, es netamente positiva. Sólo es negativa cuando la lucha está más dirigida a eliminar al otro que a expresar dicha capacidad. En sí, repito, la capacidad de lucha es totalmente positiva. Y digo esto porque surge, sale y ha de salir, esta faceta con cierta intensidad. La capacidad de lucha es positiva en la medida en que yo estoy expresando mi propia capacidad de lucha, el gusto de luchar, el gusto de expresar mi capacidad combativa. Pero esta misma capacidad puede adquirir un tinte negativo en el momento en que pongo el énfasis en la aniquilación del contrario. Esta distinción, puede parecer un artificio pero es algo muy real cuando uno está expresando. Yo he de estar pendiente de lo que expreso, he de vivir directamente lo que siento dentro y sacarlo fuera, pero sin proyectarme hacia un objeto, sin identificarme a ningún objeto ni a ninguna persona.

Estas sesiones pueden realizarse dos veces por semana, durante media hora, y deben ser hechas siempre bajo control de una persona que pueda atender, que pueda vigilar las posibles desviaciones; porque el descargar el inconsciente, sobre todo a través de técnicas especiales, dado que son técnicas muy efectivas pueden ser también perjudiciales. Por eso, advierto que la técnica de expresión con música no debe hacerse de un modo indiscriminado, ni particularmente. Hay que hacerla a través de una dirección, de una asistencia, de un control.

La otra forma de *expresión de lo afectivo*, como técnica especial, es la oración. Evidentemente se trata aquí de un medio bueno para aquellas personas que ya de un modo natural sienten la necesidad de expresarse en forma religiosa a través de la oración. La oración es un medio directo, extraordinario, para poder verter, expresar, todo lo que hay en mi capacidad afectiva sin límites, sin condiciones. Y aquí no hay contraindicaciones, aunque siempre deben mantenerse las normas dadas anteriormente de la autoconciencia, de la presencia más total, más profunda, etc.

Quizás alguno puede pensar que para una persona el hecho de tener una relación amorosa con alguien puede ser también un medio. Lo es, y excelente, pero esto yo no lo encuadro dentro de una técnica especial, sino más bien dentro de la técnica de la vida diaria. Porque en la vida cotidiana será muy difícil que uno pueda llegar a las intensidades y calidades de expresión que surgen cuando uno trabaja realmente a fondo estas técnicas. Así ocurre que, cuando uno hace la expresión afectiva con la otra persona, la necesidad de adecuarse al modo de ser y de estar de aquella persona en aquel momento, limita constantemente el modo de expresión. Por lo tanto, no puede tener nunca el carácter tan revolucionario, tan intenso, como ofrecen esas técnicas, en las que no hay límite en lo que uno puede verter al exterior.

A *nivel mental*, la técnica ideal consiste en reunirse con un grupo de amigos, grupo que no es preciso sea numeroso, quizás cuando menos mejor. Y reunirse precisamente con este objetivo, el de aprender a autoexpresarse de un modo total a través de la conversación. No se trata de hacer una reunión social, no se



trata de cultivar el ego o el yo-idea de las demás personas, ni tampoco de una reunión para quedar bien o para demostrar que uno sabe, sino que se ha de tratar de personas que busquen por encima de todo esta sinceridad, esta profundidad, esta autenticidad. Entonces, la característica de estas reuniones ha de ser la espontaneidad y el intentar ser más y más sinceros, de acuerdo con lo que decíamos antes: todo yo desde lo más profundo, bien consciente, con sobreesfuerzo, para decir más lo que yo veo, lo que entiendo, lo que intuyo. No decir nada únicamente para quedar bien, sólo para demostrar lo que sé, para defenderme; esto limita extraordinariamente el modo de esta conversación.

Digamos también que lo correcto es poder realizar los tres tipos de expresión. Porque sucede que esta última, la de la reunión a nivel de expresión verbal, que parece la más cómoda, la más factible, la más próxima a cada uno, es en realidad la más difícil de hacer bien, ya que, si yo no he aprendido a liberarme de mis impulsos agresivos, de mis impulsos sexuales, de mis inseguridades emocionales ¿cómo podré yo expresar lo que realmente siento a través de mi mente sin herir o sin sentirme herido? Eso es algo extraordinariamente difícil. O sea, la expresión a nivel verbal debiera ser la culminación en el ciclo de entrenamiento de expresión. Empezar por lo físico, para que salgan los impulsos, podríamos decir, más elementales, más primordiales de combatividad, de reivindicación. Luego, seguir con toda la gama afectiva, y, por último, lo mental. Cada fase prepara para la siguiente. Empezar primeramente, o únicamente, por lo mental es condenarlo a un posible fracaso, porque no se está preparado. Es evidente que, en todo caso, la asistencia de una persona con experiencia, y que haya pasado ella misma por este proceso, puede ser de una inestimable ayuda.

### *En la vida diaria*

Esto como técnicas sumarias especiales. Ahora, en la vida diaria. Al hablar de la vida diaria como medio de autoexpresión, como técnica de autoexpresión en la que se aplican todos estos criterios considerados como requisitos básicos, hemos de entender que no se trata de que yo me obligue, en un momento dado, a hacer una cosa determinada con esa disposición de autoexpresión. No, se trata de que yo descubra que la vida en sí es un medio maravilloso de autoexpresión, la vida en sí, en su conjunto, en su totalidad, y que es mi actitud general, básica, ante ella lo que necesita ser entrenado, lo que necesita ser ejercitado en este sentido de expresión total. Hemos dicho, hace unos momentos, que nuestra vida es una interacción constante entre lo que yo doy y lo que recibo. Cuando más doy, más disponibilidad tengo para recibir y más capacidad para crear. En la medida en que yo regateo esto que doy, que retengo lo que doy en la vida, para asegurarme, para sentirme protegido, para guardar mi intimidad, en esa misma medida me aílo de la vida, dejo de renovarme, dejo de poderme sentir de un modo auténtico en mi profundidad.

La vida está pidiendo que todo yo sea expresión, que todo lo que soy y tengo lo entregue de un modo inteligente, que lo utilice en mi vivir, que lo invierta en mi existencia cotidiana, mi energía física, mi salud. ¿Para qué lo quiero, sino es para vivir, andar, hacer? ¿Para qué quiero mis sentimientos, mi capacidad- de amar, de reír, sino es para poderlo comunicar, para poderlo compartir, para poder iluminar con mi pequeña luz la luz de los demás? Mi inteligencia, mi capacidad de comprender, también la tengo sólo para dar; en la medida en que guardo algo, estoy haciendo una estafa a la vida, me estoy engañando a mí mismo. Es esto lo que hay que ver; el sentido total de la vida. La vida la tenemos para vivirla hasta el fondo y desde el fondo, y cada instante de ella debe ser un acto total en el que todo yo me brindo a vivir aquella situación, desde lo más profundo hasta lo más externo, como si todas las puertas interiores estuvieran siempre

abiertas, libres. Ciertamente que mi expresión siempre está configurada por la inteligencia; pero que la inteligencia no impida la expresión, que la inteligencia dé la forma adecuada, pero no reste expresión.

Si esto que estamos tratando de sugerir, se entiende, se intuye, entonces el trabajo será más fácil. Porque la mayor parte de los problemas, por no decir todos los problemas que tenemos, proceden de nuestro miedo a vivir. Todos los problemas son el resultado de que algo en mí quiere vivir y al mismo tiempo algo en mí quiere retener, quiere estar, quiere guardar, de un modo estático. Yo tengo miedo de entregarme, porque tengo miedo a perderme, a que yo deje de ser yo, porque creo ser unas cosas y quiero ser esas cosas que creo ser. Esto es falso, erróneo y, como todo lo erróneo, produce dolor. Yo únicamente he de pretender ser yo mismo del todo, pero no de una manera determinada. Yo mismo he de estar creando, improvisando, mi manera en cada momento, no he de partir de unas ideas previas, para luego obligarme a conformarme todo yo a esas ideas previas. He de descubrir que la vida es un proceso creador constante y que es en cada momento que he de tratar de ver, de descubrir, de crear lo más adecuado, lo más correcto. Entonces afrontaré la vida con esa actitud dinámica, con esa actitud centrífuga creadora. Entonces la vida no me creará problemas. Los problemas se originan cuando estoy intentando poner condiciones a la vida, cuando estoy intentando que las personas y las cosas sean de un modo y no de otro, cuando quiero que lo demás se conforme a mí, que actúe o esté de acuerdo con mi idea, con mi gusto, con mi interés. Al no responder lo exterior tal como yo deseo, tal como yo exijo, o al responderme de un modo precisamente opuesto, esto lo vivo como una lesión a mi dignidad, a mis derechos, a mi justicia. Los problemas siempre son de este tipo. Por tanto, la persona que desarrolla el coraje de vivir en un cien por cien, esa persona se hace invulnerable. Nada puede hacerla porque no tiene nada que proteger. La vida le viene dada, le viene renovada, le viene acrecentada en cada instante, no solamente la vida física sino, además y sobre todo, su conciencia de ser, de poder, de inteligencia, de amor, todo esto le está siendo renovado y nadie puede quitárselo. En la medida en que la persona aprende a centrarse más y más en esta fuente de vida, en esta capacidad de ser, de crear y de expresarse, se desprende de todo lo que son formas. No es que no las tenga. Lo que ocurre es que deja de depender de ellas, y, por lo tanto, no hay nada que la pueda herir, ni problemas financieros, ni situaciones sociales, ni problemas o desengaños personales, ni la muerte de un familiar; no hay nada que sea una lesión real. En cambio, esta persona será la más capaz de ayudar, la más capaz de ser útil porque no se trata de que la persona se aisle de los demás, se gire de espaldas a los demás para protegerse y se desinterese de los demás, llevada de un fiero egoísmo, sino todo lo contrario.

Bien, entonces, manteniendo en este espíritu, o tratando de crecer en este espíritu, entonces sí que las actividades de la vida diaria ofrecen en cada momento una posibilidad espléndida, porque la ventaja que ofrece la vida diaria es que los estímulos van cambiando en cada momento. En un momento, será un estímulo que necesita responderse físicamente, en otro será a través del sentimiento, y en otro será a través de la mente. Hay una pulsación que varía constantemente en nuestras situaciones cotidianas. Por esto es un ejercitamiento global, total, de nosotros mismos. Se trata de que aprenda a responder a esto de un modo total, de que trate en cada momento de vivir todo yo cada situación, que todo yo viva cada situación como algo único, pleno, centrándome en el instante, centrándome en lo inmediato, en lo presente. Que yo viva este presente todo yo, con toda mi mente, mi afectividad y mi cuerpo, todo yo presente expresándome, proyectándome en este instante, siempre de una manera perfectamente adecuada. Manteniendo esto, se cambia y se cambia rápido. La persona que trabaja efectivamente en esta línea, en muy pocos meses verá desaparecer sus estados de inseguridad, de angustia, sus sentimientos de inferioridad, su insomnio, su problema de estómago, o cualquier otro.

Esta técnica de la autoexpresión ya hemos visto, en principio, en qué consiste, cómo hay que hacerla. Pero tiene una contrapartida, otra cara. Ésta es la receptividad, y, aunque aquí la receptividad no sea el objeto que buscamos -porque lo que buscamos es la autoexpresión como medio de poder descargar todo

lo que estaba retenido-, es inevitable que al hablar de la autoexpresión digamos sólo una palabra sobre la receptividad.

#### LA CONTRAPARTE DE LA EXPRESIÓN: LA RECEPTIVIDAD

Decíamos que el proceso de nuestra existencia es dar y recibir. Constantemente estamos siendo la avenida de unos que vienen y otros que van, de algo que entra y de algo que sale; todo yo he de aprender a salir y todo yo he de aprender a entrar. La receptividad debe ser cultivada también con estos requisitos que decíamos en la expresión. Tenemos miedo a la receptividad porque, en la acción, nos sentimos que hacemos algo, que nos defendemos y nos afirmamos. En la receptividad, tenemos miedo de ser dominados, de ser heridos, cambiados; vivimos la receptividad como algo negativo o debilitante. Bien, la receptividad se convertirá en una experiencia afirmativa para nosotros cuando aprendamos a vivirla con dos requisitos: 1° Que yo aprenda a estar en cada momento bien consciente de mí mismo, y 2° Que yo aprenda a estar receptivo simultáneamente con mi mente y con mis sentimientos. Y esto es algo muy interesante, es decir, cuando amo al otro, cuando me intereso por él. Al interesarme por el otro, entonces le concedo mi atención, y mi atención ha de consistir no en una atención puramente auditiva, sino en una abertura de mi mente y de mi sensibilidad afectiva.

Que yo aprenda a escuchar a la persona simultáneamente con mi mente y con mi corazón. Yo no escucho bien a una persona si solamente oigo sus palabras, si solamente entiendo sus ideas. Yo escucho a una persona cuando aprendo a escuchar lo que siente y lo que dice, lo que siente y lo que piensa.

Todavía existe otro instante, entre expresión e impresión, que es el silencio, la fase intermedia. Pero, de esto hablaremos cuando estudiemos el silencio como medio de interiorización. Ahora hemos visto cómo, gracias a esta disciplina de la expresión como técnica, todos esos problemas que parecían tan difíciles, tan irreductibles, de nuestra inseguridad, de nuestra tensión, de nuestra contradicción interior, pueden ser eliminados realmente. Esto requiere esfuerzo y el esfuerzo solamente surgirá cuando en mí haya una clara comprensión de la urgencia de poner remedio a este malestar. Dependerá también de la claridad con que se vea que la cosa puede cambiar. Cuando yo entiendo los mecanismos y veo que, solamente haciendo esto, puedo cambiar todo mi modo de sentir, mi capacidad de hacer, entonces es automático el disponerme a hacerlo. Por eso insisto tanto en que se entienda bien lo que pasa, por qué pasa, qué mecanismos pongo en juego, y qué medios podemos utilizar para normalizar estos mecanismos.

## 4. EL HATHA-YOGA

### RESUMEN DEL CAPÍTULO ANTERIOR

Vamos ahora a tratar del tema del Yoga. En el capítulo anterior estuvimos viendo cómo manejar las energías en el aspecto, sobre todo, de energías retenidas y cómo conseguir su normalización en la circulación, con el cambio consiguiente que esta normalización trae consigo.

Al hablar de los problemas decíamos que éstos se plantean a tres niveles distintos: nivel de las energías, en su correcto o incorrecto funcionamiento; nivel de ideas o esquemas de valoración; y, finalmente, nivel de hábitos de conducta y hábitos reactivos.

A través de las técnicas de la expresión, tomadas tanto en un sentido general de actitud ante la vida, como en su aspecto de técnicas especiales, se consigue esa normalización de la circulación de la energía, tanto en el aspecto de expresión y descarga como en el de recepción o admisión de energías. Ya dijimos que una cosa es correlativa de la otra: en la medida en que yo tengo energías retenidas, estas energías no solamente no salen, sino que impiden que entren otras nuevas. En la medida en que yo expreso, que vacío, que me entrego, estoy dejando sitio y disposición para admitir, para percibir, para aprovechar. Y, cuanto más dejo que penetren las impresiones de las cosas, las ideas, los sentimientos, las realidades exteriores, cuanto más dejo que me impacten profundamente, más se genera una respuesta profunda, así pues, una expresión más integral. Son cosas que se ayudan mutuamente: la recepción y la expresión.

También dijimos que, además de ese nivel de las energías, es necesario que la persona trabaje, paralelamente, con vistas a una conciencia más profunda de sí mismo, al objeto de no estar girando alrededor del yo-idea. Sólo puede profundizar en esa noción de sí mismo yendo a parar a lo que es su yo-experiencia. El yo-experiencia, como se recordará, es esa conciencia que tengo de mí en la medida en que estoy ejercitando mis capacidades. En la medida en que yo muevo el cuerpo, no solamente desarrollo el cuerpo sino que adquiero la conciencia de «yo moviendo el cuerpo». En la medida en que hablo, no solamente desarrollo mi capacidad de hablar, sino que desarrollo la conciencia de mí mismo hablando. O sea que el yo-experiencia es la suma, el resultado, de todo lo que yo he ido ejercitando, he ido desarrollando, de hecho, con la conciencia de sujeto que va junto con este desarrollo. Este es el yo-experiencia, la verdad de uno mismo hasta este momento.

Si nosotros pudiéramos estar centrados en este yo-experiencia, no tendríamos los problemas de valoración, de la variabilidad en la noción de nosotros mismos, en la manera cómo nos afectan las cosas de los demás, etc., porque este yo-experiencia es profundamente positivo, real, no depende de ideas, de valoraciones, de conductas o de respuestas del exterior, sino que es algo que se vive directamente, algo genuino. Es mi materia prima vivida directamente.

Para conseguir pasar del yo-idea al yo-experiencia, y para ir ahondando en este yo-experiencia, necesitamos unos medios que nos ayuden a ello. Mientras yo estoy pendiente del mundo exterior, tiendo a girar alrededor de mi propia periferia, porque ésta es lo que me pone en contacto con el mundo. Estoy extravertido, vertido hacia afuera, y me resulta más difícil tomar una conciencia más profunda de mí mismo. Por esto, las técnicas del Yoga vienen a completar en ese sentido de un modo estupendo esta otra técnica de la expresión, en la dinamización total de nosotros.

## QUÉ ES EL YOGA. CLASES DE YOGAS

El Yoga es una ciencia, resultado de una experimentación de muchos siglos, que ha surgido en Oriente, concretamente en la India. Después se ha esparcido, en diversas formas, a través del Tíbet, de la China, del Japón, e incluso en zonas del Medio Oriente. Su finalidad es la de llegar a descubrir la verdadera naturaleza de nuestro ser y vivir esa naturaleza. Se trata de descubrir la realidad, la realidad que hay detrás de las apariencias, detrás de todo lo que es fenómeno, de lo que cambia, de lo que es contingente. Llegar a descubrir esa esencia profunda que hay en el hombre, pero no como quien descubre un objeto, sino en el

sentido de vivir esa realidad experimentalmente. Por ejemplo, aquí en Occidente se nos ha enseñado, en la formación religiosa, que nosotros tenemos un cuerpo y un alma. Esta noción en Oriente es incomprensible. Dicen: «si yo tengo un cuerpo y un alma, entonces hay tres cosas el cuerpo, el alma y yo, que tengo el cuerpo y el alma. Yo no tengo un alma; en todo caso, yo seré el alma, yo soy el alma, ¡oh!, pero es que yo soy el alma y el cuerpo juntos. Si yo digo: mi cuerpo, quiere decir que este cuerpo no soy yo; si yo puedo decir mi alma, esta alma no soy yo. Si el alma realmente quiere decir la naturaleza esencial, última, el espíritu, yo no puedo decir que tengo un espíritu; lo que yo soy es espíritu». Es en este sentido que uno ha de vivir esto que es. Por tanto, esta realización espiritual no es un objeto de estudio, como pudieran serlo las ciencias naturales o cualquier otra disciplina académica, sino que es la ciencia fundamental de la conciencia. La conciencia está viviendo contenidos afectivos, fisiológicos, mentales, cierto, pero ha de llegar un momento en que pueda vivir esa realidad última del yo soy, del ser central.

Hay muchas clases de Yoga. ¿Por qué? Porque este ser central que es el hombre se expresa a través de la mente, a través de la afectividad, a través del cuerpo, a través de las energías que circulan, y, por lo tanto, cada una de esas cosas es no sólo expresión de ese yo o espíritu central, sino que es también camino, puede ser camino, para llegar a este centro. Y, así, hay unas técnicas de Yoga que parten de la conciencia física, como es el Hatha Yoga y parte del Tantra Yoga. Hay unas disciplinas de Yoga que utilizan la afectividad, como el Bhakti Yoga o Yoga del amor, otras utilizarán la mente, como el Raja-Yoga, en un aspecto, o el Jnana Yoga, en otro aspecto más elevado. Y otras que utilizarán incluso nuestra acción, como es el Karma-Yoga.

### *Su objetivo*

Todo esto son caminos para llegar siempre al mismo resultado: descubrir y centrarse en esa realidad profunda, en lo que soy realmente. No en lo que tengo, sino en lo que soy; no en lo que me sirve de medio para expresarme, como es mi sentimiento, mi mente y mi cuerpo, sino en lo que soy por mí mismo, en mí mismo, lo que es mi propia identidad, lo que es idéntico, lo que no cambia, lo que hace que yo sea yo. Esa realidad profunda y última, que en la India se llama Atma, tiene los atributos esenciales que allí se denominan Sat-Chit-Ananda. Sat quiere decir existencia real, total, absoluta. Y Ananda quiere decir felicidad, amor, plenitud real, eterna, absoluta.

Dicen que Atma y Brahma, son la misma cosa, que la identidad última del hombre es la misma de la identidad última de todo cuanto existe, que nuestro espíritu es una sola cosa con el Absoluto, no la persona sino el espíritu. Por tanto, llegar a esa realización representa llegar al término de nuestra evolución, llegar a una plenitud total, definitiva. Es volver al hogar de donde salimos, a la fuente de donde hemos tenido la ilusión de haber salido. Porque todo nuestro problema consiste en creer que somos este cuerpo, que somos nuestros deseos, que somos esas ideas, cuando todo esto no son más que ilusiones. Lo que realmente somos en nuestra profundidad es, precisamente, Sat-Chit-Ananda.

Todo el Yoga no es nada más que un medio para pasar de nuestra conciencia de limitación, de nuestra conciencia errónea, a la conciencia de realidad, la conciencia central, la conciencia de lo que es en sí.

Ésta es la finalidad genuina del Yoga. Por lo tanto, de inmediato vemos que estamos un poco lejos de esta imagen que le ha hecho creer al hombre actual que el Yoga consiste simplemente en unos ejercicios físicos gracias a los cuales puede conseguir una felicidad, una salud, una juventud, etc., etc. La finalidad del Yoga es aquella, y no otra. Lo que ocurre es que, para conseguir esta finalidad, se ha estudiado tan a fondo

las leyes y los mecanismos que gobiernan el ser humano que, realmente, se pueden hacer entonces ejercicios de Yoga, tanto físico como mental, con otras finalidades que no son esta última de llegar a la realización. Así, es posible utilizar algunas prácticas del Hatha Yoga para mejorar la salud, para curar algunas enfermedades, para conseguir determinados efectos fisiológicos e incluso psicológicos. Se puede aplicar las técnicas del Raja Yoga para conseguir también otros resultados en el orden psicológico. Pero no hay que confundir nunca esta aplicación parcial de algunas técnicas del Yoga, con vistas a unos fines determinados particulares, con aquello que es genuinamente el Yoga.

Como el objetivo del Yoga es llegar a esa realización última central, esto significa que todo el Yoga, de un modo u otro, es un medio para tomar una conciencia más profunda de sí. Y tomar una conciencia más profunda de sí, decíamos, es exactamente lo que conviene para poder soltar esta identificación con el yo-idea. Por esto, el Yoga, hecho con seriedad, es un medio excelente para eliminar todos los problemas que proceden de la identificación con la idea que tengo de mí y, por tanto, también con la idea que tengo de los demás. El Yoga nos permite tomar una conciencia cada vez más real y objetiva de nosotros mismos tal como somos; no tal como quisiéramos ser, sino tal como somos. El Yoga, como toda técnica real de interiorización, nos va descubriendo lo que hay. Pero este descubrimiento de lo que hay es transformante porque yo descubro cosas que tienen una realidad y un valor que luego ya no he de buscar desesperadamente en el exterior. Así que es precisamente el descubrimiento lo que transforma, y es natural. Los problemas, decíamos en otro capítulo, surgen por una visión errónea. Es natural, por tanto, que, al recuperar una visión adecuada, los problemas desaparezcan. Así pues, no son las cosas que hemos de cambiar, sino nuestra visión de las cosas, sobre todo nuestra visión de nosotros mismos.

Ahora vamos a tratar simplemente de algunos aspectos fundamentales del Yoga físico, el Hatha Yoga.

## EL HATHA YOGA O YOGA FÍSICO

### *Integración con el cuerpo y sus energías*

El Hatha Yoga, decíamos, es un conjunto de técnicas para llegar a esta conclusión profunda de uno mismo a partir del control y de la toma de conciencia del cuerpo y de sus energías. El Hatha Yoga utiliza fundamentalmente dos medios, que son: movimientos, que se convierten en posturas, y ejercicios de respiración. La finalidad del Yoga es una toma de conciencia de sí. Esto quiere decir que es

un requisito esencial para la práctica del Yoga -de toda clase de Yoga y también, por lo tanto, del Hatha Yoga el que yo utilice los ejercicios para ser más consciente de mí en el cuerpo físico. Esto quiere decir que yo he de estar atento, que no puedo hacer el ejercicio físico pensando en otras cosas, estando pendiente de otros asuntos. Yo he de vivir cada ejercicio como un medio para sentirme yo físicamente, para tomar más y más esta conciencia vegetativa de mí mismo. ¿Por qué? En primer lugar, lo vegetativo, lo fisiológico, aunque es algo muy elemental en la escala de perfección, también es algo real. Cuando yo tomo conciencia de eso, elemental pero real, yo estoy ahondando en una conciencia verdadera de mí, y, curiosamente, cuando tomo conciencia de mí físicamente, mi mente se ordena, se aclara. Ese problema que ahora tenemos de estar girando constantemente alrededor de las ideas, imaginaciones, deseos y temores, desaparece en el momento en que hacemos ejercicios con atención. Por lo tanto, vemos aquí una primera utilidad de la práctica del Hatha Yoga: hacer que la mente se centre en el funcionamiento y sensación del

cuerpo. Gracias a ello desaparece nuestra identificación con las ideas, desaparece esa inercia por la cual no podemos controlar nuestra mente. Nos da un medio sencillo, pero muy efectivo. Cuanto más aprenda yo a ser consciente del cuerpo, más calma mental tendré. Por lo tanto, ya vemos que eso, para las personas que tienen una ideación muy intensa, muy productiva, aquellas en que su problema es un exceso de pensamiento o de imaginación, el Hatha Yoga viene a ser un remedio sencillo y útil.

En segundo lugar, porque gracias a esa atención que ponemos en los ejercicios, nosotros integramos más y más nuestra mente con el cuerpo, y en esta integración se produce un doble efecto. Por un lado, yo me doy cuenta, tomo conciencia, de la energía del cuerpo, de la energía vital que está circulando por él, y, al tomar contacto y conciencia con esta energía vital del cuerpo, mi mente se vitaliza. Esto produce un efecto de refuerzo psicológico de mí mismo. El yo se hace más fuerte, más sólido, más seguro. Recordemos lo que decíamos de la energía: la energía consciente es la que permite la noción de realidad, de seguridad, de fuerza, de confianza en sí mismo, etc. Pues bien, gracias a esta integración de la mente con las fuerzas vitales que circulan por el cuerpo, mi psiquismo se refuerza, y lo hace con una base real.

Luego, el otro efecto que tiene esta integración es que mi mente registra de un modo más fino, más preciso, lo que son demandas del cuerpo. Esto quiere decir que vamos recuperando, poco a poco, este conocimiento instintivo que el hombre ha perdido, precisamente, debido a un exceso de actividad mental desconectada del cuerpo. El hombre va recuperando una conciencia clara de su organismo. Y el organismo es una entidad inteligente, es un sector de nuestra mente, es la mente instintiva. Al estar en contacto conscientemente con este cuerpo, nuestra mente instintiva y nuestra mente racional consciente se sintonizan. Entonces llegan a mi mente consciente los mensajes que vienen del cuerpo a través de la mente instintiva; entonces aprendo a discernir mis necesidades de alimentos, mis necesidades de ejercicios, mis necesidades de sueños; aprendo a discernir lo que necesito para prevenir las enfermedades, o para curarlas cuando éstas se han puesto en marcha. En resumen, toda aquella sabiduría de la naturaleza que está depositada en el instinto se recupera gracias a esta integración mente-cuerpo.

### *Los asanas*

Los asanas son posturas. Las posturas tienen siempre dos fases: una de movimiento, y otra de inmovilidad; fase dinámica y fase estática, cada una de ellas son una función propia. La fase dinámica tiene por finalidad movilizar unos determinados grupos musculares, movilizar unos sectores de nuestra columna vertebral, poner en juego lo que son articulaciones. La fase estática, que es la más importante en el Yoga, tiene como finalidad, por un lado, producir unos efectos, generalmente de compresión, sobre las vísceras internas, pero también, gracias a ella fue precisamente va aumentando en la medida que la persona relaje en profundidad su musculatura-, una acción sobre las vísceras y centros nerviosos situados en planos más profundos, que difícilmente pueden ser influidos con cualquier otro procedimiento. Un ejercicio como el que se hace generalmente en la gimnasia occidental, que se repite muchas veces pero con rapidez, no pide relajación alguna. El resultado es que sólo se está trabajando la musculatura externa, la más superficial, la más activa, manteniendo en todo momento un tono muscular elevado. En cambio, gracias a las fases estáticas prolongadas, se puede ir introduciendo un relajamiento en profundidad de la musculatura. Este relajamiento en profundidad tiene dos efectos: por un lado, permite que aquellas vísceras que están sufriendo la presión de un esfuerzo muscular, al aflojarse éste, se suelten, cambien su postura, puedan recibir estímulos nuevos, y puedan, por tanto, funcionar mejor. El segundo efecto es que, gracias a esta relajación profunda, se consigue un estado de conciencia profundo. Y aquí estamos ya en el sector

psicológico. Es gracias a las fases estáticas -cuando se hacen bien- y en la medida en que se va logrando una mayor relajación en la postura, que la persona va tomando conciencia de unos estados interiores más profundos. Por esto, es frecuente que la persona sólo consiga hacer bien el Hatha Yoga al cabo de meses de hacer un ejercicio, aparentemente ya bien hecho. Sólo después de meses de ejecutar continuamente el mismo ejercicio, se consigue de repente un poco más de relajación profunda; y este poco más cambia totalmente su estado interior. Es decir, que el Hatha Yoga no solamente tiene la finalidad fisiológica de estimular y mejorar las funciones orgánicas, sino que cumple también la función de impulsar a una toma de conciencia más profunda de sí mismo.

Realizado con este espíritu y con esta perseverancia, se consigue realmente el objetivo: yo voy tomando conciencia de aspectos más profundos de mi yo-experiencia, aunque sea a través del cuerpo.

El Hatha Yoga se sirve de los recursos naturales de un modo extraordinario. Utiliza la compresión a través de las flexiones, utiliza los efectos del cambio de presión mediante las posturas invertidas. No hace falta extendernos con detalle, porque son aspectos bastante conocidos. Por ejemplo, el modo como las posturas invertidas producen un estímulo y un cambio en el funcionamiento de todas las vísceras abdominales, en el aparato circulatorio, en la irrigación de zonas cerebrales, en el estímulo de glándulas endocrinas, en particular hipófisis, tiroides, paratiroides y epífisis, son aspectos algo fatigosos para explicarlos teóricamente con detalle. Es mejor estudiarlos en los libros especializados.

### *El Pranayama*

El Pranayama es la faceta respiratoria. Cumple también esa doble función, por un lado fisiológica, por otro psicológica. Y aquí nos encontramos con aspectos muy curiosos. El Hatha Yoga normaliza las funciones del cuerpo a través de posturas en las que lo más importante es la fase estática; gracias a esta fase estática, vivida conscientemente, adquirimos una conciencia en profundidad de nosotros, aprendemos a sentirnos ser mientras estamos en la postura. En la respiración, sin embargo, encontramos un fenómeno completamente distinto. La respiración es un fenómeno esencialmente dinámico. Es una función que participa de los automatismos instintivos, involuntarios y, a la vez, puede ser consciente, deliberada, voluntaria. Quiere decir que el mecanismo de la respiración es un punto en el que coinciden lo voluntario y lo inconsciente, el aspecto más externo de nuestra consciencia y también su aspecto más antiguo, vegetativo. En efecto, la función de la respiración, cuando se aprende a hacer bien y a utilizar bien, es servir de vehículo para que, a través de la toma de conciencia del ritmo respiratorio, nuestra consciencia se ahonde cada vez más. Dado que el impulso respiratorio surge de lo más profundo de nuestro mecanismo vegetativo, cuanto más yo aprendo a estar receptivo, a ser consciente de esta ola de impulso respiratorio que viene, más mi mente consciente ahonda, penetra, y profundiza en una zona de realidades vegetativas, de fuerza, de algo totalmente positivo. Cuando más yo alcance un nivel de profundidad, más llegaré a un nivel de fuerza y de paz.

Por otro lado, la respiración como actividad que es del hombre total, está reflejando en todo momento cuál es nuestra actitud, nuestra disposición en la vida. Mi consciencia, mi estado de consciencia y de disposición interior viene inevitablemente reflejada en el modo como respiro, de la misma manera que se refleja en el modo como actúo, como hablo, como escribo. Así pues, la respiración viene a ser una demostración, una proyección directa, que no necesita interpretación de mi modo de ser auténtico. Es algo mucho más importante que, por ejemplo, mi modo de escribir -a través del cual podemos interpretar unos rasgos de carácter, unas tendencias temperamentales-. A través de la respiración se puede hacer lo mismo,



pero de un modo mucho más auténtico, sin necesidad de tanta interpretación y, sobre todo, sin posibilidad de error.

Decíamos anteriormente que nuestra vida es un proceso constante de entrada y salida, de flujo y reflujo, de las energías. Esto lo vemos claramente en el proceso de la respiración, proceso mediante el cual yo incorporo lo que necesito del exterior, lo asimilo interiormente, y elimino lo que no necesito. Por tanto, tenemos aquí una imagen clarísima de todo el proceso de nuestra existencia. ¿Cómo hago yo este proceso? ¿Cómo respiro? Exactamente de la misma manera como yo estoy viviendo. Si yo tengo miedo a vivir, tengo también miedo a respirar. Si tengo un estado violento, mi respiración será violenta. Si yo estoy deprimido mi respiración reflejará esta depresión de un modo inevitable, inconfundible. Pero no es sólo que mi respiración refleje, sino que mi respiración produce también mi modo de ser, mi modo de estar. Es reflejo, pero puede ser también causa. Por esto si yo aprendo a respirar de un modo correcto, ello me conducirá a una actitud interior asimismo correcta.. Es imposible mantener un ritmo respiratorio sin que interiormente todo el resto no se produzca de acuerdo con este ritmo. Por esto, la respiración es un medio de reeducación de la personalidad. No solamente una expresión, una señal externa de mi personalidad, sino también una fuente de enriquecimiento.

### *La respiración y sus tiempos*

Digamos que la respiración se divide en cuatro tiempos, bien definidos, que son: inspiración, que en el Yoga se llama puraka; retención, una vez el aire está dentro, que se llama kumbhaka; espiración o rechaka; y finalmente otro momento de retención sin aire, que es otro modo de kumbhaka.

El puraka es la inhalación. La inhalación es el acto mediante el cual yo incorporo simplemente del exterior, o bien incorporo activamente. De fuera dejo que entre o bien hago entrar lo que yo necesito. Son dos actitudes, las mismas que encontraremos en nuestro modo de ser. Cómo vivo yo la vida, dejando que me venga, o exigiéndola, tomándola activamente; lo veremos en el modo como respiramos. Cuando mi actitud en la vida es la de estar exigiendo, la de ir a por ella, a por lo que yo considere que necesito, entonces mi puraka será activo. Cuando, simplemente, dejo que la vida me penetre, que los hechos me vengan, pero sin rechazo, entonces se producirá un puraka completamente automático, sin ningún esfuerzo activo.- Si yo tengo miedo de que la gente, los hechos me ataquen, me hagan daño, yo estaré en una actitud de cierre, de control. Esto mismo lo veremos en el puraka. La persona solamente hará respiración superficial, nunca una respiración profunda. No puede hacer este gesto, de dar entrada a todo el aire. Está poniendo una barrera para que no entre.

El kumbhaka es el momento en el que se producen todos los fenómenos de oxidación de la sangre, el momento de completo aprovechamiento del oxígeno. Por lo tanto, es el tiempo, diríamos, de asimilación, el momento en que el organismo aprovecha más el tiempo e intensifica su actividad. Ese kumbhak interno, como se dice en la terminología del Yoga, es el momento adecuado para todo lo que sea un proceso de ahondamiento en la conciencia de uno mismo. Por eso, en las prácticas de pranayama se busca aumentar el período de kumbhak interno, y hay una serie de prácticas, como son el kapalabathi, preparación del vastrika, el sukapurbak, en que la parte de recepción es cada vez mayor. Tanto es así, que la forma básica que sirve para hacer el pranayama es la de 1-4-2, es decir, que si la persona está respirando durante ocho segundos, debe retener durante 32 y expirar durante 16; estas medidas pueden extenderse mucho más, pero siempre manteniendo la misma proporción: 1-4-2. Es decir, uno retiene cuatro veces el tiempo que está inhalando y expira dos veces este tiempo de inhalación. O sea, que la finalidad de esos ejercicios es

aumentar el tiempo de kumbhak. ¿Por qué? Porque, en este momento, al no haber actividad de entrada y de salida, se produce un instante de estabilidad mental en el que es posible la concentración con mucha mayor facilidad. Entonces es posible conseguir un grado de ahondamiento en la concentración y, por tanto, en la forma de conciencia. Las personas que están preocupadas por sus problemas, que están siempre preocupadas por su preocupación, mantienen un kumbhak permanente. Hacen una respiración superficial, manteniendo una retención del aire. Pero, claro, llega un momento en que aquel aire es veneno puro, como lo es aquello que retiene psicológicamente, y entonces interviene el mecanismo fisiológico de nacer un suspiro profundo, de nuevo una inspiración y enseguida la espiración, soltar todo. Si no hicieran esto, se produciría una intoxicación, que ya existe en grado leve, pero que llegaría a ser grave, al igual que existe una intoxicación psicológica. Porque, cada vez que retenemos dentro miedos, preocupaciones, cargas de energía, sufrimos una verdadera intoxicación psicológica y esto, no de un modo figurado, sino de un modo literal.

En cambio hay personas que no pueden retener, que necesitan constantemente entrar y salir. Es aquel tipo de personas que no quieren saber nada de sí mismos, que quieren estar continuamente inconscientes de sí, personas que están interiormente alienadas, enajenadas, fuera de sí, que están permanentemente vertidas al exterior, pero como una huida de sí mismas. Esas personas no podrán hacer movimiento de kumbhak, porque el kumbhak paraliza su extroversión.

Por el contrario, hay personas que sólo hacen este kumbhak, que lo hacen excesivamente largo. Tanto es así, que si no inspiran se ahogan. Son las personas que están profundamente preocupadas de sí mismas, que no quisieran salir al exterior, que les gustaría vivir aisladas, encerradas, alejadas, metidas dentro de sí. En esos casos el kumbhak tiende a alargarse extraordinariamente. Lo curioso es que el kumbhak puede alargarse mucho más de lo que la ciencia médica cree corrientemente.

El rechaka es la fase de expulsión. Expulsar fisiológicamente se hace también de dos maneras: o mediante un movimiento pasivo, dejando que salga, o gracias a un movimiento activo, echando fuera. Esa actitud que yo tengo con mis deshechos, es la misma que yo tendré con el mundo activamente. Yo puedo expresarme tal como soy, con naturalidad, sin pretender hacer nada especial. Entonces observaré que mi rechaka es un dejar salir el aire, dejando que salga todo. Pero, si yo tengo miedo de expresarme con naturalidad, con sencillez, yo no podré permitir que salga todo, el aire, mantendré una actitud de vigilancia de lo que salga, como lo estoy haciendo con lo que digo o hago. Entonces mi salida de aire será una salida insuficiente, incompleta. Si mi actitud en el mundo es una actitud activa, combativa, o quizá agresiva, mi forma de expulsar el aire será siempre activa, yo estaré expulsando con fuerza el aire. Lo saco fuera porque quiero sacarlo. Es la misma actitud que estoy teniendo en mi forma de hacer. Yo estoy diciendo lo que quiero decir porque quiero decirlo. Todo esto es síntoma, diríamos, de una personalidad combativa, que se afirma luchando, contraponiéndose.

Luego está el otro kumbhak, un kumbhak externo. Cuando yo saco el aire, me quedo sin él. Normalmente, en la respiración usual éste es un brevísimo instante, porque solemos necesitar inmediatamente volver a coger oxígeno. Cuando yo estoy sin aire, es cuando fisiológicamente estoy en un tono más bajo, cuando estoy también más indefenso psicológicamente. Cuando estoy sin aire, es cuando estoy débil, cuando me siento débil. Pero ocurre que, a veces, yo tengo interés en sentirme débil. Esto tiene lugar cada vez que estoy rechazando el mundo, que estoy rechazando a la gente, que estoy rechazando el vivir. Cuando tengo una gran tristeza, cuando siento como si me alejara de todo y de todos, cuando quisiera no vivir, entonces me quedo sin aire, de un modo natural, sin esfuerzo. Pero, también es éste un momento excelente, aunque breve, para ser impresionado por el exterior, para captar algo nuevo. El momento sin aire es el momento de la máxima sensibilidad, de la máxima receptibilidad del exterior. Cuando yo quiero escuchar algo que no entiendo bien, cuando yo quiero comprender algo que me resulta

oscuro, generalmente me quedo sin respirar y corrientemente sin aire. Es el momento en el que se afina más mi sensibilidad, mi disponibilidad para lo nuevo, para lo de fuera. Por esto, si esta cosa que cuesta entender dura demasiado, hay falta de oxígeno. Por esto, precisamente, cuesta alargar el período del suspense, porque el suspense se alarga psicológicamente, pero llega un momento en que, fisiológicamente, no puede alargarse más, debido a la necesidad de respirar. En el momento en que la persona respira, deja de estar pendiente de aquello, se distrae. Siempre que existe vaivén respiratorio, hay vaivén de la mente; siempre que hay inmovilidad de la mente, se produce inmovilidad respiratoria. Y, cuando la mente está realmente inmóvil, no debido a que la esté atando para que no se mueva, sino porque se produce un estado de paz, de tranquilidad, de silencio natural, entonces yo puedo estar largo tiempo sin respirar. No hace falta llegar a tanto. Y, desde luego, no recomiendo a nadie que trate de pasar media hora sin respirar. Pero lo expuesto es algo que en cierto modo se puede ver cuando estamos muy tranquilos, y cuando, por un momento, estamos concentrados en algo sin pensar. Mientras estamos en este estado, no podremos darnos cuenta de otra cosa excepto de aquello que estamos viviendo. Pero, inmediatamente después, nos daremos cuenta de que empezamos a respirar de nuevo, con lo que descubrimos que habíamos estado sin respirar bastante tiempo; bastante puede ser medio minuto, un minuto. Es una pequeña experiencia. Aunque, si luego yo quiero hacerla a voluntad, me es totalmente imposible lograrlo. Quizás lo aguante, pero estaré todo yo asfixiándome.

Bien, todo esto sirve para señalar la estrechísima correlación que hay entre la respiración y los problemas en nuestra mente. Sirve para indicar cómo la respiración es algo mucho más rico, más importante en su significado que lo que una mera cultura física puede suponer. Cuando yo aprendo a respirar bien, estoy aprendiendo a vivir bien, estoy reeducando toda mi actitud, mi actitud de recibir, de entregarme, de interesarme por los demás, de ser más auténticamente yo mismo, de vivir más en profundidad, así pues, mi actitud en todas las facetas, en todas las direcciones, de mi vivir cotidiano. Una reeducación a fondo de la respiración es una reeducación a fondo de todos mis modos de ser y de hacer. O sea, lo que las posturas hacen de un modo estático, la respiración lo hace de un modo dinámico. En las posturas, yo aprendo a aflojarme, a estar realmente de aquella manera para sentirme del modo correspondiente. En la respiración yo aprendo a hacer, aprendo a dejar que la naturaleza ejecute su acción física total sobre mí, gracias a lo cual yo, psicológicamente, haré también lo que es auténtico en mí. En la medida en que estoy obturando psicológicamente lo auténtico en mí, estoy obturando esa espontaneidad fisiológica, frustrándola. En la medida que acepto lo fisiológico, en que lo apoyo y lo sigo todo yo, psicológicamente estoy recuperando lo que es autenticidad.

Es curioso, cómo cosas en apariencia tan prosaicas, pueden ser tan importantes.

## **5. RELAJACIÓN, SILENCIO, MEDITACIÓN**

Mediante la práctica de las posturas de Yoga y gracias a la relajación consciente y controlada, conseguimos, por un lado, regularizar, estimular energías que no funcionaban bien, y, por otro, alcanzamos una conciencia de nosotros mismos más estable, más profunda, ahondando en esa conciencia del yo-experiencia, en contraposición con la normal identificación que tenemos con nuestro yo mental, nuestro yo-idea.

Estamos mirando todas las prácticas como medios definidos para superar todos los problemas personales. Por esto, hemos de ver cómo actúa cada medio que estamos exponiendo en relación, bien con

el funcionamiento de las energías, bien con la ampliación o modificación correctiva de las ideas que nos sirven como patrones de conducta, o con la superación de hábitos contraídos que puedan ser negativos.

Vemos que el Hatha Yoga, en lo que hemos explicado hasta ahora, trabaja, por un lado, en el funcionamiento de energías. Con un mejor funcionamiento del cuerpo, las energías funcionan también mejor, y esas energías que hacen funcionar el cuerpo son las que, al mismo tiempo, permiten que nuestra mente funcione también mejor. La energía responsable del funcionamiento del cuerpo es prana, que es, al mismo tiempo, la energía que está en la base del funcionamiento de nuestra mente. Por eso, cuando prana funciona bien a través del cuerpo, permite también que nuestra conciencia funcione mejor. Es decir, que no se trata de una dependencia o subordinación de la mente respecto al cuerpo o de éste a la mente, sino que ambos son dos manifestaciones de prana.

Mediante las posturas, normalizamos. Por la presión, por la activación o por la fuerza de gravedad que actúa sobre el organismo, dinamizamos sectores que estaban inhibidos en su actividad, a la vez que conseguimos una conciencia más profunda vegetativa, mientras que, con la respiración, aprendemos a normalizar nuestro movimiento natural de entrada y salida, de recepción y expresión, que también tiene doble vertiente psicológica, como explicábamos, en cuanto actitud nuestra frente a la vida.

## LA RELAJACIÓN CONSCIENTE

El Yoga se completa mediante la relajación. La relajación es, en sí misma, una disciplina completa. Occidente hace años que ha descubierto la relajación, y la ha ido difundiendo con gran profusión mediante otros nombres. El gran contenido científico con el que ha presentado la relajación el profesor Schultz ha merecido la aceptación de los médicos, y, gracias a esta aceptación, ha sido adoptada por muchas personas en todo el mundo. Paralelamente, en Estados Unidos, Jacobson también ha llevado a cabo un trabajo análogo al de Schultz partiendo de ejercicios distintos. Después han venido otras modificaciones, otros sistemas, y todos van despertando cada vez mayor entusiasmo, porque se ha descubierto que la relajación produce un efecto maravilloso sobre la regularización de las funciones orgánicas y sobre la mejora del estado físico, sobre todo en aquellos casos en que los trastornos tienen su origen en la tensión.

Ahora bien, estuvimos explicando en otro capítulo cómo la tensión puede ser de dos tipos completamente distintos: puede existir una tensión debida al sobreesfuerzo de acción, y otra motivada por el sobreesfuerzo de inhibición o de retención. Decíamos ya entonces, que es precisamente en los casos en que hay un sobreesfuerzo de la acción, aquellos en que la persona tiene que esforzarse en seguir haciendo algo más allá de su límite habitual, donde la relajación tiene sus resultados más espectaculares. En cambio, en los casos en que hay una tensión por una fuerte inhibición de sentimientos, de ideas, la relajación no opera con el mismo éxito, porque aquí lo que se necesita es una expresión activa de sacar afuera las energías que están retenidas y presionando en el interior.

### *Requisitos*

La relajación consciente exige unos requisitos, mínimos pero esenciales, Esos son, en primer lugar, que ha de consistir en una *relajación general*, que incluya todo el cuerpo, todo el estado o tono afectivo y el

estado o tono mental. Lo mismo que se ha de relajar el cuerpo, de modo que no esté activo sino distendido, relajado, igualmente hay que conseguir esto en el nivel afectivo y en el nivel de la mente. Existe una correlación tan estrecha entre unos niveles y otros que, si la mente está pensando no se produce una correcta relajación, ni siquiera física. Si en mí están funcionando unos estados emocionales, es imposible que se produzca una relajación profunda, ni siquiera a nivel físico. Por esto es necesario que la relajación sea general del todo.

El segundo requisito es que esa relajación, además de general, ha de ser *consciente*. En efecto, esa es una de las claves, la más importante quizá. Permanecer consciente y no quedarse durmiendo. Al dormir, se produce un estado de descanso y de relajación cierto, pero no se lleva a cabo un fortalecimiento a nivel del yo consciente. Mientras consigo sostener la relajación, manteniendo una clara lucidez, una clara noción de mí mismo, esa conciencia profunda que voy tomando de mí mismo en lo físico, en lo afectivo y en lo mental se incorpora a la conciencia que tengo del yo. Es mi yo el que ahonda, es mi yo el que crece, soy yo quien profundizo. Por tanto la fuerza de esa conciencia profunda viene a mi yo consciente; la paz, la estabilidad de eso que voy descubriendo se inserta, se integra con mi yo consciente. Y es por esto por lo que la relajación consciente cuando se consigue hacer con profundidad, tiene un efecto transformante. No se trata de un efecto simplemente sedante, no es un efecto de descanso, de recuperación; es un crecimiento activo, porque hay una toma de conciencia progresiva. La persona se hace cada vez más y más consciente de cosas más y más nuevas, y todas ellas positivas. Por eso, toda relajación es un arte que requiere ser dominado paso a paso, aunque compensa extraordinariamente de los esfuerzos que ha exigido.

Si la relajación se hace más o menos, si se hace con el espíritu de descansar, no podemos esperar esos efectos de relación psicológica de los que hablamos. Todo esto son prácticas muy serias, muy concretas, de las que sólo ejecutándolas en serio, con una exigencia crítica, se puede esperar de ellas resultados importantes.

La práctica de la relajación viene facilitada por la práctica del Yoga. Cuando el Yoga se ejecuta bien, es la mejor práctica que existe para la relajación. Por eso vemos cómo los métodos que prescindan del Yoga, o sea de la parte de ejercicios de Yoga, como son el método de Schultz, el de Jacobson, con todos los otros derivados, necesitan también, sin embargo, someter a la persona a una preparación especial, a una serie de condicionamientos. En unos, serán de sensaciones físicas, en otros, de ejercitamiento de flexiones necesarias para aprender luego a aflojar deliberadamente y de un modo sistemático todos los músculos del cuerpo. En fin, requieren una preparación progresiva.

En cambio, la práctica del Hatha-Yoga es ya el método, la preparación óptima. Cuando aprendemos a realizar los ejercicios de Hatha-Yoga de un modo consciente, aprendemos también a tomar conciencia del hacer y del deshacer, del apretar y del soltar. Cuanto más consciente estamos en las posturas, en los asanas, más se hace claro para mí este gesto mediante el cual yo puedo tensar unos músculos y puedo aflojarlos. Esta conciencia que yo tengo del aflojar y del apretar es la clave de la relajación en su fase puramente física. Cuanto más yo, al hacer los ejercicios, me dé cuenta del aflojar y del descansar después de cada postura, más rápidamente me dará cuenta del modo de hacer la relajación en su fase física. La preparación que nos da también la respiración consciente es asimismo de una importancia capital para la práctica de la relajación. Ya explicábamos en el último capítulo cómo los estados de la respiración se relacionan con nuestros estados anímicos. La relajación corresponde a un estado en el que yo echo todo, suelto todo, manteniéndome en una actitud vigilante como espectador imparcial, al margen de mi cuerpo, de mi afectividad, de mi mente. Por lo tanto es un soltar, y esta fase de soltar, de desprender, es la que se produce automáticamente cuando nosotros estamos soltando el aire y cuando nos quedamos sin él. Si se recuerda lo que explicábamos de fases y de tiempos en el capítulo anterior, se verá que es exactamente esto.

En la relajación, por, el hecho de que se trata de un abandono, hay que dejar que el cuerpo funcione con su automatismo natural, y éste es la respiración abdominal.

La respiración alta es aquella que hacemos de un modo deliberado; las personas que están viviendo con una tensión emocional, precisamente porque están en actitud de vigilancia, de alerta, están haciendo siempre respiración alta. La respiración baja es la de los niños, cuando están tranquilos, porque cuando tienen miedo tampoco pueden hacer respiración abdominal. La respiración abdominal se produce automáticamente en nosotros cuando estamos realmente descansando.

Bien, este aprendizaje de la respiración abdominal es la preparación para conseguir rápidamente una relajación. Hay que aprender a dejar que se produzca espontáneamente esta respiración abdominal, seguir con gusto esta sensación del vientre que respira por sí solo, y, cada vez que sale el aire, soltarlo todo, al mismo tiempo que se suelta el aire, es decir, soltarse todo uno. Es siguiendo este ritmo biológico, natural, espontáneo, siguiéndolo con todo nuestro psiquismo, con esa actitud mental de dejarse ir, como se produce esta relajación a una gran velocidad. Se puede conseguir una relajación profunda, total, en tres o cuatro segundos, cuando se ha practicado suficientemente, cuando se domina.

El gran problema de la relajación es, en primer lugar, que no nos damos cuenta de que no estamos relajados, es la inconsciencia de la tensión. Si se hace el Hatha-Yoga medianamente bien, estas tensiones inconscientes se van descubriendo todas, una a una. El otro inconveniente, ya más consciente, con que tropiezan los que se esfuerzan en hacer relajación es la dificultad para que la mente esté atenta y tranquila. La mente tiende a imaginar, ese es el gran problema. Para solucionar esto, hemos de dar a la mente una ocupación concreta. Cuando más aprendemos a seguir esa ocupación concreta en la relajación, más se consigue ese silencio. Esa ocupación consistirá en que la mente pase a estar atenta a las sensaciones, en lugar de mirar imágenes o ideas como le es habitual. Se trata, pues, de enfocar la mente en esa dirección en la cual yo me doy cuenta de la sensación de estar echado, de la sensación de respirar, de la sensación de bienestar. Esta conexión con el plano de las sensaciones le proporciona a la mente una ocupación definida, objetiva, real, y, al mismo tiempo, la hace salir de su círculo vicioso de imaginación mental.

Ésta es la base. Cuando la persona hace un trabajo de cultura interior más completa, cuando se dedica no sólo a hacer prácticas físicas con vistas a un bienestar físico, sino que, además del Yoga, hace también meditación, oración o algo para conseguir una conciencia más plena de sí misma, entonces pueden utilizarse otros soportes en la relajación. Se empieza siempre por la sensación de la respiración y la sensación de bienestar, porque éste es en todo momento el nivel más inmediato, el más directo, conectado con el estado físico; pero, inmediatamente después, se puede pasar a otro plano. La persona que practica, por ejemplo, la oración, que ya conoce lo que es la oración de un modo regular, posee en su interior un estado determinado, que se actualiza siempre que se pone en presencia de Dios. Bien, ese estado, que es un estado de recogimiento, de tranquilidad, es óptimo para hacer relajación. O sea, primero ha de pasar por un estado de sensación física, después puede proseguir hacia ese estado tranquilo, sereno, más elevado, de la oración, aunque sin hacer oración; es el estado lo que interesa. Puede repetir mentalmente una frase que le recuerde, que le despierte, que le evoque ese estado, para luego quedar en él, en silencio.

### *Efectos*

En cuanto nuestro cuerpo y nuestra afectividad están tranquilos, nuestra mente está tranquila en un 80%. Cuando la mente gira alrededor de imaginaciones, de por qué nuestra afectividad no está tranquila; lo

que estimula nuestra imaginación son siempre las emociones. Querer calmar la imaginación sin calmar las emociones, no tiene sentido. Si queremos tranquilizar la mente, empezamos primero por lo físico y luego por las emociones. Un modo de calmar las emociones es el inducir ese estado de paz, de tranquilidad, de profundidad física. Es en este clima que se puede producir ese aquietamiento emocional.

Automáticamente, la inercia mental se detiene o, por lo menos, disminuye, como ya he dicho hasta en un 80%. El enfocar la mente a la sensación del cuerpo y al estado tranquilo que hemos explicado proporciona una ocupación a la mente para mirar, no para pensar; esa ocupación de mirar sin esfuerzo debe permitir a la mente mantenerse ya tranquila. Si la mente, a pesar de todo, todavía tiene algo de inercia, entonces puede ser una práctica excelente el visualizar un paisaje amplio, muy concreto, porque al visualizar un amplio horizonte se produce automáticamente un aquietamiento mental. Se puede también escuchar música, pero música muy suave y conocida, para que nuestra mente, a través del oído, tenga algo en lo que estar atenta sin necesidad de fabricar nada. Se puede repetir una frase muy corta utilizada a modo de consigna en todo lo que es trabajo de mejoramiento personal -un mantra como nos enseñan en Oriente-, frase que podemos utilizar también en la autosugestión, como estudiaremos próximamente. Esta frase puede ser adecuada a este nivel que estamos de la explicación. Cada cual ha de utilizar la que le sea más significativa. Pero, como no hemos explicado en este libro lo que es un trabajo superior, habría algunas que no quedarían adecuadas. Por ejemplo: «la vida es energía, la vida me alimenta, me nutre, me da fuerza». Esto quedará más completado cuando estudiemos, en la segunda parte, el aspecto superior del trabajo interior. Podemos, por el momento, utilizar una frase de tranquilización: «yo quiero estar en paz, en tranquilidad» Ésta sería una frase que se puede utilizar. En ningún momento hay que perder la clara noción de sí mismo. Yo me doy cuenta de lo que está ocurriendo. Y no pienso sobre ello, no razono. Simplemente miro.

La relajación conduce a estados nuevos, a conciencia profunda nueva, y muchas veces se producen pequeños fenómenos que no han de asustar a nadie, aunque sean de índole novedosa. Por ejemplo, es frecuente que uno experimente la sensación de que el cuerpo se mueve, de que el cuerpo se inclina hacia un lado, de que las piernas quizá se elevan como si estuviera apoyado en un plano inclinado, aunque en realidad sea un plano perfectamente horizontal. A veces pueden tenerse sensaciones de zumbidos especiales dentro de la cabeza; en ocasiones, pueden verse luces de colores. Todo eso son fenómenos perceptivos que no tienen ninguna importancia. No hay que darles ninguna importancia, aunque uno a veces le parezca que tiene visiones. Tener visiones es muy fácil. Todo el día estamos teniendo visiones. Nuestro subconsciente es una fábrica extraordinaria de visiones y de audiciones. Por lo tanto, aunque, en la relajación, una persona tenga unas sensaciones, vea imágenes, caras, etc., no ha de pensar por ello que está ya en la cumbre de la realización, sino tan sólo que está permitiendo que su subconsciente se exprese con menos inhibición que de costumbre. No hay que hacer caso de ellas. Precisamente se trata de dejar pasar todo, para poder soltarlo todo.

Aquellos instantes que uno puede conseguir de calma, de silencio, de paz, son los instantes más productivos del trabajo interior, en esta fase en que estamos. Que nadie tenga la sensación de pérdida de tiempo, aunque ésta sea una sensación frecuente: la de que yo estoy aquí perdiendo el tiempo, cuando tengo tanto trabajo que hacer y tal asunto importante que resolver. Se ha de valorar, se ha de entender que la relajación es un trabajo activo de crecimiento, de desarrollo, de fortalecimiento. No es un descanso, es un trabajo de formación. Por lo tanto, cumple una función completamente positiva, justificada, totalmente necesaria dentro del esquema de vida de la persona que valora su acción, su esfuerzo. La relajación no es estar holgazaneando. Por el contrario, exige una gran presencia, una total presencia de uno mismo, y es la culminación de una capacidad de concentración óptima. Por eso es tan difícil, y por esto hay tan pocas personas que trabajen y que consigan llegar a su dominio. Por lo tanto, cuando uno está trabajando en este desarrollo, no debe dejarse seducir por los argumentos de nuestros hábitos mentales,

sobre que estamos perdiendo el tiempo. Estamos aprovechando el tiempo, al máximo; estamos haciendo que, luego, nuestra acción sea más auténtica, más real.

### *La relajación y nuestros problemas interiores*

¿Qué efectos produce la relajación en este sentido de superación de problemas?

La relajación produce inmediatamente una conciencia profunda, máxima, de nosotros mismos. Éste es su primer efecto. Para la mente hay una normalización de energías, porque es el momento en que nosotros no interferimos, no interferimos con nuestros miedos, con nuestra acción, con nuestra prohibición de acciones. Son momentos en los que dejamos que los instrumentos de nuestra personalidad estén solos, que actúen sin ninguna presión en ninguna dirección. Esto es todo lo que se pide para que nuestra inteligencia, que actúa a través de nuestra mente, de nuestro cuerpo y de nuestra afectividad, pueda reorganizar las cosas y hacerlas funcionar. Pero, paralelamente a este trabajo de normalización, de optimización de circulación de energías, hay esa toma de conciencia profunda de uno mismo. Cuanto más toma uno conciencia de sí mismo, como decíamos al hablar de los asanas, más puede prescindir del yo-idea, más aprende uno a reconocerse a sí mismo como algo que está muy por detrás de la idea que se ha formado de sí mismo, de ese personaje que uno vive o representa en la vida diaria. Uno advierte que aquello es algo que hace, pero que realmente no soy yo. Yo soy algo profundo que siento, y esto profundo que siento hace que no me identifique con la fuerza de este personaje que estoy representando. Por tanto, lo que le ocurra -a este personaje no lo viviré de un modo dramático, como hasta ahora; no estaré pendiente constantemente de su cotización exterior. Ahí hay una eficacia extraordinaria de la relajación.

### EL SILENCIO

Hay una práctica que se corresponde con la relajación, que es paralela de la relajación, pero que puede hacerse como ejercicio independientemente de ésta. Es la práctica del silencio. En la relajación hemos dicho ya que la tranquilización de la mente, del cuerpo y de la afectividad ya es silencio. Pero, a veces, se puede hacer práctica del silencio sin necesidad de llegar a una profundidad en la relajación física. Es el mismo ejercicio, aunque tomado preferentemente en su fase mental.

El trabajo del silencio puede hacerse sentado, siempre con la espalda recta y la cabeza y tronco en línea vertical. Lo ideal es poderse sentar en padmasana que es la postura clásica del Buda, no porque sea de Oriente, sino porque precisamente permite un cerrar, permite que el circuito de energía se complete en su parte inferior, es decir, en aquella que nos conecta con las energías de la tierra, y, por tanto, quedamos aislados de esas influencias que de un modo inconsciente pero efectivo, están actuando sobre nosotros. Quien pueda practicar poniéndose en padmasana, en sukasana, en sirhasana, en cualquiera de esas posiciones que implican un cierre de las piernas, comprobará como su trabajo de concentración y de aislamiento se ejecuta con mucha mayor facilidad. En el caso de que esto no sea posible, puede hacerse sentado en un sillón de espalda recta o en una silla manteniendo también la espalda recta, y con el tronco y la cabeza en línea vertical. Se trata de que uno consiga estar ahí presente internamente, precisamente sin hacer nada. Que uno simplemente esté allí. Por lo general, nosotros siempre estamos haciendo algo,



pensando, proyectando, trabajando. Siempre nos vivimos en relación con algo. Bien, ¿qué ocurre cuando no existe relación? ¿Es que dejo de ser yo, ya no soy yo? Porque hasta ahora siempre me he vivido en relación con algo. Estar en silencio es simplemente estar y nada más; es aprender a tener conciencia de ser, pero sin nada más, sin atributos, sin ser esto o aquello; es estar yo presente, consciente, yo estoy aquí. Es lo mismo que se consigue en la relajación, aunque sólo vivido a través de la mente.

¿Qué ocurre en el silencio? Ocurre que, después de haber superado las batallas normales, el despiste, la falta de atención, el sueño, todos esos obstáculos acostumbrados, poco a poco uno descubre una noción completamente nueva de sí mismo. Descubre que hay una realidad que hasta entonces no había percibido, que él, como persona, como ser que está ahí, se siente como un espacio, como un campo, campo éste que se puede percibir como campo de sensación, como campo vibratorio, como algo real. Y, si uno persiste y hace cada día diez minutos, un cuarto de hora, o media hora de práctica de silencio, descubre que esta conciencia se agranda, se ahonda, y que, en la medida que se ahonda, es más intensa. Es como si, al reducir el campo, lo que se pierde en extensión lo ganara en profundidad, y esa profundidad es intensa. Se va descubriendo un potencial cada vez mayor en esta noción de ser. Quien sea capaz de mantener este trabajo no tendrá mucha dificultad en superar su yo-idea. La mejor preparación, no obstante, para estas sesiones de silencio es la relajación consciente. Y la mejor preparación para la relajación consciente es el Hatha-Yoga, o cualquier otra actividad que uno ejecute de un modo consciente.

## MEDITACIÓN

Otra fase de trabajo es la meditación. Hasta ahora, se trataba de que la mente aprendiera a estar en silencio, para que así aprendiera a tomar conciencia de lo que hay detrás del campo mental. Era la conciencia profunda de uno mismo, aparte de las formas que está acostumbrado a manejar. Bien, ahora nosotros podemos cambiar ese modo de utilizar el campo mental mediante dos prácticas, que son la meditación y la sugestión.

La meditación es el modo de cambiar nuestro funcionamiento del campo mental a partir de la mente consciente. La sugestión es el medio de cambiar, nuestro funcionamiento mental a partir de nuestro subconsciente. Luego existe la meditación superior o medio de cambiar nuestro campo mental a partir del supraconsciente. Tenemos, pues, tres vías. Las tres permiten cambiar y modificar nuestro modo normal de funcionamiento.

Veremos ahora la meditación, que aquí estudiamos a un nivel normal, ni sub- ni supra-, al nivel de nuestra capacidad reflexiva habitual.

### *Requisitos*

Siempre, para hacer cualquier práctica que requiera una profundización de conciencia o un trabajo a fondo, en el nivel que sea, es necesario que nos situemos en esa actitud de centramiento que consiste en que tomemos clara conciencia de nosotros aquí presentes, que me obligue a darme cuenta que estoy aquí, que no lo dé por ya aceptado. Yo he de tener una conciencia actual, he de sentir aquí mi cuerpo, he

de sentirlo conscientemente, cómo respira, cómo está sentado. He de vivir estas sensaciones físicas de mi corporeidad. Entonces, yo tomo una consciencia actual física de mí.

A continuación he de vivir yo estoy aquí en mi capacidad afectiva, en mi tono emocional. Entonces he de procurar sentirme yo activo, más bien alegre, en una actitud cordial, pero tranquila. He de conectarme con mi afectividad, de la misma manera que antes lo he hecho con mi cuerpo físico. He de sentir mi buena voluntad hacia todos, de amor, de cordialidad. Y, finalmente, he de tomar consciencia de mi mente y darme cuenta de que está tranquila, serena. Debo tomar clara consciencia de cómo está mi mente y hacer que esté tranquila, porque gracias a esto se está unificando mi campo de conciencia. Si yo empiezo a hacer meditación, o Hatha-Yoga, o cualquiera otra cosa, puede ocurrir que comience porque mi mente y mi voluntad quieren hacerlo, pero que mi afectividad esté pendiente de otra cosa, de una preocupación, que esté en tensión en relación con algo. Pero en aquel momento no me doy cuenta, y yo trato de que sean mi mente y mi voluntad las que hagan aquello. Resultará que no podré ejecutar aquello que quiero hacer. Lo estaré haciendo a disgusto, incómodo, porque hay una parte de mí que está tendiendo a otra cosa. Lo mismo ocurre en otros aspectos: a veces yo quiero hacer un trabajo artístico, un trabajo de oración, de lo que sea, y me doy cuenta de que, aunque yo quiero y me esfuerzo, la cosa no marcha. Y ¿por qué no va? Porque yo no estoy allí del todo. Hay sectores de mí que apuntan en otra dirección. Por esto, un requisito previo para que yo pueda hacer cualquier cosa es que yo me obligue a tomar consciencia de mi mismo del todo, debo pues conectarme con mi consciencia física, con mi consciencia afectiva y con mi consciencia mental, de modo que todo esté presente, que todo esté aquí. Entonces, esta noción que tengo de yo que voy a hacer esto, este yo está actualmente conectado con todos los sectores. Ello quiere decir que cualquier cosa que haga este yo, estará actuando y en relación con todos los demás sectores; será un trabajo unitario. Este requisito de centramiento hay que cumplirlo siempre inmediatamente antes de realizar cualquier cosa que requiera nuestra atención. Éste debería ser nuestro estado normal, en nuestro trabajo cotidiano, en cualquier cosa que requiere una atención particular.

La meditación propiamente dicha, en este nivel psicológico normal, consiste en que yo aprenda a ver claramente, a mirar con atención para ver qué valor estoy dando yo a las cosas, qué tiene valor para mí en la vida diaria. No se trata de emitir juicios, de rectificar; se trata de revisar mi modo normal de ver, de actuar, para descubrir cuáles son las valoraciones que yo utilizo, sin tratar de modificarlas, sin querer en este momento corregir nada, sino simplemente descubrir, puesto que en el mismo momento que yo quiera mejorar, ya no podré descubrir. Es preciso que yo me sitúe ante mí mismo como si estuviera mirando un cultivo de bacilos con un microscopio, con una actitud objetiva, externa, imparcial. Que aprenda a observarme y analizar, a mirar lo que me pasa, lo que hago, lo que digo, durante el día, mirándolo, pero sin buscar justificaciones. Yo hice esto y después hice esto otro; ocurrió tal cosa y yo me enfadé, entonces hice esta otra cosa, me pasó esto. Es como si pasara la película del día y yo la estuviera viendo. Consiste en una visión retrospectiva, objetiva, imparcial, de mi modo de hacer y de sentir, pero sin nada más. Cuando yo me miro así, al principio me parece muy tonto, porque lo normal para nosotros sería decir: «esto está bien, esto mal, allí yo he sido un tío imponente, de esto más vale no hablar, pasemos corriendo a otra cosa». Mas, esto es precisamente lo que imposibilita todo, lo inutiliza. Hemos de aprender a tener esa actitud de visión objetiva. Hay que descubrir, y sólo puedo descubrir cuando lo más importante para mí es descubrir y no corregir. Una cosa es cuando yo quiero observar, y otra cosa cuando quiero mejorar. Para observar no debo utilizar anteojos correctivos; he de observar las cosas desnudas, tal como son, y, partiendo de esta simple observación, que al principio parecerá absurda, sin sentido.

Cuando lleve unos días haciéndola se producirá en mí un fenómeno curioso: mi capacidad de observación irá adquiriendo, como si dijéramos, una dimensión de relieve. En lo que antes veía sólo como el hecho exterior que se desliza ante mí, iré percibiendo, poco a poco, su fuerza, la fuerza con que yo lo he vivido, cómo se ha producido en mí tal reacción, cómo tal cosa me ha impactado. No estaré viendo el

recuerdo sólo en dos dimensiones, podríamos decir, de lo ocurrido, sino que lo estaré viviendo en esa dimensión de relieve, en esa dimensión vivencial. Y cuando yo voy viviendo lo que ocurre, en esa nueva dimensión, lo que sucede es que se va haciendo evidente para mí sin pensar el por qué de mis reacciones, se va revelando a mi visión, sin nada más, el por qué yo hago una cosa y el por qué hago otra. Voy descubriendo el misterio de mi modo de vivir, de mi modo de reaccionar. Y lo curioso es que, si yo no lo voy haciendo así, me costará muchísimo descubrir cuál es mi modo de reaccionar, de vivir, en qué consiste mi modo de actuar, qué es lo que me obliga a hacer tal cosa y no tal otra. O sea, hemos de descubrir ese estilo que tenemos, esa fórmula que utilizamos, ese esquema que está en acción en nuestra vida cotidiana, es decir, esa forma que es la de mi yo-idea. Y esto solamente lo puedo descubrir cuando aprendo a mirarla sin censura, sin emociones, con mi capacidad mental de comprender, de penetrar, de descubrir.

### *Efectos*

Ahí tenemos, pues, un modo de meditación directamente relacionado con esta génesis de problemas del yo-idea. Poco a poco iré descubriendo cómo mi modo de reacción es la consecuencia de la valoración que tengo de mí, y cómo esta valoración está estrechamente ligada a la valoración que tengo del mundo, de tal manera que esa valoración que tengo de mí no existiría si no existiera un mundo con el que me relaciono, un mundo de quien dependo y un mundo ante quien reacciono. Esta valoración del yo-idea está hecha sólo en cuanto a mi relación con el mundo. No es mi realidad auténtica, sino que es la suma de las reacciones que he tenido con personas y situaciones. Por lo tanto, en ese tejido de relaciones que he tenido, a un extremo hay esto que llamo yo, y en el otro extremo lo que llamo mundo, gente, personas, vida. Pero, ni lo que hay en un extremo, ni lo que hay en el otro, ni tampoco lo que hay en el medio, son el verdadero mundo ni el verdadero yo. Son simplemente modos de relación, que hay que comprender, que hay que entender, que son correctos, pero que no hay que confundir con la verdadera identidad de mí, y de los demás. Tenemos, pues, ahí un medio preciso para emanciparnos más y más de esa dependencia, de esa identificación con el yo-idea de que hablábamos en los primeros capítulos.

## **6. LA REEDUCACIÓN DE NUESTROS HÁBITOS DE CONDUCTA**

Nos queda por tratar el tema de la reeducación de nuestros hábitos de conducta, de nuestros hábitos reactivos.

### **EL CAMPO QUE ABARCAN**

Explicábamos que, además del factor de distribución de energía y del factor de la idea, existe también esa tendencia reiterativa por la cual seguimos manteniendo un mismo tipo de conducta, de reacción o de acción, aun cuando esta reacción o acción no estén ya justificadas. Es decir, hay una inercia reactiva. Esta inercia no se refiere sólo a nuestro modo de hacer exterior. También existe ahí, por supuesto. Todos podemos ver cuando vamos a un local como tendemos a sentarnos en el mismo sitio. ¿Por qué? Nos es más

cómodo, no tenemos que elegir. En nuestra mente ha quedado una señal, un condicionamiento de sentarnos en aquel sitio y nos es más fácil dirigirnos a aquel sitio predeterminado que elegir dónde sentarnos. Éste es un minúsculo ejemplo de cómo funciona esta tendencia reiterativa.

Y eso es exactamente lo que ocurre en nuestro modo de acción y de reacción interior ante las personas. Reaccionamos siempre del mismo modo. Yo me he acostumbrado a adoptar una postura determinada ante tal persona, y, si no hay un factor muy importante que me haga cambiar esa actitud, yo me encuentro en la disposición de siempre. Si nos examinamos un poco, veremos que nuestra actitud difiere mucho cuando estamos, por ejemplo, con distintos familiares. Adoptamos una actitud u otra ante un familiar según la función que nos hemos acostumbrado hacer en relación con él. En el trabajo, podemos ver también que nuestras actitudes son muy concretas respecto a nuestros compañeros y superiores. Ante nuestros amigos, lo mismo. Igualmente esto ocurre no sólo frente a las personas, sino cuando nos hallamos ante ciertos hechos similares. Ante tal tipo de hecho reacciono de uno u de otro modo, y esta reacción no soy yo quien la determina, sino que se produce automáticamente. Es muy interesante que nos observemos con imparcialidad, porque entonces descubrimos cómo en la mayor parte de las cosas somos únicamente una máquina que funciona porque tiene cuerda, funciona según la manera en que se ha acostumbrado a hacerlo. Y vamos dentro de esa máquina, creyendo que somos nosotros los que vivimos esta vida, cuando realmente estamos siendo conducidos, estamos siendo reactivados, de un modo completamente aparte de nuestro discernimiento y de nuestra voluntad. Esto, que sería completamente normal en nuestra vida corriente, se convierte en trágico cuando nuestro modo de reaccionar es de tipo negativo. Yo me he acostumbrado a enfadarme cuando se me dicen tales cosas y el enfado se produce automáticamente. A veces, porque reflexiono ante lo que me han dicho o me han hecho. Pero otras veces, muchas veces, muchas más; de las que nosotros pensamos, simplemente por hábito ante tal hecho me enfado, ante tal otro me alegro. Ocurre entonces que, si yo hace muchos años que me estoy enfadando por unas cosas que me eran molestas, ello puede haber dejado un rastro, de manera que yo puedo seguir enfadándome por las mismas cosas, aunque ahora ya no existe motivo para tal enfado. En cierta forma, podríamos decir que yo me siento obligado a enfadarme, como me siento obligado a interesarme, a alegrarme. Siempre es un sentirse obligado. En definitiva, no es más que la inercia que está actuando en nosotros. No es un acto libremente determinado, producto de un discernimiento, de una valoración objetiva y crítica, sino algo que ya está dentro y que puede salir por el mismo cauce que está ya abierto.

Esto nos parece sorprendente y quizá se puede pensar que estoy exagerando. No, simplemente ocurre que estamos acostumbrados a observarnos poco. Tenemos un ejemplo de ello en la persona que ha vivido durante mucho tiempo con problemas o preocupaciones de algún tipo. Podía tratarse de una persona enteramente feliz que, durante un tiempo, ha tenido problemas de salud, de tipo emocional, o económico. Sean cuales sean, lo cierto es que ha empezado a tener problemas y que esos problemas le han durado algún tiempo y los ha vivido con una intensidad que no había conocido antes. Bien, supongamos que al cabo de uno, dos o tres años, tales problemas desaparecen. Veremos entonces que la persona ha adquirido el hábito de estar pendiente de la salud, de lo familiar, del trabajo, de lo económico, etc. Constataremos cómo esta persona no recupera su normalidad, su tranquilidad, al desaparecer los problemas, sino que parece que encuentra a faltar esa preocupación. Entonces busca otra cosa, que en sí no era un problema, pero que se convierte en tal, porque la persona necesita seguir preocupándose. Ha adquirido esa costumbre.

Cuántas veces, en psicopatología, encontramos personas con trastornos, las causas de cuya enfermedad han desaparecido, y que, no obstante, la persona no se recupera. Ha desaparecido el trauma psicológico, e incluso los condicionamientos psicológicos, problemas, miedos, shocks, que podían determinar aquella anomalía funcional. Sin embargo, una vez desaparecidos estos factores, la persona no consigue recuperarse. ¿Por qué? Porque se ha acostumbrado, porque ha adquirido el hábito reactivo de

estar enfermo, de estar incapacitado, de estar disminuido. Y este hábito es la causa entonces de que el médico se encuentre inerte para poder solucionar la cosa, y la persona también, porque no se da cuenta de lo que ocurre. O sea, los hábitos reactivos nos están condicionando de una manera extraordinaria; es un factor que siempre existe. Y esto lo podemos ver cuando queremos cambiar en nuestro modo de ser, en nuestro carácter, en nuestro modo de conducirnos, de manejar la situación. Por más que nuestra voluntad sea firme y nuestra mente clara, veremos cómo una y otra vez surgen las mismas reacciones y qué enorme esfuerzo hemos de realizar para vencer aquella tendencia. Quiere decir, pues, que hay una gran tendencia que nos arrastra a este carácter perseverativo, de reacción mecánica, en nuestros modos de acción y de reacción, tanto internos como externos. Por esto es muy importante que, paralelamente a la normalización de la energía y a la normalización del factor idea, se produzca también una normalización a nivel del factor hábito, al nivel de la actitud.

## LA DISCIPLINA DE LA ACTITUD

¿Qué podemos hacer, pues, para superar esa tendencia reiterativa mecánica que nos mantiene en un círculo vicioso, que nos mantiene prisioneros de nuestra propia costumbre? Bien, aquí la técnica clave es la disciplina de la actitud. Ésta, consistirá en proponernos y en ejercitarnos a tener una disposición interior como si absolutamente todas las cosas nos fueran del modo mejor imaginable, del modo óptimo. Se trata de que aprendamos a asumir una actitud de ánimo, de energía, de confianza, de optimismo, de cordialidad. Se trata de reproducir ese estado que todos hemos tenido cuando nos hemos encontrado eufóricos. Es lo que llamamos la actitud positiva.

### *La actitud positiva*

Debo de normalizar y actualizar todas mis capacidades positivas. Es evidente que si yo me encontrara ahora, de repente, sea cual fuere mi estado actual, en unas circunstancias extraordinarias, todo yo también reaccionaría de un modo extraordinario. Incluso mi postura física mejoraría, me pondría más recto, me apoyaría sobre mi columna vertebral, mis ojos se iluminarían, mi mente se aclararía por lo que está ocurriendo, mi dinamismo afectivo crecería inmediatamente. Tendría una disposición de cordialidad, de afecto, de optimismo. ¿Por qué? Porque la situación es tan importante, que inmediatamente produce esta dinamización de mi persona. Ahora bien, en esta supuesta situación extraordinaria, ¿qué es lo que ha ocurrido?, ¿de dónde ha salido ese dinamismo, esa claridad, esa confianza en sí mismo?, ¿de dónde procede?, ¿acaso me lo ha dado ese señor tan importante que acabo de encontrarme? No, aquel señor no me ha dado nada. Aquel señor quizá me ha comunicado algo, por lo cual yo simplemente le atribuyo un valor grande. Pero él no me ha dado en realidad ninguna de esas cosas. Todo se ha producido en mí, se ha movilizó en mí. Porque todo ha estado siempre en mí.

El problema está, pues, en que, aunque en nosotros existe una formidable energía y una capacidad afectiva y de claridad y atención grandes, no vivimos esa capacidad, no la movemos, estamos siempre esperando que venga un estímulo exterior que la movilice. Estoy siempre viviendo como reflejo del mundo exterior, necesito que se me reactive desde afuera. No he aprendido a vivir directamente mis capacidades. Es desde el exterior que me estiran, que me provocan, que me invitan, que me estimulan; yo solamente

respondo. Yo soy respuesta. Me he acostumbrado a ser un eco. No me vivo a mí mismo de un modo autodeterminado, sino siempre de segunda mano, como reflejo. Si reflexiono con calma y puedo así ver, de un modo evidente, que toda la capacidad óptima de mi estado de ánimo, que toda mi disposición en los diversos aspectos, es algo que se moviliza dentro de mí, porque está ya dentro de mí, si puedo ver que algo del exterior nunca puede darme nada, que puede provocarme, quizá, pero que no es capaz de darme esa euforia, esa alegría, esa cordialidad, ese afecto, si constato con toda claridad que nada ni nadie puede darme un poco de alegría, ni un poco de felicidad, ni un poco de interés o de claridad mental, si me doy cuenta que todo esto está en mí y que siempre ha estado en mí, entonces quizá podré determinarme a cambiar mi polaridad psicológica, y, en lugar de estar pendiente y apoyado en el exterior, comenzaré a estar apoyado y pendiente de mí mismo. Entonces podré decidir por mí mismo ser de esta manera positiva, no esperar que las circunstancias me obliguen o me inviten a ser. Empezaré a ser una persona *autodeterminada*. Mi estado lo provocaré yo, porque es algo de mí mismo. Es simplemente a causa del hábito, que estamos acostumbrados a depender del exterior, y ese hábito hay que vencerlo introduciendo un nuevo hábito de movilización de nuestros recursos, simplemente por voluntad propia, sin absolutamente ningún otro recurso.

La actitud positiva se fundamenta, pues, en el hecho de que en nosotros existen todas las facultades que nos permitirían vivir de un modo feliz, inteligente, eficaz, y que, en el momento que yo decido movilizar en mí, por mí mismo y con total independencia del exterior, esta capacidad, dichas facultades se ejercitarán, se desarrollarán, se estabilizarán y se convertirán en mi modo de ser, de estar, de vivir. Nos pasamos más de la mitad de, la vida esperando que ocurran las cosas. El resto de nuestro tiempo está repartido entre las alegrías y los lamentos. Nunca ninguna cosa que esperamos nos dará nada, nada en el sentido interior de felicidad, de amor, de paz, de comprensión, que no tengamos ya. Necesitamos lo exterior, ciertamente, pero lo necesitamos como materia prima para nuestra existencia, para nuestra reactivación. No para sentirnos nosotros mismos como sujetos, no para tomar consciencia de nosotros mismos. Cuando éramos pequeños, sí. Entonces necesitábamos las cosas del exterior para actualizar facultades que no estaban despiertas ni actualizadas. Pero, una vez las facultades se han actualizado, solamente de nosotros depende el que consigamos mantenerlas vivientes. Es sólo por inercia, por hábito, que seguimos pendientes, como en la infancia, de que el exterior nos obligue.

### *Toda energía sale del Yo central*

Conviene que recalquemos muy bien esa verdad en la que se fundamenta la actitud positiva. ¿De dónde sale toda la energía que yo soy capaz de vivir, toda la determinación, toda la voluntad, toda la fuerza, toda la seguridad, que yo soy capaz de vivir? Sólo y exclusivamente de mi interior. Nunca nada del exterior me da energía moral, confianza en mí mismo, solidez, estabilidad. Toda la energía que yo soy capaz de vivir en la situación más óptima imaginable es solamente la energía que puede salir del yo. En los estados afectivos ocurre exactamente igual. La capacidad de amar, la capacidad de ser feliz, de estar alegres, nunca me la da nada ni nadie. Me la puede despertar, me la puede provocar, pero nunca dar. Toda alegría, todo gozo, toda felicidad que soy capaz de vivir, en cualquier aspecto que sea, está toda en mí. Y, si yo quiero movilizar esa alegría, esa felicidad, descubriré que puedo hacerlo simplemente por mi propia voluntad. Igualmente acontece con mi mente. Mi mente necesita información del exterior, pero nunca lo exterior me ha añadido algo de inteligencia, algo de comprensión. Me da el material con el que la inteligencia trabaja, y, gracias a esto, adquirimos unos conocimientos determinados. Pero la comprensión,

la inteligencia, la penetración, eso lo pongo yo, salen de mí. O sea, que nosotros tenemos una capacidad de cien y estamos viviendo a un nivel de un treinta, un cuarenta o quizás de un cincuenta como máximo. Y sólo en los casos urgentes, subimos a los ochenta. Pero nosotros somos este cien por cien, que no depende absolutamente de nadie más que de nosotros. Todos sabemos que, en situaciones extremas, somos capaces de hacer cosas extremas. Aquello nos da una posibilidad justa de nuestras facultades. Pero, como esa demanda la vivimos siempre en momentos angustiosos, apremiantes, vivimos la cosa, por un lado, con el rendimiento intenso, pero, por otro, con la angustia, la amenaza, la opresión, de la situación.

Se trata de desarrollar estas facultades, de vivirlas, de apoyarme en ellas. Y también de que yo las exprese exteriormente, con total independencia de mi exterior, que viva mi propia alegría, mi propia inteligencia, directamente en mí. Que no esté mendigando del exterior algo que me distraiga, algo que me divierta, algo que me haga sonreír, que me haga sentir un poco más inteligente, un poco más fuerte. Que yo movilice esa capacidad de verme a mí mismo, de actualizar lo que ya está en mí. Que sea un auténtico desarrollo, lo que significa un desenrollar cosas que están dentro. Que sea una verdadera autoeducación - educación proviene de *educir*-, un verdadero sacar lo que está dentro. Si hacemos la prueba en el momento en que estamos viendo esto de un modo intuitivo, nos daremos cuenta de que depende por completo de nosotros el estar bien, el movilizar nuestra energía, nuestra confianza, nuestra alegría, nuestra claridad mental. Podemos hacerlo. Se trata de que esto que uno se da cuenta de que puede hacerlo ahora, que lo haga. Nada más que esto. Que lo haga y que no lo deje para pensarlo luego, para más tarde; que lo haga ahora, y que en cada instante trate de renovar este hacer. Inevitablemente, todo aquél que empieza a hacerlo se encontrará con que se olvida, con que vuelve a lo de siempre, a los hábitos. Precisamente ese es el factor reactivo contra el que estamos iniciando la batalla. Esto es normal; no debe desanimar a nadie; está previsto. Se trata de ver quién es más testarudo, si el hábito o yo. Se trata de volver a empezar, de volver a empezar siempre, porque en todo momento está todo ese potencial a mi disposición. Siempre, cualquier momento es el momento de empezar.

### *Requisitos*

Esto requiere, como es natural, un estar muy alerta, no dormirse, vivir con una atención despierta, con una clara conciencia de sí mismo. Exige situarse ante las cosas que uno vive y también ante las personas diferentes de mi modo de hacer, de pensar y de sentir. Situarme con objetividad, de un modo útil. Requiere esto el esfuerzo de estarse uno despertando constantemente. Y, al despertarse y ser más consciente de sí mismo, obligarse uno a vivir su propia capacidad de vida positiva, a vivir como si todo estuviera de un modo perfecto, a vivir como si todo marchara lo mejor posible, aunque se esté hundiendo nuestro negocio, aunque la salud se esté resquebrajando por varios sitios a la vez.

Esto parece absurdo. Lo vemos absurdo porque estamos acostumbrados a reaccionar en función del exterior. ¿Por qué el exterior me ha de impedir lo que puedo vivir por mí mismo? ¿Por qué yo me he de vivir sólo dependiendo del exterior, dependiendo mi modo de ser y de estar del exterior? ¿Por qué? Tratemos de ver esto de un modo crítico, objetivo. Simplemente es porque estamos acostumbrados a ello, porque es lo habitual. Pero no hay en realidad ninguna otra razón, nada que fundamente esa dependencia del interior al exterior. Es la simple inconsciencia, es el automatismo, que han creado, la costumbre. Ya es un valor entendido. Se acepta que las personas, cuando sufren alguna contrariedad, se ponen tristes y se deprimen, y, cuando les pasa algo agradable, algo que va a favor de sus bienes, de su prestigio o de su afecto, se ponen alegres, se sienten más felices. Sin embargo, la persona es la misma; su estructura interna

es exactamente la misma. ¿Por qué se vive como si fuera más ella misma, cuando el exterior parece que es favorable? Simplemente porque la persona es más consciente de sí misma.

La actitud positiva es algo que uno ha de exigirse a sí mismo en todo momento, algo que ha de renovar con mucha frecuencia, que ha de revisar continuamente, que ha de volver a empezar día a día. Tengo que aprender a vivir de un modo total, con mi energía, con mi alegría, con mi inteligencia, total, porque yo soy eso. Simplemente por esta razón: para vivir lo que yo soy, no lo que los demás provocan en mí, para vivir directamente mi propia realidad. Es como afirmación de mí mismo que yo he de vivir con esta intensidad, con esta presencia, con esta alegría, con esta paz. Es porque yo soy esto, porque mi naturaleza profunda está dentro de esto, porque mi yo profundo es esto y nada más que esto. Todo lo que son problemas, todo lo que son angustias, todo lo que son desengaños, son ajenos a esta identidad profunda de mí mismo. Y, como yo vivo de una manera periférica, confundo esos problemas esas preocupaciones, como si fueran mi propia realidad. Yo soy energía, yo soy afecto, yo soy inteligencia. La naturaleza del yo profundo es ésta, y toda nuestra vida es un desplegamiento de estas tres facultades. Por lo tanto, he de obligarme a vivir esto de un modo directo y no confundirme con las cosas que se han ido añadiendo encima, y que han ido cubriendo, ahogando, esa consciencia positiva de ser, esa consciencia de lo positivo que soy.

Esto no quiere decir que nosotros reaccionemos hacia el exterior con una euforia fuera de lugar. *En el exterior hemos de actuar siempre de un modo adecuado, inteligente.* Para esto tenemos la inteligencia: para adecuar nuestra conducta, nuestra acción a las exigencias de cada momento, de cada situación. Pero una cosa es que la inteligencia nos diga cómo hemos de expresarnos, y, otra, que la mente ahogue, reprima, olvide esa realidad que somos. En ningún momento la mente ha de disminuir esa riqueza interior que somos. Simplemente ha de obligarme a dar al exterior la forma adecuada al momento. Yo he de estar siempre rebosante de lo que soy, y es perfectamente posible sentirse feliz, sentirse con una gran alegría y una paz interior y, al mismo tiempo, vivir en el exterior cosas desagradables, problemas afectivos, sociales, económicos. Y no es que uno no lo sienta, que no haya sensibilidad respecto a las situaciones del exterior. La sensibilidad existe, pero es una sensibilidad que no desnaturaliza nuestra realidad, es una sensibilidad que complementa, que adjetiva nuestra naturaleza real. Por lo tanto yo viviré un estado de euforia, de solidez, de plenitud, aunque en el exterior esto tenga, en un momento dado, la sombra de un disgusto, de una dificultad, de una enfermedad, de un trastorno cualquiera. Pero siempre será una sombra, si yo no dejo de ser lo que soy y de estar en lo que realmente soy, esa fuente de energía, esa fuente de inteligencia, de cordialidad.

Aquí tenemos, pues, todos un medio que podemos utilizar de inmediato, un medio que no exige ningún conocimiento especial, que no necesita de ninguna circunstancia especial externa; está sólo y exclusivamente en función de nuestra comprensión y de nuestra voluntad inmediata. A medida que yo lo entienda bien, puedo hacerlo. Si no lo hago, al menos soy libre de hacerlo o de no hacerlo. Pero que no me queje, que no adopte una expresión triste, que no ponga cara seria, cara de problema, porque éste es también un problema prefabricado. No es que en realidad no exista el problema, pero el modo en cómo yo vivo el problema es un modo prefabricado.

## 7. LA AUTOSUGESTIÓN

Nos resta hablar de un medio, que está más bien desacreditado, lo cual es una pena, porque es un medio fantástico de acción. Nos referimos a la autosugestión. Todo el mundo ha oído hablar de la



autosugestión. Todo el mundo ha leído respecto a ella. Y, aún ahora no está muy de moda. Tiempo atrás, todo eran chistes y novelas hablando de autosugestión. Y, como ocurre con todas las cosas que descienden a ese nivel de vulgarización, llega un momento en que se desnaturaliza su verdadero sentido.

## QUÉ ES LA AUTOSUGESTIÓN

La autosugestión es un medio extraordinario, poderoso, un medio dramáticamente poderoso para transformar toda la personalidad. La autosugestión es el arte de introducir ideas en nuestra mente subconsciente, para que desde allí condicionen, determinen automáticamente nuestros estados, nuestras reacciones y nuestra manera de ser. Es exactamente como plantar una semilla que después se transformará en un árbol, abriéndose paso, si es preciso, entre rocas para poder dar expresión a toda la fuerza que hay en ella. La sugestión es un instrumento tan poderoso que ha sido la responsable de la ruina, del suicidio, del fracaso de muchos miles de vidas. Es a la vez por sugestión externa y por autosugestión que las personas viven la angustia, que se sienten desgraciadas, que viven la existencia como un drama. Porque esas personas son víctimas de unas ideas que se han implantado en su interior, ideas que producen unos efectos en su vida exterior de una manera inexorable. Y cuando la idea que se introduce en el interior es una idea falsa, errónea, todos los productos que generará serán productos erróneos, frutos de dolor. Por tanto, cuando pensemos en la sugestión, no imaginemos que estamos hablando de algo muy superficial. Nos referimos a un arma terrible, y, por lo mismo que es un arma terrible, puede ser una bendición si es bien utilizada.

Desgraciadamente, en nuestro modo de vivir y de actuar estamos siendo conducidos casi exclusivamente desde este nuestro subconsciente. Es nuestra ilusión la que nos hace creer que somos nosotros los que determinamos en cada momento nuestras relaciones, nuestros pensamientos, nuestras actitudes, nuestras ideas; es simplemente una ilusión. Estamos conducidos por fuerzas que, desde dentro, están constantemente condicionando. Estas fuerzas son cargas de energías, impulsos de tipo vital, sentimientos, emociones, ideas. Ese es el material del que está constituido nuestro subconsciente. Cada idea tiende inevitablemente a convertirse en acción. Cada idea es una prefiguración de la acción; es la matriz, el molde, que después se traducirá en un modo de hacer, en un modo de estar, en un modo de sentirse, en un modo de vivir.

Cuando, en nuestra infancia, se nos estuvo enseñando que habíamos de ser personas de valía, personas honradas, que supieran trabajar, que tuvieran un carácter cortés, valiente, etc., se estaba actuando de un modo sugestivo sobre nosotros. Toda idea que penetre en nuestra mente, y que no sea producto de una evidencia o de un razonamiento, es pura sugestión. Toda afirmación que entra dentro directamente, sin pruebas, actúa por vía de sugestión. Siendo esto así, es evidente que durante toda nuestra infancia, en la que nosotros no estamos en condiciones de valorar las ideas que se nos da, estamos siendo condicionados por vía puramente sugestiva, por vía de nuestro subconsciente. Como nosotros queremos ser aceptados, ser personas de valor, personas que merezcan la aprobación por parte de los demás, nos esforzamos en entender y hacer aquello que nos dicen que hemos de hacer, que hemos de ser. Así las ideas no son algo anónimo, que entra de un modo imparcial, sino que están mezcladas con nuestra buena fe, con nuestra ilusión, con nuestro sentimiento, con nuestra mejor voluntad. Y es precisamente esta buena fe, este sentimiento, esta ilusión, lo que da fuerza, lo que da raíz a las ideas que entran en mí. Cuando a un niño se le dice, por el motivo que sea, porque el padre o porque la madre no está de buen humor, que es un sinvergüenza, que no sirve para nada, que no hará nunca nada en la vida, se le está plantando una semilla

venenosa en su interior, semilla que, de un modo inevitable, producirá su fruto venenoso: aquella persona más tarde se encontrará con que, a pesar de que su voluntad y su inteligencia quieren avanzar, abrirse paso, surge, de no sabe dónde, un temor, una duda que la hará detenerse y quizás la haga fracasar. Éste es el fruto de aquella idea negativa, de negación que ha quedado dentro y que irá repitiéndose una y otra vez.

Cuando, de pequeños o de mayores, se nos dice que la gente es egoísta, que la gente es cruel, que la vida es una lucha sin cuartel, cuando se nos pintan escenas desagradables, estamos sufriendo un condicionamiento de nuestro subconsciente para desconfiar toda la vida de los demás y también de nosotros mismos; estamos incapacitándonos para comprender, para sintonizar, para abrirnos, para comunicar con nadie. Podemos decir que nuestra vida actual, en todo lo que tiene, de limitación subjetiva, de conflicto interior, es el resultado de todas las sugerencias negativas que están actuando en nosotros de un modo negativo, frustrante, durante toda la vida.

Nosotros estamos constituidos básicamente de una energía positiva, estamos hechos de energía vital, de inteligencia, de afecto. Esta energía, inteligencia y afecto que por naturaleza son cosas completamente positivas, crecen, se desarrollan, se combinan con los datos que nos vienen del exterior, con ideas, con las experiencias. Es aquí cuando puede ir adoptando unas formas más o menos negativas. Fundamentalmente, nuestra vida está edificada sobre una base positiva. El yo profundo es todo él algo positivo. Pero esas fuerzas positivas necesitan, para expresarse, un medio, un canal. Y ese canal, por el que pasan todas nuestras energías, para expresarse de una manera u otra, es nuestra mente. Esta, ya lo hemos dicho, es la que da forma a las energías, la que configura, la que prefigura todas nuestras energías. Si yo tengo una idea negativa de mí mismo, esta idea me hará reaccionar negativamente ante todo lo que se refiera a mí mismo. Si tengo una idea negativa de ciertas personas, esta idea me estará haciendo actuar negativamente con relación a ellas, aún cuando yo tenga por otro lado muchas ideas positivas. Es decir, lo que me impide vivir la plenitud de mis capacidades positivas es la suma de condicionamientos negativos que hay en mi interior, exactamente y matemáticamente. Si no hubiera restricciones negativas, negaciones, yo podría vivir siempre mi energía, mi inteligencia y mi afecto en formas totalmente positivas, porque estoy lleno de positividad, y esta positividad habría encontrado formas de expresarse de una manera total positiva. Lo que me impide vivir esa experiencia positiva de un modo total son las negaciones, negaciones que primero proceden del exterior, pero que luego incorporo a mi interior. Mientras que las negaciones vienen del exterior, yo todavía puedo vivir positivamente.

Cuando yo quiero una cosa, y esa cosa me es prohibida, yo aún tengo la posibilidad de utilizar aquella energía en otra cosa distinta, en algo que desvíe, que canalice en otra dirección aquella misma energía. Pero cuando yo quedo con la idea de negación, de imposibilidad, de frustración, esta idea ya me condiciona, ya es una idea que yo hago de mí y del mundo. En cada momento, estoy viviendo no solamente mi modo de hacer y sentir del mundo en relación conmigo. En este último caso, la idea negativa de que no me dejan hacer, de que no puedo hacer, queda incrustada dentro, y tenemos la base de un condicionamiento negativo.

El arte de introducir ideas en el subconsciente es la sugestión, y la sugestión forma parte del programa de todos los que tratan de condicionar a la gente. Por esto, la sugestión es parte fundamental de todos los programas políticos, de todos los programas de educación, de todos los que tratan de gobernar o de los que se apoyan en la masa.

En otro sector podemos ver el éxito de la sugestión en cifras: los miles de millones de pesetas que se gastan anualmente en publicidad son la señal del poder de la sugestión. Toda la publicidad se basa en la eficacia del condicionamiento subconsciente. Se dice que una publicidad es eficaz en la medida en que despierta emociones o asociaciones agradables del subconsciente, en la medida que es reiterativa, machacona, es decir según cumpla todas las leyes que rigen el subconsciente. Cuando nosotros compramos

algo, creemos elegir por nosotros mismos el producto. Las cifras demuestran que no es así. Porque, cuando una empresa se gasta cien millones anuales en publicidad -y aunque esta cifra parece enorme, las hay mucho más enormes- está diciendo que, gracias a los cien millones de pesetas, sugestionará a la gente, la condicionará para que compre por lo menos por el valor del triple o el quíntuplo. Es evidente que, si la sugestión no fuera eficaz, no sería rentable. Por lo tanto, la potencia extraordinaria que alcanza, y que va alcanzando cada vez más la publicidad, es una demostración, en números, en cifras, del poder de la sugestión.

### *Efectos*

¿Por qué ser víctimas de la sugestión, y no ser favorecidos, agradecidos, de la sugestión? El conocer las leyes de la sugestión nos proporciona los medios de poderla dominar. Hasta ahora, sabiéndolo y sin saberlo, hemos sido víctimas del poder de la sugestión, sugestión hecha por los demás, sugestión hecha incluso por nosotros mismos, sin darnos cuenta. Hay un arte por medio del cual se pueden eliminar todos los condicionamientos negativos, un arte por el cual es posible plantar semillas positivas allí donde las había negativas, y neutralizar todo el poder negativo que hay en el subconsciente y, por tanto, en nuestro modo de actuar y de sentir. Por esto decía, al empezar, que la sugestión es un arma de un poder dramático extraordinario.

Gracias a la sugestión, podemos eliminar toda nuestra historia negativa, podemos recuperar toda nuestra capacidad positiva, capacidad positiva de- hacer, de pensar, de sentir. ¿Cómo sería yo, si viviera toda mi capacidad positiva de ser, toda mi capacidad positiva de ser yo con mi fuerza, con mi inteligencia, con mi afectividad plenamente disponibles? Sin miedos, sin hábitos negativos, ¿cómo me sentiría y cómo actuaría? ¿Podemos imaginarnos cómo podríamos llegar a ser? Pues, esto es lo que nos permite conseguir el uso inteligente de la autosugestión.

La autosugestión, penetrando en nuestro subconsciente, permite modificar aquellas ideas que están administrando, dirigiendo, nuestro funcionamiento de energías, nuestro hábito de conducta. Podemos modificar, por tanto, ideas, energías y hábitos, los tres factores de los que hemos hablado en capítulos anteriores.

### MEDIO DE TRANSFORMACIÓN INTERIOR

¿Cómo utilizar la autosugestión como un medio de transformación interior? Para que la autosugestión sea eficaz es necesario que podamos introducir una idea clara, positiva, en el fondo de nuestro subconsciente. Por lo tanto, es que tenemos el paso cerrado con nuestra mente consciente. Nos hemos acostumbrado a no querer saber nada del subconsciente, porque allí es donde guardamos las cosas desagradables, aquellas que no queremos vivir. Y tenemos miedo a ese subconsciente precisamente por eso, porque hay fuerzas primitivas, impulsos muy elementales, recuerdos penosos. Es por eso que no queremos saber nada de ese subconsciente y pretendemos vivir con esa parte sólo de nuestro consciente. Cada vez que nosotros no estamos plenamente despiertos, estamos conducidos por nuestro subconsciente; cada vez que no estamos plenamente despiertos, lúcidos y críticos, estamos siendo condicionados por lo

que vemos en la televisión, por lo que oímos por la radio, por los titulares de los periódicos; cada vez que nosotros estamos en ese estado normal, todas las percepciones pasan directa al subconsciente. Estamos siendo víctimas de un condicionamiento constante; se nos está prefabricando nuestra conducta, nuestra reacción. ¿Cómo abrir la puerta a este subconsciente, donde hay tantas cosas peligrosas? Porque ocurre que, cuanto más yo me despierto, más cierro la puerta al subconsciente, pero así impido mi entrada para hacer algo con él. Ese es el problema, la dificultad, y por eso la sugestión, aún siendo un medio tremendamente eficaz, resulta un medio muy poco practicable en la realidad.

### *El camino de la emoción para llegar al subconsciente*

Existe un medio muy concreto para poder penetrar en el subconsciente. ¿Qué ha sucedido cuando nosotros hemos sido sugestionados? Lo podemos ver en esas sesiones públicas que se hacen en los teatros, cuando son auténticos. Vemos como el señor que presenta el espectáculo, en primer lugar, exige unas luces especiales generalmente son luces que vienen de abajo (arriba hay poca luz)-, y esto hace que la figura del hipnotizador proyecte unas sombras extrañas y que sus facciones adquieren un relieve anormal, no habitual. Así se presenta en una forma espectacular. Generalmente muestra una sonrisa cargada de misterios y de amenazas. Empieza el espectáculo ejecutando algo asombroso, haciendo elevar una mesa, durmiendo a un animal, algo espectacular, rápido. Así está tratando de inducir en las personas un estado emotivo de expectación. Una vez conseguido este efecto de asombro, expectación y miedo, es cuando, amablemente, se dirige al público invitándole a que suban unas personas. Esas personas que suben han asistido al espectáculo organizado, saben que están frente a los demás, saben que allí va a ocurrir algo. Esas personas que suben han asistido al espectáculo organizado, saben que están frente a los demás, saben que allí va a ocurrir algo. Esas personas suben (quizás sin que se les note), con un estado emotivo muy intensivo, lo cual es favorable para el éxito espectacular de la sugestión, porque las emociones surgen directamente del subconsciente. Mientras una persona está en un estado intensamente emotivo, la puerta del subconsciente está abierta; y por esto provoca esta sugestión, el hipnotizador que trabaja de cara al público. Conoce en qué situación está el público, para poder seguir adelante. En ese estado emotivo, el hipnotizador puede ordenar al que está en el escenario cualquier cosa. Puede darle una orden, decirle que, si cruza las manos, no podrá descruzarlas, indicarle que no podrá hablar, ordenarle cualquier cosa. Aquello irá directamente al subconsciente, y, cuando un mensaje está actuando en el subconsciente, sin que la mente consciente haga fuerzas, siempre, siempre, gana el subconsciente. De este modo, es absolutamente seguro que la persona cumplirá la consigna que le dé el hipnotizador, por más que su consciente se esfuerce en lo contrario. El hipnotizador, gracias a su experiencia, distinguirá con anticipación la persona que está en un estado emotivo de la que no lo está. Depende de la apertura de su emotividad. Lo que importa es que la mantenga abierta mientras se le habla.

Vemos, pues, que la sugestión -y estamos hablando de la fase de la sugestión vigílica, que es la más sencilla, no ya del estado de sugestión de hipnosis, más profundo, del estado sonambúlico, etcétera- utiliza la emoción para instaurarse de un modo espectacular, condicionando la acción, e incluso, a veces, la sensibilidad de la persona, ya que también en este terreno se puede producir una verdadera analgesia, pinchando a la persona, o sometiéndola a situaciones que físicamente deberían producir dolor, y que sin embargo la persona no acusa. Incluso hacerles cosas que deberían hacer sangrar, pero que no sangran en absoluto. Este medio se utiliza hoy como procedimiento de anestesia en operaciones superficiales, e

incluso en cirugía profunda. Se extirpan apéndices y se hacen operaciones a un nivel de profundidad, utilizando la hipnosis como medio de anestesia.

En nuestra vida, si observamos con detenimiento, veremos que las sugerencias que están presionando con más fuerza de un modo permanente son aquellas que han entrado en nosotros en momentos de estados emocionales. Cuando yo he hecho una mala acción y temo llegar a casa por la que se va a armar, ese estado de temor está abriendo la puerta de mi subconsciente. Entonces lo que se me dice en aquellos momentos actúa por vía sugestiva en un cien por cien. Siempre las cosas nos impactan en el subconsciente cuando estamos en una situación emocional, sea positiva, o negativa. Hemos sido víctimas, pues, de las ideas y emociones que han entrado en momentos emocionales. ¿Por qué no utilizar esos mismos medios para ser, nosotros mismos, dueños de lo que introducimos en el subconsciente? Éste es el medio eficaz para poder actuar en nuestro interior. Si yo soy capaz de producir un estado emocional profundo en aquel momento, la idea que yo me fije con claridad irá directamente al subconsciente. Y, cuanto más profundo sea el sentimiento o la emoción, más profunda será la incrustación de aquella idea y por tanto la fuerza condicionante de la sugestión.

### *La sensación como camino*

Es necesario que las ideas que yo utilice para mi condicionamiento sean positivas, cortas y claras. ¿Por qué positivas? Porque nuestro subconsciente no razona de la misma manera que lo hace nuestra mente consciente. Nuestro subconsciente es un sector inteligente, pero sus leyes son otras. No funciona en virtud de la lógica. En todo caso, funciona con una lógica muy elemental, en la que tienen absoluta prioridad los sustantivos y los verbos, elementos básicos del lenguaje, y en cambio en él tienen menos fuerza lo que son adverbios. Por esto hemos de procurar dar la forma positiva, porque la forma positiva de la idea es en sí misma asimilable mediante el sustantivo. Por ejemplo, si tengo problemas de energía. Supongamos que yo me encuentre disminuido, sin decisión, sin determinación, para hacer las cosas, para afrontar situaciones. Si yo digo «no quiero tener miedo», lo que resuena en el subconsciente es, en primer lugar, *quiero y miedo*. Sólo el nombre el defecto evoca ya la sensación de miedo dentro. El *no*, que tiene un significado muy claro para nuestra mente pensante, no tiene ningún sentido para nuestro subconsciente. Por esto, no se le debe decir a un niño, no seas malo, no seas tonto, te vas a caer, no seas imbécil, y otras cosas por el estilo, porque éste es un modo de hacer resonar en su subconsciente las palabras tonto, imbécil, etcétera. Esto, hoy en día, al revés de otros mecanismos, se ha comprendido por fin, y se tiende pedagógicamente a decir las cosas siempre en forma positiva.

### *Han de ser claras*

Además, han de ser claras, para que nuestra mente elemental no tenga problemas con estructuras complejas. Deben despertar la clara noción de la cosa que queremos condicionar. Como el efecto del autocondicionamiento es eliminar lo negativo, hay que buscar qué es lo que yo quiero eliminar; hay que buscar la forma positiva más clara, más directa. Si, como decíamos, yo tengo miedo, he de evitar el decir «no quiero tener miedo», he de decir «quiero tener valor», «deseo tener valor». Tampoco he de decir «tengo valor». Esto para el subconsciente ya encajaría, pero hemos de buscar una forma que satisfaga

también la parte de nuestra mente consciente, y como la afirmación «yo tengo valor» no es cierta para mi consciente, éste protestaría. En cambio, si yo digo «deseo tener valor», la palabra valor sigue vigente, y el deseo es aceptable para el sector consciente. La finalidad es, pues, poner una cualidad positiva allí donde hay una negativa.

Ahora bien, miremos esas cualidades. ¿Qué es lo que nosotros tenemos que trabajar, qué es lo que hemos de eliminar? Nosotros podemos estar condicionados negativamente en tres vertientes distintas a partir de las tres cualidades que son nuestra base del ser: 1) O bien podemos estar condicionados negativamente en el aspecto energía: «yo no puedo, yo soy poca cosa, yo no tengo confianza», es decir, todo lo que es negación de energía. 2) O bien puedo estar condicionado negativamente en ideas: «el mundo es malo, las personas inteligentes sólo se preocupan de sí mismas» -o sea, cualquiera de estos slogans, que son radicalmente falsos, pero que se han incrustado en nuestra mente como un principio de sabiduría-. O también el condicionamiento puede ser en la inteligencia: «eres muy torpe, eres muy corto, nunca llegarás a entender nada». Y 3) Finalmente, un condicionamiento de nuestra afectividad: «no vales nada, eres incapaz de amar, nadie puede quererte». Todos los demás problemas son derivados de uno u otro de esos tres o son problemas derivados de la energía, o de la mente o inteligencia, o de la afectividad. Y por eso, como son factores básicos, al resolver este problema, resolvemos todos los que son derivados de ese factor básico. Por esto, al pensar de qué modo tenemos que utilizar la autosugestión, hemos de dar preferencia a lo que son cualidades básicas y no aspectos parciales. Puede ocurrir que yo tenga un pequeño problema, por ejemplo, el sonrojarme cuando estoy ante un cierto tipo de personas. Si quiero resolver este problema de mi rubor momentáneo mediante la sugestión y me digo «yo no me pongo rojo, yo no me pongo rojo», esta actitud es muy infantil, porque esto sólo es un aspecto secundario y derivado de la falta de seguridad, de la falta de energía. Por lo tanto más vale resolver el problema de base de mi seguridad total, fundamental, de energía, que no una pequeña rama, por más que esta rama me moleste. Resolviendo el problema básico, resolvemos a la vez todos los demás que se derivan de él: ponerse colorado, tartamudear, que me suden las manos, el no poder decir, hacer, etcétera. Por lo tanto, hay que trabajar sobre cualidades básicas. Pero, ¿sobre qué cualidades? A todos nos gustaría resolver todos los problemas y todas las cualidades. Se nos plantea entonces cómo elegir la cualidad que para cada uno es más importante y más urgente.

### *Normas para elegir las cualidades*

En todo esto, pueden ser de ayuda unas pequeñas normas, sencillas. Nunca hemos de elegir la cualidad mediante un análisis intelectual del problema. Porque nuestra mente no nos da la verdad de lo que necesitamos más. Tendría que funcionar muy bien nuestra mente, y, si funciona tan bien, ello significaría que ya no tenemos grandes problemas. Es mucho mejor observar de un modo directo. Cuando yo tengo un problema, este problema se traduce en un modo particular de ver y de sentir. Es mirando estos síntomas como encontraré la pista real de lo que yo he de buscar. O sea, por su proyección. Si yo tengo problemas de seguridad, admiraré a las personas que son muy seguras. Si tengo problemas de cortedad de inteligencia, entonces admiraré a las personas que yo crea muy inteligentes. Si tengo problemas de afectividad, admiraré a las personas que, a mi modo de ver, amen mucho y sean amadas. Por lo tanto, si queremos ver cuál es aquella cualidad que debemos trabajar en primer lugar, preguntémonos. ¿A qué clase de personas admiro más? También aquí podemos encontrar un ramillete de personas que, poco a poco, se va convirtiendo en una espesura, en un bosque. Hemos de frenar a tiempo y decir: «bien, si yo solamente

podiera elegir a una persona, ¿a qué persona elegiría?». Y, suponiendo que pueda aclararme en esto, seguiría: «¿por qué?, ¿qué es lo que más valoro en esa persona?». Y a través de lo que yo admire es como encontraré una pista segura, más que a través de un razonamiento, de lo que yo creo que me conviene o no me conviene, pues aquello es una demostración directa de mi problema.

Se puede mirar la cosa también desde el otro ángulo, ¿cuáles son las personas que menos aprecio, que más rechazo? Las personas que más rechazo son personificación de modos de ser que yo rechazo en mí, de lo que yo temo llegar a ser. O sea, que si yo elaboro una imagen clara de las personas que más admiro y de la que más rechazo, descubriré, si sé mirar, que están hechas de lo mismo y que una es la imagen invertida de la otra; lo que en éste falta por completo es lo que en aquél brilla más. Ambos nos están dando el eje positivo y negativo de la cualidad fundamental.

Para esta elección del personaje y de la cualidad podemos utilizar, por ejemplo, personajes ficticios, como son personajes de cine, de películas, de novelas, etcétera; ya que, como objeto de proyección, es indiferente que se trate de personas que conocemos o de personajes ficticios. Todos tienen el mismo valor indicativo. En general, la persona que tiene problemas de energía, de falta de energía, es aquella persona que tiene sentimientos de inseguridad, de timidez, de inhibición. Éstos son los síntomas que acompañan al mal de base, y esa persona ha de trabajar el factor energía, porque sólo hasta que se viva de un modo experimental, plenamente, hasta que su yo-experiencia viva plenamente el factor energía, no desaparecerá su inferioridad. Y, como explicamos anteriormente, la timidez, la inseguridad, no es nada más que el estar por debajo de la propia capacidad de vivir, el vivir mucho menos la energía que uno tiene en su interior. Y, porque está reprimida, porque está inhibida, es una experiencia frustrante, es algo que me falta para sentirme completo, para sentirme yo del todo. Lo que ocurre es que este problema se pone de manifiesto cuando estoy en contacto con otras personas, y entonces yo creo que me siento inferior a esas personas y que éste es mi problema. Pero mi problema no es que me sienta inferior a estas personas; esto es sólo el síntoma. Mi verdadero problema es que yo no estoy viviendo toda mi energía, que soy inferior a mí mismo, y, porque soy inferior a mí mismo, esta inferioridad que siento respecto a mi posibilidad y a mi demanda se reproduce cada vez que estoy en contacto con las demás personas. Por lo tanto, estos casos requieren una fórmula directamente relacionada con la energía. Sería una buena fórmula: «yo soy energía», por ejemplo. De este modo simple, positivo, contundente, uno tiene la intuición de que este yo profundo está hecho básicamente de energía. Hay personas a quienes la palabra energía no les despierta ningún significado de valor. Les recuerda un motor, una industria, pero no una seguridad, un empuje. Bien, que empleen fuerza, voluntad, que utilicen la palabra que para ellos sea más significativa, pero que esté directamente relacionada con este factor.

Después del problema energía, el problema más relacionado con las personas es el del amor, del afecto. Como ya decíamos en capítulos anteriores, la persona ha quedado retenida en una fase de afecto, de recibir afecto, y sólo quiere darlo en la medida que esté seguro de que va a recibir a cambio. Sólo quiere darlo condicionado a una reciprocidad. Y, como hay esta inseguridad de entrada, siempre está temiendo perder, siempre está temiendo que le desilusionen. Por tanto, cada vez se arriesga menos y cada vez se va encerrando más en sí mismo, se siente más deprimido, más solo, más seco, con más necesidad de afecto, tiene más miedo al fracaso. Y, en esta lucha constante, en este regateo, intenta hacer algo, pero, al no hacerlo con una actitud decidida y perseverante, lo que hace en un momento lo deshace en el momento siguiente. Esto provoca la reacción también contradictoria del exterior. Entonces él se siente que no puede confiar en el exterior porque los demás también cambian. Este círculo vicioso es frecuente, muy frecuente, en el problema de la efectividad.

En la segunda parte, hablaremos de la efectividad con más extensión. Ahora limitémonos a dar indicaciones para elegir simplemente la fórmula óptima para el autocondicionamiento. El factor energía,

para todo lo que se refiera a problemas de seguridad interior, de indecisión, de voluntad, etc. El factor amor, para todo lo que se refiera a sentimientos de tristeza, de soledad, de aislamiento, de alejamiento de los demás, de rechazo de los demás, etcétera. Y finalmente el factor inteligencia. Curiosamente, éste es el que menos problemas tiene, a pesar de que está siempre afectado. ¿Por qué? Porque nos preocupamos tan poco de la inteligencia que siempre recibe los palos de los demás. Siempre que hay un problema de energía, la inteligencia recibe las consecuencias: la persona no puede concentrarse, no puede pensar, no tiene agilidad, no tiene claridad mental, no tiene aptitud de ideas, no tiene memoria. Cuando hay problemas afectivos, la mente está obsesionada con el problema, está detenida, no tiene agilidad. Está constantemente recibiendo los conflictos de los otros factores, porque éstos son los que predominan. Aunque nosotros tengamos un problema, aparente e inmediato, de falta de rendimiento en la mente, no intentemos trabajar, al principio, con nuestra mente en el aspecto de la sugestión, porque lo más seguro es que exista un factor de energía o de sentimiento que sean los causantes de esa deficiencia del funcionamiento de la inteligencia. Y, si lo importante son la energía y el sentimiento, por mucho que queramos trabajar en el factor inteligencia, nuestro esfuerzo será inoperante, porque estamos llamando a una puerta equivocada.

## CÓMO HAY QUE HACER LA AUTOSUGESTIÓN

Un modo práctico de operar es aprovechar el momento en que se está haciendo relajación profunda. O se puede hacer también sesiones independientes, aunque se haga relajación profunda. Si se hacen sesiones independientes, si se ha de trabajar el factor energía, entonces yo aconsejo hacerlo sentado, sentado en un sillón con la espalda y la cabeza en línea recta, porque esa postura está más asociada a actitudes de afirmación que cuando se está tumbado, tendido. La posición horizontal está más asociada, en nuestra mente, con una actitud de abandono, de dejarse ir, que con una actitud de afirmación de intensificación positiva de nuestra energía en el mundo, aunque también puede hacerse, pero, si es posible elegir, es mejor aquello que parece que está más acorde con el fin.

Sentados en un sillón, centrarse, es decir tomar clara conciencia de sí. Hacer cuatro o cinco respiraciones, completas y lentas, para que, tanto mi estado físico, como el activo y el mental se tranquilicen, se serenen y estén disponibles. Entonces, en este estado de tranquilización interna, de relajación, dejar que mi imaginación trabaje: imaginar cómo me gustaría ser, imaginarme cómo sería yo si ya estuviera viviendo del todo, cómo si estuviera teniendo esta cualidad óptima que necesito, que deseo. Si estoy todo yo entregado a este juego de imaginar, entonces sentiré que surge en mí una ilusión, un entusiasmo, una emoción. Yo he de aceptar esta emoción, y, manteniéndola, afirmar claramente en mi interior: «yo soy energía», o «yo soy voluntad», «yo soy voluntad», y repetir la misma fórmula conservando esta emoción despierta. Paralelamente a esta afirmación, hay que trabajar dos cosas que son: la vivencia y la visualización. La vivencia consiste en tratar de evocar cómo me sentiría si tuviera ahora ya esa cualidad. Toda cualidad deseada despierta en mi interior, automáticamente, no sólo esa ilusión, ese entusiasmo, sino el presentimiento de esa misma cualidad. Y, manteniendo ese presentimiento, como si yo por un instante estuviera viviendo esa cualidad, representarme entonces cómo me movería, cómo hablaría, cómo sería mi comportamiento externo; verme, imaginarme, mientras siento y mientras repito la fórmula escogida.

Por tanto, trabajo de la mente, que introduce ideas; trabajo de la emoción, porque esto mantiene la puerta abierta. No es mi mente consciente la que ha de saber que yo soy energía; no le serviría de gran cosa. Es mi mente subconsciente; porque la han engañado y le han dicho que yo no soy energía; debido a



ello yo estoy actuando de acuerdo con esta idea negativa. Por tanto, es mi subconsciente quien se ha de enterar; es mi subconsciente que se ha de saturar de esa idea, hasta que se quede neutralizada la otra, la de que no soy energía. Y, finalmente, trabajo de la imaginación, porque la imaginación es el lenguaje mental de la emoción y, por lo tanto, cuanto más soy capaz de visualizar una cosa, más esta visualización condiciona, a su vez, mi mente subconsciente. O sea, que mi subconsciente queda influido de varias maneras: en virtud de la vivencia, en virtud de la idea y, luego, en virtud de la imagen concreta que estoy viviendo. Esta triple acción en el subconsciente es la clave de la sugestión eficaz. Hay que trabajar cada aspecto.

Hemos dicho, al principio, que la sugestión es algo extraordinario, pero es algo que es difícil. Hemos de reírnos de lo que se ha enseñado en algunos manuales acerca de que sugestionarse es repetirse algo muchas veces: «yo soy muy valiente, yo soy muy decidido, yo funciono muy bien», hasta que uno se convence de ello. Esto es falso. Todo lo que se dirige a la mente consciente prácticamente no tiene ninguna operatividad. Es en mi nivel subconsciente donde produce efecto, y ahí solamente llegará lo que vaya a caballo de la emoción o de la sensación profunda. Sólo aprendiendo a sentir claramente, a evocar una vivencia lo más nítida, lo más intensamente posible, aprenderé yo a instaurar, a introducir en mi mente la cualidad. La idea de la cualidad.

Esto debe hacerse diariamente, en un período de diez minutos, no más, y trabajar durante un período de tres meses, por lo menos, con la misma cualidad básica. Mejor que tres, son seis meses. Durante el día no hay que preocuparse más de esta cualidad, de la misma manera que no nos hemos preocupado del miedo que nos han metido dentro. Ya se ocupa de salir por su cuenta. Exactamente de la misma manera, y por las mismas razones, saldrá la energía, la decisión, con la misma espontaneidad, con el mismo automatismo, con la misma necesidad inevitable como hasta ahora han ido saliendo las cosas negativas. Es por la vía subconsciente y nada más. Por esto hay que entender muy claro las razones y los medios, para no confundir una cosa con otra. La persona no tiene que esforzarse durante el día. Ahora bien, el aprendizaje de la técnica requiere tiempo. Tiempo, porque solemos estar muy poco habituados a manejar emociones, sentimientos, vivencias, visualizaciones. Por esto, el entrenamiento que da el Yoga bien hecho, y al hablar de Yoga no me refiero solo al Hatha-Yoga, sino especialmente al Raja-Yoga, es fundamental porque nos pone en contacto con las herramientas básicas de nuestra mente y nos enseña a trabajar con ellas. No olvidemos que estos requisitos que hemos dado son todos ellos fundamentales. No es algo que se pueda hacer más o menos, algo que se pueda hacer por aproximación; si no se cumplen los requisitos, es inoperante. Apertura del subconsciente, afirmación de la idea positiva, provocación de la vivencia y visualización.

## SEGUNDA PARTE

### 1. INTRODUCCIÓN A LA DIMENSIÓN ESPIRITUAL

Hasta ahora hemos estado hablando de los problemas de tensión y de angustia planteados a un nivel psicológico, o sea, a nivel de nuestra experiencia habitual cotidiana. Hemos estudiado los factores que suelen provocar una inadaptación, un desajuste interno de la personalidad y, por tanto, también de la persona con el ambiente exterior. Lo que hemos estudiado hasta aquí está dentro de la línea de la actual psicología científica. Para muchas personas esto que hemos explicado puede ser suficiente y ciertamente si las técnicas que hemos dado se trabajan de un modo inteligente y con perseverancia, tienen una eficacia comprobada.

Pero de hecho en el hombre hay algo más que esos mecanismos que hemos estudiado hasta ahora; en el hombre hay algo más que su mente concreta racional, que sus impulsos vitales, que su inconsciente, que su nivel de experiencias cotidianas. El hombre tiene dimensiones que van más allá de esa fenomenología periférica y elemental.

#### UN ESQUEMA DE LO YA EXPLICADO

Si tuviéramos que hacer un esquema de lo que hemos explicado y de la estructura de la personalidad podríamos hacerlo según la figura A.

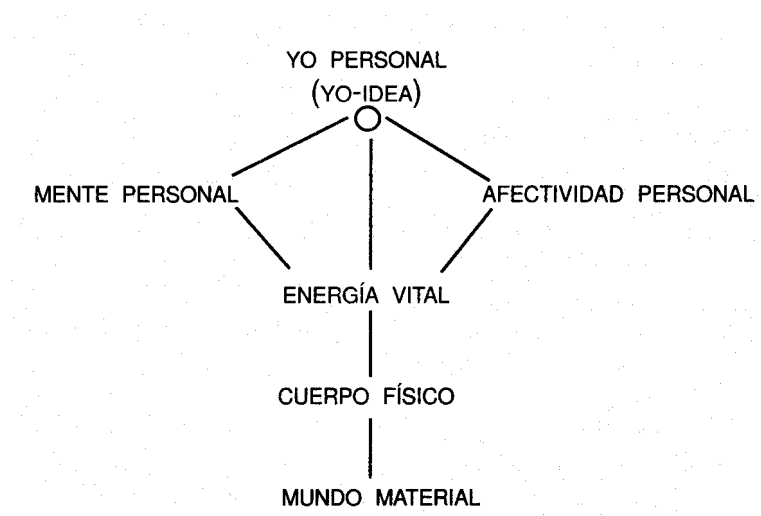


Figura A: Éste es el esquema del que hemos partido para explicar los problemas de tensión y ansiedad. Su foco central es el yo personal que, a través de la mente y de la afectividad, ejerce una presión sobre lo vital siendo la causa de diversos desajustes tanto en el terreno puramente psíquico, como en el somático. Pero, a su vez, la represión vital -echa y mantenida por la censura del yo-idea- produce también alteraciones en el funcionamiento de la mente y de la afectividad. Al estar todos estos elementos tan íntimamente relacionados entre sí, toda alteración en uno de ellos repercute en los demás.

Las causas del trastorno, que luego se manifiesta en forma de angustia y de tensión a nivel vital, se generan, bien porque la energía vital está parcialmente reprimida, especialmente los impulsos de agresividad y de sexualidad -no estando, por lo tanto, toda esta energía disponible- y produce una distorsión en el funcionamiento de lo psicológico y de lo fisiológico; bien porque las ideas negativas que hay en la mente personal, las sugerencias negativas, como explicábamos en la primera parte, a su vez influyen sobre la energía vital y repercuten también en el funcionamiento del cuerpo. O puede ser también debido a problemas, frustraciones, falta de satisfacción, de desarrollo y madurez afectiva que igualmente influyen sobre lo vital y sobre lo físico.

Éste es el esquema. La unidad reguladora de todo el circuito es el yo personal, el yo-idea, cuyo funcionamiento hemos estudiado en la primera parte del libro.

También decíamos que los problemas afectan o bien al nivel de energía, o bien al de contenidos mentales, o bien al nivel de hábitos, y analizábamos este triple funcionamiento. Vimos entonces cómo el factor energía se encuentra principalmente determinado por la afectividad y lo vital, que son las energías más dinamizantes en nuestra vida cotidiana. Aunque todos estos niveles están interrelacionados, podríamos decir estadísticamente que los problemas de energía tienen su origen en lo vital y efectivo, bien sea por bloqueos afectivos, inmadurez afectiva, o por represiones no compensadas, no equilibradas, de lo vital. Estos son los factores principalmente energéticos. En cambio el factor mental viene indicado, principalmente, por el yo-idea y por la mente personal, de la cual el yo-idea es el núcleo. Y, en este nivel, tanto las ideas negativas en él existentes, que impiden la expresión plena de la energía, esto es, el funcionamiento de todas las posibilidades de la persona, como los hábitos de conducta, que determinan un modo deficiente de funcionar, de reaccionar adecuadamente ante las situaciones, son los dos factores que vienen determinados por el yo-idea, como elemento rector, y los contenidos de la mente personal, a varios niveles de profundidad.

Pero señalábamos que el hombre tiene unas dimensiones más amplias que éstas, que constituyen el hombre cotidiano. Y es ahí donde está la razón de lo que vamos a explicar a continuación.

## LOS NIVELES SUPERIORES

Estas otras dimensiones, a las que hemos hecho referencia, son: un nivel de la mente superior, un nivel afectivo superior y, además de estos dos niveles, hay un último elemento que forma la cúspide, el ápice, humano espiritual, al que podemos denominar «lo espiritual» o «la voluntad divina», la voluntad de manifestación, de expresión y que coincide con el aspecto más superior de nuestro ser.

Todos ellos constituyen unos niveles distintos, niveles en un sentido progresivo, en un sentido ascendente. Cada nivel tiene su propia ley, su propio ritmo. Todos los niveles se expresan a través de un inmediato inferior: el nivel vital se expresa a través del cuerpo; el nivel mental, personal y afectivo se expresa a través de lo vital y del cuerpo; el nivel mental superior lo hace a través de la mente personal, de lo vital y del cuerpo. O sea, existe un funcionamiento jerárquico.

Si consideramos sólo a la personalidad según el esquema A, vemos que estamos limitados en nuestro funcionamiento a los medios que nos proporciona el mundo, a los contenidos de ideas y a las energías internas en un terreno afectivo, vital, etc. Pero, cuando descubrimos que lo mental y que lo afectivo personal es a su vez expresión de otros niveles superiores en nosotros, que hay una mente, una afectividad superior, en nosotros y una voluntad espiritual, una voluntad divina, en el vértice superior de nuestro ser, entonces, se ensancha enormemente la gama de posibilidades de nuestro modo de funcionar y de transformación de nuestro modo de ser.

### *Nivel mental superior*

El nivel mental superior es aquel por el cual nosotros tenemos intuición de las verdades, no de aquellas que se refieren a nosotros individualmente, sino de las verdades en sí de las cosas, de lo que existe. Las verdades objetivas universales: la verdad, la justicia, el orden, etcétera.

### *Nivel afectivo superior*

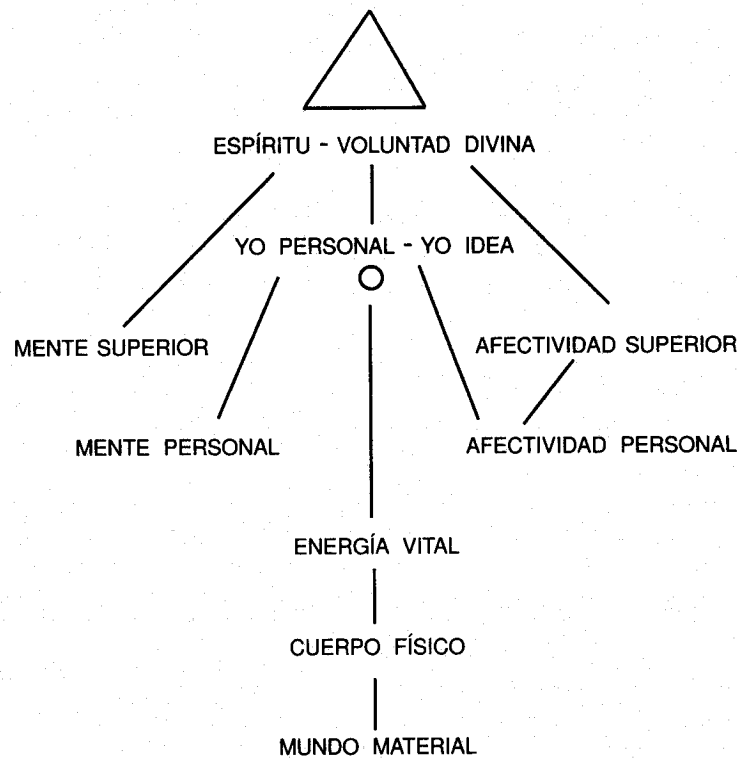
El nivel afectivo superior es el que nos hace sentir atracción, amor, gozo; el sentido estético, la belleza; el sentido ético, lo que es el bien, pero no ya en relación con nuestra conducta e interés personal, como ocurre con el nivel afectivo personal, sino hacia esos valores que tienen una vigencia por sí mismos y en sí mismos. Lo bello es bello, no sólo porque a mí me gusta, sino porque en sí hay una noción de belleza que es universal, que está más allá de mis conveniencias o de mis modos individuales, aunque luego haya otros matices de belleza que sí responden a este modo personal. Pero hay algo que está por encima de mis gustos personales, de mi modalidad individual, este es el sentido universal de lo afectivo superior. Hay una noción de bondad, de bien, que está por encima de mi historia, de mis circunstancias, de mis intereses, de mis costumbres. Yo reconozco que una cosa, en sí es un bien con total independencia de mi participación en ese bien o no, o de cómo este bien me afecte o no a mí.

Lo mismo ocurre respecto al sentido de equilibrio, de armonía, de un amor supremo y universal, de una felicidad a la que uno aspira, que todo el mundo desea. Forman parte igualmente de ese nivel afectivo superior.

### *Nivel de la voluntad espiritual*

La voluntad espiritual es ese nivel que nosotros intuimos poder llegar a vivir. Por ello, podemos afirmar, cuando se manifiesta esta intuición, que hay un poder, una voluntad, detrás de todo lo que existe, una voluntad que no depende de mis caprichos, de mis gustos, ni siquiera de mi energía personal, sino que ella es el verdadero motor que existe detrás de todo. A esa voluntad, a esa energía creadora, podemos darle el nombre de Dios, de Brahma, de Energía Cósmica, podemos darle el nombre que queramos, ya que ese nombre es relativo, es secundario, lo importante es la noción, el contenido intuitivo que tenemos de ese principio.

En la siguiente figura recogemos la estructuración de estos niveles.



**Figura B**

Esta perspectiva más amplia y superior de eso que podemos llamar «lo espiritual», de un modo genérico, de esos niveles superiores, permite unas posibilidades de transformación de nuestro modo de ser, que la persona que solamente vive en los niveles más elementales, que hemos explicado en toda la primera parte, no puede entender. Esta nueva dimensión es la que explica que se puedan producir enfermedades o curación de enfermedades sin que quede para nada afectada o se encuentren motivadas por la mente, por lo vital, o por lo afectivo personal; vienen de otra fuente. Hay enfermedades que no tienen su origen en estos niveles elementales, sino que su origen es superior. Y hay curaciones que se producen, no en virtud de ningún principio mental, ni afectivo personal, sino en virtud de un poder superior. Esto es algo que todo el mundo que quiera trabajarlo, que quiera estudiarlo, experimentalmente, lo podrá comprobar en sí mismo. Es posible obtener transformaciones en el modo de ser, de sentir, de vivir, es posible hacer desaparecer problemas angustiantes, estados de tensión, de conflicto, cuando se consigue vivir a un nivel superior.

Toda esta segunda parte del libro está destinada a estudiar estas posibilidades, su modo de acción y sus efectos.

Lo espiritual puede solucionar, bien los problemas de los niveles inferiores, bien aquellos problemas que surgen en virtud del contraste entre lo superior y lo inferior. Los problemas a nivel inferior son los que hemos estudiado hasta ahora. Cuando mi personalidad no ha podido desarrollarse, cuando el yo-experiencia no se ha fortalecido, cuando ha habido unas obstrucciones de signo externo o interno, cuando yo no he aprendido a afrontar las cosas, cuando yo no puedo expresar toda mi capacidad afectiva o combativa, cuando el ambiente me está negando y condicionando negativamente con respecto a mí mismo y a los demás. Todo esto son causas de esos estados negativos.

### *En nosotros hay demanda de lo espiritual*

Los niveles superiores hacen su acto de presencia en nosotros mediante una inquietud, mediante una demanda. Cuando nosotros encontramos el modo de vivir elemental de la vida cotidiana estrecho, insuficiente, cuando hay en nosotros una demanda de una visión más universal de las cosas, de un sentimiento más incluyente, de una búsqueda de aquella verdad que lo explique todo, de una felicidad que no dependa de ningún factor exterior; esta demanda es el signo de la presencia y de la actividad de los niveles superiores en nosotros. Cuando la vida, aun vivida bien, aun vivida con éxito, nos viene estrecha, es señal de que algo mayor está empujando para expresarse.

Problemas que no eran solubles, que no tenían solución a un nivel mental o a un nivel personal, son solucionables desde un nivel superior. Pero, durante un tiempo, cuando hay en nosotros esta demanda de lo superior, pero nuestra vida sigue siendo inferior -al decir inferior nos referimos a lo habitual, a lo normal, no en un sentido peyorativo, sino más bien a lo elemental de la vida cotidiana- cuando hay esta aspiración, por un lado, y, por otro, seguimos sólo nuestro vivir cotidiano, entonces se produce un desequilibrio interior, a la persona le cuesta vivir su vida habitual, no le satisfacen las cosas que les satisface a las demás personas, no le gusta hablar de lo que hablan los demás, se encuentra fuera, inadaptado y esto crea una tensión, un malestar, puede crear incluso una verdadera angustia interior. Uno se ve imposibilitado para alcanzar esta verdad, sobre todo, al no conocer todavía su estructura; cree que es algo en lo que no puede encontrar nunca ninguna satisfacción, pues comprueba que las demás personas no tienen estas preocupaciones y que, si alguna vez les habla de ellas, le dicen que no se preocupe, que eso se cura con el tiempo, que se distraiga, que se divierta, que se tome unas vacaciones o se corra una juerga. Y, por esto, la persona llega a pensar que esta demanda interior no va a encontrar solución, lo cual le provoca un estado de angustia interior. Por lo tanto, lo espiritual es también generador, durante un tiempo, de angustia, de conflicto, de tensión. Mas hemos de decir: «dichoso el que tiene esa crisis, ese desajuste, esa angustia, porque esto es señal de que se encuentra en vísperas de un crecimiento». En cambio, la persona que vive perfectamente ajustada al standard de vida en general existente, o bien es una persona superrealizada, que ya no busca nada, porque ha encontrado la quinta esencia de lo más elevado, o es una persona limitada, como el mismo nivel en el que se está desarrollando. Sepamos que es inevitable pasar esta fase de desajuste, de crisis, esta fase de conflicto, *pero es una fase para pasarla, no para quedarse en ella*, es una fase que requiere buscar soluciones, no pasarse la vida con lamentaciones, solamente criticando, renegando del mundo, de la gente, de las costumbres, de las cosas. Es algo que requiere una visión y una acción positiva.

## CARACTERÍSTICAS DE LO ESPIRITUAL

### *Mayor participación de la naturaleza de Sat-Chit-Ananda*

Son características de estos diversos planos de manifestación el que, a medida que vamos ascendiendo la escala, cuanto más superiores son, más participan de la naturaleza esencial de la voluntad divina, más van participando de los atributos esenciales del ser espiritual. Son, pues, en primer lugar, el ser una realidad en sí y de por sí total. Dependiendo de esta realidad se halla una conciencia de ser, una seguridad, una potencia, que no depende absolutamente de nada y, en cambio, todo depende de ella. Una conciencia plena, lúcida, una visión inclusive de las cosas, con una verdadera sabiduría del por qué y del cómo de todo, con una capacidad intuitiva permanente, constante de la cual deriva todo lo que son formas y modos de conocimiento particulares, singulares. Y, por último, la característica de felicidad, de beatitud; felicidad en el sentido extremo, total, de donde deriva todo lo que son nuestras experiencias positivas, de satisfacción, de alegría, de gozo, de bienestar, de paz. Esta trilogía es lo que en Oriente definen como Sat-Chit-Ananda. Todo cuanto existe es expresión de este Sat-Chit-Ananda, todo cuanto existe en nosotros y fuera de nosotros. Por lo tanto, a medida que podemos ir viviendo en niveles superiores, vamos participando más y más de estas características de Sat-Chit-Ananda. Por ellas precisamente se distingue, se conoce y se reconoce cuando uno está viviendo en estos niveles.

### *Trasciende lo individual, lo personal*

Mientras uno se desenvuelve dentro del perfil elemental, que hemos explicado al principio, la persona está constantemente pendiente de la cotización de su yo personal, de su yo-idea. Como este yo-idea está en relación y depende, por tanto, de los demás y de lo demás, toda mi cotización está en función de como los demás y lo demás me trate. Ello conduce a una zozobra, a un sentirse en peligro, en la necesidad de asegurarse constantemente, y explica nuestro estilo de vida defensivo, con tendencia a huir de todo lo que sean peligros para nuestra seguridad.

El trabajar en el nivel espiritual supone trasladar nuestro centro de gravedad del yo personal al yo espiritual, a Dios en nosotros, al vértice de nuestro Yo espiritual. En el momento que trasladamos -ya veremos cómo nuestro centro de gravedad, el punto de apoyo de nuestra conciencia de cada momento, del yo personal a lo que es el origen de este yo personal, a lo que es la fuente, entonces se produce automáticamente una desarticulación de todo lo que era el tinglado, los mecanismos de nuestra inseguridad egocentrada. Toda la necesidad que yo tenía de aparecer como un personaje, de ser respetado, de tener éxito, de tener una garantía de tipo económico, intelectual, espiritual, de todo tipo, se viene abajo sin más, pues ya no existe un yo al que hay que defender. Uno se da cuenta que el yo no es algo que ha de ser defendido, que no es un centro de vida, sino que es un medio de expresión de una inteligencia, de una voluntad, más superiores. Es mi verdadero, mi auténtico Yo, no lo que yo creía que era hasta ahora. Esta conciencia de ser superior trae consigo esa evidencia, esa potencia total, esa felicidad. Todos los problemas de angustia, de inseguridad, de tensión, que estaban centrados alrededor de mi cotización, de mi valorización, desaparecen como por encanto. No sólo eso, no sólo desaparecen porque yo dejo de apoyarme en una idea que tengo de mí, sino que, además, el funcionamiento desde un nivel superior hace

que los niveles elementales funcionen a un pleno rendimiento, éstos ejercen su propia función que es la de ser medios de expresión de lo superior: mi afectividad personal no sirve ya para ser yo simpático y para buscar caricias y halagos, sino que sirve para dar paso al auténtico Amor, que es mi naturaleza profunda, que es la naturaleza profunda de Dios en mí, sirve de canal por donde este amor se irradie, se comunique, sea dado de un modo completamente gratuito, pues no depende para nada del exterior; no he de asegurarme, no he de nutrirme de nada exterior. Puedo dar, porque tengo en mí una fuente inagotable, y cuanto más doy, más soy.

Con la mente personal ocurre exactamente igual. Mientras yo estoy montado en la estructura del yo personal, he de estar continuamente velando para que mi modo de actuar y de pensar me hagan quedar bien, sirvan para que mi yo-idea suba unos grados más en su trono de ser considerado por los demás, importante. Cuando se traslada el centro de gravedad a un nivel superior, la función de la mente cambia por completo, ya no es un instrumento al servicio del yo, ya no soy yo según las ideas que tengo o tengan los demás de mí, sino que la mente se convierte en un medio, en una avenida de conocimiento de la verdad. La verdad no me la dan las personas ni las cosas, ni la fabrico yo; la verdad me viene dada continuamente por esta sintonía con el nivel mental superior. Esto es lo que me da la verdad, la verdad de mí. La verdad de mis hechos. La verdad de los hechos exteriores. La verdad de las demás personas. Cualquier forma de verdad, puesto que todas las verdades no son más que partes de la Verdad. Por tanto, todas estas verdades quedan a nuestra disposición al estar en contacto con el centro de La Verdad y entonces la mente personal vive solo para con-formar, para dar forma a esa Verdad en cada momento y circunstancia que vive la persona. Así, pues, la mente comienza a funcionar, por primera vez, de un modo realmente eficaz. No está influida por mi tendenciosidad. Por la necesidad de justificarme, de demostrar mi razón, como antes era su modo normal de manifestarse. Esto lo vemos constantemente en las conversaciones y discusiones, en las que cada uno trata de demostrar al otro que tiene razón. Utilizamos al interlocutor para nuestra razón. Nunca la mente está totalmente disponible para comprender una cosa en sí. Nunca la mente es un medio imparcial y objetivo de conocimiento, sino que se convierte en un instrumento egocentrado.

La energía ya no está tampoco, al servicio de esa necesidad de afirmación personal o al servicio de esta defensa de mi yo personal. La energía es algo que fluye de mí porque es mi naturaleza intrínseca y no hay nada que obstruya su libre circulación; esto, quiere decir, que me encuentro en contacto con la fuente inagotable de energía, energía que actuará sobre la mente, sobre la afectividad y sobre la vitalidad, ella permite que todo esté funcionando a un rendimiento pleno.

## EFFECTOS

Cuando esta energía puede expresarse, todo lo que eran enfermedades o distorsiones causadas por la mente egocentrada, por una actitud encogida, recogida dentro de sí mismo en un deseo de autoprotección, todos esos trastornos desaparecen de un modo mágico, de un modo maravilloso. Este aparente milagro no es, nada más que el modo de actuación de las leyes de esos niveles superiores cuando pueden expresarse a través de los niveles elementales; cada vez que las energías de esas realidades pueden expresarse a través de nuestros niveles personales, se produce un milagro, grande o pequeño, espectacular o no espectacular, pero un auténtico milagro. El milagro no es nada más que la aplicación de unas leyes de un orden superior a un orden inferior. Aparece como milagro, porque lo inferior, que tiene sus propias leyes, de repente se manifiesta de un modo distinto a su modo habitual de funcionar, simplemente porque lo superior ha



intervenido de un modo directo; no es que se anulen las leyes, es que de repente se aplican leyes de un orden jerárquico superior a un orden inferior. El milagro de la transformación interior está disponible para todos, la transformación, no sólo de lo que es angustia o de lo que es enfermedad en una paz, en una felicidad, en una plenitud interior, sino incluso, el milagro de transformarse un modo de ser y un modo de hacer exterior, en un modo de ser y de hacer completamente distinto. Se pueden curar enfermedades sin necesidad de medicamentos, enfermedades orgánicas, no sólo funcionales, cuando es posible abrir este canal para que el principio superior se exprese en lo inferior directamente.

Vemos, entonces, que hay varios tipos de curación. Ya que estamos hablando de problemas de tensión y de angustia, podemos afirmar que estos problemas pueden tratarse o bien a nivel psicológico, explicado en la primera parte, o bien a partir de la mente superior, de la afectividad superior, o de lo espiritual genuino. La mente superior origina una curación cada vez que la persona tiene la intuición de la verdad de sí misma, de la naturaleza que se expresa a través de sí mismo y a través de los demás (ya explicaremos esto cuando hablemos de las técnicas en los próximos capítulos). Cuando la persona está cerrada en su propio yo personal, en su modo de sentir, en su modo de hacer, de súbito descubre que él es de un modo totalmente distinto y que se encuentra dentro de un orden completamente diferente. Esa verdad, cuando realmente la intuye, le permite dejar esa tensión, esa concentración, esa obsesión en la que estaba inmerso, encerrado y aislado en sí mismo; le da una apertura, deja de estar crispado sobre sí y se abre, de repente, a una visión ancha, amplia, universal. Sólo este hecho, esta intuición auténtica, real de apertura, si la puede mantener, es suficiente para que se produzcan transformaciones en su funcionamiento psicológico, vital y, por tanto, incluso físicamente; esto puede hacer desaparecer, en muy pocos días, úlceras de estómago, desaparecen los insomnios más tenaces, y aquellos trastornos que obedecían a la medicación usual. La medicación usual suele actuar, o bien a través del nivel puramente bioquímico y, por tanto, a través de un nivel vital, o actúa a través de la mente personal -lo que decíamos de la autosugestión- o bien actúa a través de lo afectivo personal, como es la terapéutica de tipo persuasivo, de diversión, etc., que también produce cierto efecto a través de lo afectivo o de lo mental. Pero cuando podemos actuar a través de los niveles superiores, todo lo que era rebelde a esa terapéutica, vemos entonces que obedece de un modo automático.

## LA ACTITUD AUTÉNTICA EN LO ESPIRITUAL

No obstante, lo espiritual no podemos utilizarlo para curar nuestras enfermedades. Lo espiritual elimina los trastornos, pero no porque sea algo al servicio de la persona, sino porque lo espiritual, como decíamos, es en sí armonía, es en sí energía creadora, es en sí la expresión divina. En el momento que nosotros dejamos de estar pendientes de nuestras ideas deformadas y deformantes para intuir esa noción de lo trascendente como algo realmente armónico, entonces la armonía se repone, la armonía aparece; pero si yo estoy pendiente de mi enfermedad física y entonces quiero utilizar lo espiritual para curar mi enfermedad, estoy trastocado, estoy invirtiendo los términos, ya que mi dios es mi enfermedad física, es mi cuerpo, y entonces pretendo utilizar lo espiritual al servicio de mi cuerpo, y esto es imposible. Sólo cuando lo espiritual se busca por sí mismo, sólo cuando lo espiritual se ve como valor intrínseco en sí mismo, sólo cuando yo me abro a lo espiritual, porque lo espiritual es en sí algo que me llena y me satisface, es cuando se suelen producir esos resultados.

Recordemos que algo muy semejante se conoce ya en la tradición religiosa, que es una de las formas, como ya veremos, del camino espiritual. Es muy normal que nosotros pidamos a Dios que nos arregle

nuestros asuntos, que nos cure las enfermedades, que nos aumente los ingresos, que elimine los enemigos, etc., etcétera, es, muy humano, muy normal, pero es evidente, que estamos trastornando el verdadero sentido de las cosas, estoy pretendiendo que Dios se convierta en una especie de servidor mío, que obedezca a mis deseos, a mi idea de lo que es correcto, de lo que es saludable, de lo que es bueno, y esto no es así. Yo a Dios puedo dirigirme cuando Dios para mí es Dios. Y utilizando, ya que estamos hablando en un terreno espiritual, un lenguaje evangélico, en él se nos asegura que todo lo que pidamos en la oración nos será dado, todo, pero a condición de que lo pidamos en nombre de Cristo. El nombre de Cristo no es una especie de recomendación que uno añade, de igual modo a como ponemos una referencia en una carta, no es eso. Pedir, algo «en nombre de», quiere decir, pedir algo *en el estado de conciencia de*, y el estado de conciencia de, en este caso Cristo, o de cualquier otro ser iluminado, espiritual, consiste en estar haciendo esta oración dentro de un nivel de conciencia superior. Entonces sí, porque entonces estamos en un nivel de causas y es actuando desde un nivel de causas, abriéndonos a la fuente en ese nivel de causas, donde se pueden producir los efectos. Pero si\_ yo estoy encerrado en esta estructura elemental, yo estoy solamente haciendo una oración en mi nombre, en nombre de mi cuerpo, en nombre de mi idea de afirmación personal, de éxito personal, de mi salud personal; estoy tratando de que Dios se convierta en un médico de cabecera mío, que todo lo que yo le pido, me lo ha de resolver porque para algo es Dios. En este caso, el dios soy yo, pretendo serlo yo y Él se convierte en un servidor mío.

Lo espiritual es algo real, pero no está al servicio de lo personal sino al servicio de lo espiritual. Todos los niveles elementales hemos dicho son expresión de lo superior. Y por esto, porque sólo son expresión de lo superior, sólo cuando podemos llegar a una conciencia efectiva, real de lo superior, nos encontramos realmente a nosotros mismos, nos llenamos de una paz y una plenitud que nada del exterior nos puede quitar, porque estamos accediendo a un nivel de presencia, de Realidad divina. Cuanto más ascendemos en el orden ontológico del ser, más lo que nosotros realizamos, es una realización en calidad y esa realización en calidad es la que luego se manifiesta en todos los aspectos exteriores.

Por lo tanto, lo espiritual es clave para solucionar los problemas lo mismo de orden psicológico, que, como es natural, los que se originan del despertar espiritual, pero a condición de que lo espiritual en nosotros sea genuino, de que nuestra actitud sea auténtica.

Lo espiritual tiene unas características que conviene ver claras.

## PRE-REQUISITOS PARA EL CAMINO ESPIRITUAL

### *Demanda auténtica*

¿Qué requisitos, pues, hay que tener o hay que seguir para tratar de abrirse paso en este sendero espiritual? El primer requisito es que hay una demanda auténtica. Nadie puede ir a lo espiritual porque él personalmente lo decide así. Lo espiritual solamente amanece en nosotros, cuando

se abre paso a través de nuestras estructuras personales, es un crecimiento, es un desarrollo que viene de dentro; por mucho que me hayan educado a mí en un ambiente de tipo religioso, o del tipo que sea, esto no producirá en mí ni siquiera un poco de desarrollo, de apertura espiritual. Ahora bien, no hemos de confundir lo espiritual con las formas culturales religiosas, llamadas espiritualistas; todas las formas culturales están en el terreno de la mente, en el terreno de las conductas exteriores, de las acciones que dependen de la mente y del yo-idea. Nada del exterior nos puede dar nada del nivel superior. El nivel

superior se desarrolla como todo lo genuino desde dentro. Puede haber personas que leen mucho, que practican mucho una serie de normas y de enseñanzas que se les ha dado y que, no obstante, no viven en absoluto nada de lo espiritual; y sin embargo, puede haber personas que están renegando de todo lo que tiene nombre de espiritual o de religioso y que, en cambio, están viviendo una auténtica espiritualidad. La espiritualidad viene dada cuando lo que son niveles superiores amanecen, se mueven, surgen, sea con el nombre que sea.

Ya hemos dicho que la primera fase del camino en lo espiritual se manifiesta por una inadaptación, por una inadecuación con el modo de vida; lo que son satisfacciones para los demás, a uno no le satisfacen; lo que sirve de compensación para la mayor parte de las personas, a uno no le compensa. Hay una demanda que es persistente, más allá de que las cosas vayan bien o vayan mal. Esto es la garantía de que la demanda es auténtica; no hace falta que uno sienta una demanda ansiosa, urgente, no. Esto surge, en verdad, de una manera muy suave, pero la característica no está en la intensidad, sino en la persistencia; cuando uno descubre que a través de los años, que a través de los vaivenes de su situación material y psicológica, hay una constante aspiración de algo más, ese algo más está pidiendo abrirse paso, existe esa demanda espiritual.

#### *Que la personalidad se encuentre mínimamente desarrollada*

El segundo requisito es que la persona haya desarrollado hasta un grado mínimo, por lo menos, su personalidad. Por su personalidad queremos decir lo que hemos explicado en toda la primera parte, o sea, que la persona haya vivido sus experiencias, que haya desarrollado su mente, su capacidad de afrontar situaciones, que su afectividad tenga un cierto grado de madurez, porque en la medida que la mente no se haya desarrollado, que lo vital esté totalmente reprimido, habrá tal cantidad de distorsiones en la persona, que aunque exista una demanda genuina, y puede existir, su trabajo quedará constantemente deformado, su trabajo estará confuso y no podrá encontrar un cauce, diríamos, armónico de desarrollo, precisamente porque le faltan los instrumentos.

El desarrollo de la personalidad no puede ser sustituido por nada, el desarrollo de la personalidad hay que hacerlo y para eso tenemos la personalidad, para desarrollarla, ya que si no la desarrollamos, no cumple su verdadera función de servir de instrumento a algo superior. Por esto, aunque tengamos baches o algunas en nuestra formación de la personalidad, de nuestra mente, nuestra afectividad, voluntad, etcétera -¡quién no la tiene!- el desarrollo espiritual, si está bien dirigido, comportará el que la persona complete la formación de su personalidad, será el mismo ahondamiento en lo espiritual que le obligará a afrontar situaciones de las que antes huía, a desarrollar una capacidad de concentración que antes no había conseguido, desidentificarse de unos efectos, de unos conflictos o de unas pasiones que, hasta ahora, consideraba insuperables, esto le será necesario, le vendrá impuesto por su interior, no del exterior, le vendrá impuesto del interior el que consiga una mayor madurez en su formación personal.

Decimos, por lo tanto, que el primer requisito es que haya una demanda auténtica y, el segundo, que la personalidad esté desarrollada a un grado mínimo.

#### *Sinceridad de respuesta*

El tercero es que la persona responda sinceramente a la demanda. Y aquí nos encontramos con ese problema que todos conocemos, en un grado u otro. Estamos constantemente regateando; por un lado, hay en mí una demanda que es algo genuino, pero, por otro lado, está mi vida corriente, llena de preocupaciones, llena de ocupaciones y, sobre todo, llena de hábitos. Y es ahí donde surge realmente la dificultad, durante mucho tiempo mis hábitos de conducta no me permiten responder con sinceridad a la demanda de lo espiritual: no tengo tiempo, ahora no puedo, no tengo condiciones, más adelante; uno empieza un día porque está entusiasmado, a los dos días se acabó todo. Quizá es que la persona no sabe responder con sinceridad, se deja llevar por sus automatismos, está conducida por su inercia, pero la persona tiene que pronunciarse con claridad sobre esa demanda del interior. Si yo decido que eso vale, yo he de poner todos los medios que están a mi alcance para que, eso que vale, yo pueda vivirlo, trabajarlo, abrirme a ello y saber descubrir todas las trampas que me están haciendo mi mente y mi vitalidad, mi rutina, mi inconsciencia, saberlas descubrir, denunciarlas y actuar de un modo inteligente para neutralizar esa inercia.

#### *Armonización de lo superior con lo inferior*

El cuarto requisito, y éste ya es para ir desarrollándolo sobre la marcha, es el de procurar trabajar lo espiritual de manera que se armonice siempre con los niveles elementales de la personalidad. Hay personas en las que su descubrimiento de lo espiritual es explosivo y que, entonces, se dejan llevar por esta demanda o por esta experiencia que puedan tener de lo espiritual y se vuelven de espaldas a todo lo que es vida de su personalidad, de su mente concreta, de su vitalidad, de su cuerpo, siendo esto completamente erróneo. Hemos de aprender a vivir toda nuestra personalidad y todos nuestros niveles superiores armonizando unos y otros, haciendo que nuestra vida se ensanche, que nuestro desarrollo espiritual sea realmente una expansión de conciencia, no un cerrar ninguna puerta, sino un ordenar las cosas desde una perspectiva más alta, un vivir las experiencias desde otras experiencias superiores. Este poder armonizar lo superior y lo inferior es fundamental para que lo espiritual sea algo realmente creador, resolutivo. Y sin embargo vemos aquellas personas que, porque lo espiritual lo viven a través de lo afectivo, se convierten entonces en seres irracionales, en seres que se dejan llevar por verdaderos fanatismos, por verdaderas obsesiones, que no están viviendo las cosas de un modo equilibrado, de un modo integrado; otros que lo viven a través de la mente, se convierten en seres puramente teóricos, intelectualistas que dejan de tener contacto dinámico con la vida, con las personas, etc.; otras personas, que al vivir estos otros aspectos, se vuelven de espaldas a su cuerpo considerándolo como algo negativo, como algo primitivo, como algo malo, cuando no hay nada en él que sea malo.

#### *Completa entrega*

Debiéramos añadir un último requisito: el de estar dispuesto a hacer un trabajo sin prisas y con completa entrega. La vida espiritual en cualquiera de sus formas no es un hobby, no se puede hacer como algo secundario en la vida. Llega un momento en que se le pide al aspirante toda su energía, toda su sinceridad y toda su generosidad, ya que se trata de trascender el centro del yo personal, que es la base

actual del funcionamiento de las facultades psicológicas habituales. Hay que movilizar toda la capacidad de atención y de discernimiento ya que se trata de alcanzar su misma fuente, y hay que movilizar toda la capacidad de amar y de servicio, puesto que exigirá una entrega completa de todo lo meramente personal.

Pero no es que se trate de un panorama sombrío, lleno de esfuerzos y de austeridad, ya que todas estas renunciaciones van acompañadas de un gozo mayor al entrar en el cauce de la verdadera vida plena, pues por ella discurre, con completa energía y libertad, la fuente de felicidad, de sabiduría, de paz.

## TRES ENFOQUES EN EL CAMINO HACIA LO ESPIRITUAL

Lo espiritual nosotros lo entendemos aquí en una acepción realmente amplia, pero hay muchos enfoques, muchos modos de vivir, de crecer y de realizar lo espiritual. Nosotros estudiaremos tres formas, tres formas principales de crecimiento, de este desarrollo. Esos modos son, en primer lugar, *el buscar lo espiritual como realidad central en uno mismo*, y veremos el fundamento de esa búsqueda, los medios, las etapas y los resultados. El segundo enfoque será el abrirse al mundo que nos circunda, abrirse al mundo que nos rodea y convertir la actividad, *la interacción con el mundo como un medio de realización espiritual*. *El tercer camino es el camino de la realidad trascendente*, es el camino de más forma religiosa, el camino de nuestra apertura hacia Dios y de nuestra unión con Dios. O sea, de estos tres enfoques podemos decir que el primero está dirigido hacia adentro, el segundo hacia afuera, el tercero hacia arriba. También veremos como lo espiritual encuentra unas formas de realización que pueden estar, encajar perfectamente en la vida de cada persona con verdadera aspiración, así cómo a través de cada fase de realización espiritual, se produce automáticamente un aclaramiento de todo lo que eran problemas del nivel personal, no solamente problemas de tipo emocional, de tipo de angustia o de tensión, sino incluso de tipo de rendimiento exterior, de tipo de eficiencia y del modo de manejarse uno en la vida concreta, cotidiana. Después de esos tres caminos a los que dedicaremos un par de capítulos a cada uno de ellos, haremos un resumen general de todo lo que hemos explicado.

## 2. PRIMER CAMINO: LA BÚSQUEDA DE LA REALIDAD CENTRAL

De los tres enfoques que anunciamos sobre la vida espiritual vamos a iniciar el primero, que es la búsqueda de la Realidad central. Ese enfoque, esa línea, está dentro de lo que enseña, en alto grado, la tradición oriental, tanto en la forma Vedanta del hinduismo, como la forma Mahayana del budismo, como por otro lado algún maestro independiente, como, por ejemplo, Krishnamurti.

Este enfoque, por el hecho de que no parte de un concepto o intuición previa de algo trascendente, sino que parte de la realidad inmediata que la persona vive en cada momento, siendo, en consecuencia, apta para todo el mundo, es especialmente preferido por aquellas personas que tienen una aspiración de búsqueda de algo real, pero que poseen un temperamento con tendencia o predominio introvertido y que, incluso, les cuesta aceptar a priori una noción de realidad superior trascendente, con el nombre de Dios, o con el nombre que sea. Veamos si podemos explicar este enfoque con unas palabras sencillas para que llegue al alcance de todos.

*Punto de partida: nuestra aspiración de una realidad intrínseca, permanente*

Podríamos decir, que el punto de partida de este camino es, el que en nosotros aparece un marcado contraste entre lo que, por un lado, estamos buscando en la vida y lo que, por otro, constatamos que esta vida es. En efecto, todos estamos buscando una satisfacción, una plenitud, una felicidad, una verdad, una seguridad, una realidad profunda, algo que sea permanente en la vida. Sin embargo, por poco que una persona observe, que reflexione, se da cuenta que todo lo que le rodea es efímero, todo es transitorio, todo es un constante proceso de devenir, de transformación. No hay nada que sea estático, no hay nada absolutamente nada que tenga una realidad intrínseca, de por sí. Existe, pues, este contraste entre lo que yo estoy buscando en cada momento, ese algo definitivo, completo, total, y el hecho de que todas las cosas, a través de las cuales yo intento buscar o alcanzar esa felicidad, esa cosa estable, todas, absolutamente todas, se deshacen entre las manos. Y, no obstante, seguimos actuando así.

La búsqueda de esta realidad central consiste en aprender a mirar sistemáticamente todo lo que es nuestro campo de conciencia, o sea, todo lo que es nuestra experiencia en todos los aspectos de esta conciencia y tratar de descubrir la realidad intrínseca, o la no-realidad de las cosas que vivimos. Porque el problema reside en que, a pesar de que sabemos, en el momento de pensar, de realizar, que las cosas son transitorias, nuestra postura personal es de suponerlas permanentes y, en consecuencia, las valoramos, nos apoyamos en ellas y las buscamos como si fueran algo permanente. Y, así, hay un completo desajuste entre lo que nuestra mente comprende claramente y la motivación que hay en nuestra conducta de cada día. Todos vivimos como si las cosas fueran permanentes y como si nosotros mismos también lo fuéramos. Sin embargo, vemos que no es así, que todo es humo, como decía el poeta.

## EL MÉTODO: OBSERVACIÓN DEL PROCESO EXISTENCIAL

La técnica consistirá, pues, en que yo me obligue, como consigna fundamental de trabajo, a que trate de discriminar en cada momento, en todo lo que yo percibo, en todo lo que conozco, en todo lo que vivo, si esto que vivo, que conozco, que percibo, es real en el sentido de realidad en sí, intrínseca, o no lo es. Y que yo trate de mirarlo todo para descubrir si hay algo real en alguna parte y, principalmente, en mí mismo. He de aplicar este criterio a todo, y, todo, es mucho. Empieza por el mundo que nos rodea; no basta con ver la configuración geográfica, orográfica, geológica, cambia con el tiempo como nos asegura la ciencia, no basta con que la misma ciencia nos diga toda la materia está compuesta de un fluir de energías, de campos de energías, que aparecen a nuestros sentidos como si fueran algo sólido, algo consistente, pero que, en realidad, está constituido simplemente de campos de energía y nada más. Hemos de aprender a ver el carácter de movimiento, de transformación a que está sometido todo el mundo, toda la naturaleza y, también, todas las personas, todos los seres.

Tenemos la costumbre de vivir más en virtud de los clichés, de las instantáneas, de las fotografías, que hemos tomado de las personas, que no de las personas tal como son, tal como están siendo en cada momento; y, por esto, nos extrañamos tanto, cuando al cabo de un tiempo, vemos que aquella persona no coincide con el cliché, con la idea, que teníamos de ella. Hemos de aprender a examinar, a ver, que las personas -hablamos de las personas externas, de las otras personas- son unos procesos de devenir, que no

hay absolutamente nada que sea estable, que sea fijo en ellas. Sabemos que su cuerpo es un proceso biológico de intercambio, de muerte y de nacimiento de otras células, pero es que su vida psicológica también lo es; el mundo de sensaciones, de sentimientos, de impulsos, es algo que está en cada momento fluyendo, no es nada estático. Sus ideas son algo que están también funcionando con esta dinámica, todo en la persona, absolutamente todo, lo de dentro y lo de fuera, esta funcionando de este modo y no hay nada en ella que veamos que sea realmente permanente, que sea estable. Nosotros, no obstante, tratamos a las personas en la convicción de que son algo estático, algo permanente, algo en sí y de por sí que se mueve, pero que conserva su propia identidad, su propia configuración total, y no es así.

Hemos de aprender a descubrir a las personas como inteligencia, como afecto, como vida biológica que fluye. Y, luego, hemos de aprender a mirarnos a nosotros mismos, a sentirnos como algo en constante proceso de devenir, incluido nuestro propio cuerpo, sin preocuparnos tanto de si estoy más o menos guapo que antes. Igualmente con mi vida psíquica, mi afectividad, que durante toda mi vida ha ido cambiando; mis ideas que, también a través de los años han ido cambiando todas ellas, que no hay prácticamente nada igual que al comienzo. Pero yo he de poder vivir esta fluidez en mí, la he de descubrir; he de descubrir cómo estoy pensando, qué es lo que me hace funcionar.

Si yo estoy atento en esta actitud vigilante, descubriré como en cada momento hay algo en mí que me empuja a hacer una cosa u otra, a seleccionar, a cambiar de dirección, a ocultar unos hechos, a adoptar un personaje. Y he de ir descubriendo, por ejemplo, de qué está hecho ese personaje que creo ser. Lo descubro, cuando yo soy consciente de mi propio actuar, cuando estoy atento, descubro que estoy intentando conservar las apariencias de una persona así o así, y, que es, porque estoy intentándolo, porque creo en el valor de esta apariencia, de este personaje, que yo estoy representándolo, pero que el personaje en sí no tiene ninguna solidez, depende por completo de esta idea que yo he adoptado como si fuera mi propia realidad. Hemos de descubrir, poco a poco, cuál es la configuración que yo me he ido haciendo de mí mismo. Eso solamente se puede descubrir cuando se está muy, muy interesado, en descubrir la verdad de uno, en descubrir lo que es auténtico, lo que es real en sí mismo; en aprender esa actitud de observación en todo momento, en toda situación, tratando de ver lo que pasa, no juzgando lo que pasa, no valorándolo, no cambiándolo, sino observando, descubriendo lo que pasa. Si nosotros queremos adoptar una actitud moralista y queremos juzgar, valorar, cambiar cualquier cosa, esa voluntad de cambio nos impedirá una visión objetiva, real;- estoy jugando ya a un nuevo personaje, a ser de esta otra manera. Yo solamente puedo descubrir cómo soy, cuando lo más importante para mí es ver cómo soy y no el tratar de ser de otra manera. Por lo tanto este trabajo, esta técnica de investigación de la realidad central, se basa en esta absoluta necesidad de investigar sobre uno mismo, lo cual no se hace pensando, sino que se hace mirando, observando, estando despierto, mientras estoy viviendo, mientras estoy hablando con las personas o hablando conmigo mismo, mientras estoy tomando una decisión, mientras estoy corriendo por la calle. Es aprendiendo a estar despierto dentro de mí, para captarme a mí mismo en movimiento, cuando detrás de cada movimiento veo la motivación de ese movimiento, cuando detrás de cada acción, veo la causa de la acción. Si yo aprendo a estar despierto en esta búsqueda de mí, en este tratar de descubrirme tal como soy, ni más ni menos qué soy, sin querer ser de ninguna manera especial, entonces iré descubriendo ese trasfondo que hay en mí, ese mundo de causas detrás de las apariencias, detrás de los efectos.

*La atención consciente sobre los procesos conduce a la pérdida de su consistencia*

Cuando nos ponemos, por ejemplo, a mirar nuestro modo de pensar, ocurre una cosa muy curiosa, y es que el pensamiento se descarga. Yo pienso generalmente en una cosa, porque aquella cosa tiene para mí un valor. En la medida que una cosa tiene valor para mí y yo me proyecto dinámicamente hacia aquella cosa, hacia aquella idea, mi pensamiento y mi sentimiento están trabajando en relación con aquello: cómo conseguirlo, cómo mejorarlo, etc. Cuando miramos eso que estamos pensando, cuando yo lo miro y me doy cuenta que lo estoy deseando y mirando, cuando tomo conciencia reflexiva de ello, ocurre que el objeto, la idea, la imagen, se desvitalizan. Al contrario, si yo no me doy cuenta de lo que estoy haciendo, estoy proyectando mi propia fuerza en la imagen, en el objeto, en la idea, y, esa propia fuerza de la imagen y de la idea me atrae, me moviliza. Como pretendemos aquí, al adoptar un actitud de investigación, de observación reflexiva, consciente de lo que estamos haciendo, no se produce esa proyección de mi realidad a la idea, la idea queda sola, en lo que es una idea, y esta idea no tiene fuerza de arrastre, no nos lleva consigo.

No hay como mirar lo que deseamos y pensamos, mirarlo con claridad un día y otro día; no hay como esa práctica para que esos deseos y esos pensamientos se deshagan como arena, como humo. Cuando yo llego a ser consciente de mis pensamientos, autoconsciente, esos pensamientos pierden su fuerza, su cohesión, su inercia, y se convierten en una pequeña nube inconsciente, produciéndose un estado de silencio, un estado de vacío. Se debe a que yo estaba actuando con esa motivación falsa, a la que ya nos hemos referido, viviendo por un instante la ilusión de que aquello era real, de que aquello tenía un valor pleno. De modo semejante a como ocurre cuando estamos en el cine y nos gusta una película: vivimos en aquellas imágenes un valor real. Cuando yo me doy cuenta de que estoy viendo unas imágenes de una película, un proyecto, unas formas de luz y sombra y de que, además, aquello recoge unas escenas filmadas en plan de representación, cuando uno es consciente del proceso, entonces nos deja de impactar, deja de emocionar a la persona porque aquello pierde toda su consistencia, todo su valor. Pues bien, nosotros estamos actuando normalmente creyendo que esa película de la mente, que esa fabricación de nuestro mundo de deseos, es algo auténtico, definitivo, algo que tiene un valor intrínseco y duradero, aunque además después la experiencia nos enseñe que no lo es. En el momento que solemos adoptar esa actitud consciente reflexiva de lo que está ocurriendo en nuestra mente y en nuestro psiquismo, pierde la fuerza que nosotros mismos le prestábamos, y ese mundo de ideas, de deseos, de temores - deseo y temor son las dos vertientes de un mismo hecho- pierde absolutamente toda su realidad y se produce, como digo, un vacío interior, un silencio. Entonces la persona como no tiene nada en qué pensar, nada que le movilice, nada que le arrastre, se siente vacío y trata de seguir mirando, de seguir viendo qué hay de realidad en esto, qué le está ocurriendo. Llegará a descubrir que todo lo que puede ser objeto de observación es transitorio, que no tiene un carácter de realidad intrínseca.

## CARACTERÍSTICAS DE LO REAL

### *Inmutabilidad, subsistencia y causa*

Las características de lo que es auténticamente real, según lo que llevamos dicho, podemos resumirlas en tres. En primer lugar, no cambia ni puede cambiar. En segundo lugar, no depende de nada ni puede depender de nada. En tercer lugar, de alguna manera en esta realidad han de estar todas las cualidades que nosotros percibimos en el mundo de las apariencias, ha de tener en sí todo lo que para nosotros tiene un valor positivo. O sea, las tres características de inmutabilidad, de subsistencia y la de ser el origen, la fuente



de todo, de todo lo que es real, de todo lo que tiene un valor positivo, de todo lo que vivimos como si fuera realidad en nuestro mundo de percepción cotidiana.

Decimos, pues, que todo lo que puede ser capaz de ser objeto de conciencia, todo lo que yo puedo ver que ocurre en mí o ante mí y de lo que yo soy espectador, por el hecho de ser objeto de observación, ya tiene un carácter transitorio, ya es algo que cambia, que no es intrínseco, que no es una realidad en sí, es algo que ahora percibo, pero que por el mismo hecho de que lo estoy percibiendo, esto nos indica que puede cambiar. Llega un momento en que se va descubriendo que todo lo que es objeto no tiene consistencia, y uno se va quedando en una pura noción de sujeto. Pero es una noción de sujeto sin definir calificativos; es una noción de sujeto que no se puede nombrar ni comparar absolutamente con nada. Y este vacío, este silencio, que parece la negación de todo lo que era vida, experiencia, valores, cuando uno es capaz de permanecer en él, de no huir otra vez al mundo de las apariencias, al mundo de los sentidos, de las proyecciones, cuando es capaz de mantenerse en este reducto, que uno intuye como si fuera lo único que queda, cuando se ha ido desmenuzando, mediante la discriminación, todo lo que es objeto de experiencia, este foco de silencio, que parece como si fuera la negación de todo, uno descubre que es precisamente de ahí donde esta surgiendo en mí toda noción de realidad, de amor, de valor, de felicidad, de belleza; todas las cualidades están surgiendo de ese sujeto que queda, detrás de todas las apariencias, de todas las formas. Ésta es una experiencia culminante, un descubrimiento total de lo que llamamos la naturaleza real, profunda, de uno mismo, descubrir la realidad, la identidad, del Yo profundo.

#### RELACIÓN DE ESTE PROCESO DE AUTODESCUBRIMIENTO CON LOS PROBLEMAS INTERNOS

¿Qué relación tiene este proceso, que hemos explicado tan brevemente, con lo que es resolutivo de dichos problemas? Pues, por una razón muy sencilla, todos nuestros problemas -angustia, tensión, inseguridad- son problemas, porque estamos viviendo nuestro yo personal, nuestro yo-idea, como amenazado. Amenazado por cualquier cosa, o amenazado por el exterior, peligros de circunstancias, de situaciones, de conflictos, críticas que yo no podré superar en el aspecto que sea y que, por tanto, demostraré que no valgo, que no puedo triunfar, que fracaso; o bien, peligros que vienen del interior, por ejemplo, me equivoco, fallo, yo no estoy a la altura de las circunstancias. Peligro interior que no depende del exterior, sino de mí mismo. Pero también hay otra clase de peligros interiores. Son aquellos impulsos que hay en mí. Así yo tengo miedo de mi agresividad, tengo miedo de que esa agresividad se traduzca al exterior en algo antisocial, en algo que merezca la crítica, la censura, el rechazo, de la sociedad hacia mí. Tengo miedo, quizá, de la sexualidad; hay varios impulsos sexuales que yo trato de controlar, de que no se desmanden, porque esto daría, igualmente, una imagen totalmente negativa de mí, incluso quedaría desvalorizado ante sí mismo. Todas las protestas que existen todavía en mí, que en un tiempo se han justificado, pero que han quedado en mi interior porque no las he expresado, esas protestas están pugnando por salir ante muchas cosas que quizá, ahora, no tienen tanta importancia, pero que para mí han adquirido una importancia desproporcionada. He de estar controlando constantemente este impulso que me viene a protestar, a rechazar, a enfadarme, a huir, o a hacer cosas que no están aprobadas, ni mucho menos, ni por mi yo mental, ni por la sociedad, que es la que ha formado mi yo mental. Entonces, mi interior, en la medida que no se viva toda su fuerza, que no se integre, que no se exprese de una manera inteligente, se convierte en problema, en amenaza.

Cuando este estado interno, que todos tenemos en un grado u otro, existe, lo exterior se convierte en amenaza, aunque de por sí no lo sea. De tal modo, que una cosa que exteriormente es relativamente

inofensiva, puede convertirse para mí en muy ofensiva, ya que precisamente despierta todo lo que era retenido en mi interior, haciéndome doblemente vulnerable. Así pues, yo puedo vivir como peligrosas muchas situaciones, que otras personas no las viven de igual modo y, al revés, yo puedo vivir muy tranquilo ciertas situaciones, que otros las viven como una amenaza. Los problemas de conflicto, de angustia, de tensión, de malestar interior, dependen de ese yo-idea, de ese yo tal como creo que debiera y quiero ser. Como no lo soy del todo, esto que yo quiero ser, que me esfuerzo en ser, se ve amenazado por cosas interiores o exteriores. Cuando es por cosas exteriores, tengo una situación de miedo, de temor, que puede ser muy justificado en cuanto que ese miedo se tiene por algo, en este caso hay una razón externa objetiva. Pero, yo puedo vivir también con este miedo a lo interior. Cuando existe y su origen no depende de ninguna situación concreta, definida, lo llamamos propiamente angustia.

### *La desidentificación*

Pues bien, mediante este trabajo de investigación de la realidad de uno mismo, sucede que uno se obliga a estar mirando lo que está pasando dentro de él, sin juzgar, sin valorar, y va descubriendo que lo que pasa es que está tratando de defender ese yo-idea, ese personaje que cree ser, que quiere ser. Cuando lo descubre se produce, automáticamente, la desidentificación, la objetivación de este personaje. Tal personaje tiene cuerda, en la medida en que no me doy cuenta que lo estoy alimentando -esto es lo que ocurre en cada momento-; pero llega un momento que lo descubro, que percibo que estoy diciendo eso, porque tengo miedo a que ocurra lo otro y luego estoy tratando de hacer lo otro para quedar bien y causar una buena impresión a aquella persona, etc. Voy descubriendo en vivo, sobre mí mismo, y en la marcha, esos contornos, ese perfil de mi propio personaje, de mi yo-idea; y, paralelamente a que lo voy dibujando, que lo voy sacando en relieve de mi interior, deja de ser yo, dejo de confundirme, de identificarme con él. Este yo-idea ya no es un elemento valioso, ya no dependo de él, y si algo le ocurre, si queda mal, en ridículo, si no queda a la altura, no lo siento como algo que me ocurre a mí, ya no soy yo quien es negado, se trataba de un personaje que estaba intentando representar, no lo vivo como una negación de mí, lo vivo como una negación del personaje; no me afecta, porque yo, que miro, sigo siendo el mismo.

O sea, se va produciendo una sucesiva toma de conciencia, una objetivación, una desidentificación del yo-idea. Esto me libera de ese personaje y me libero, igualmente de todas las vulnerabilidades, de todos los puntos débiles, de todo el sistema defensivo que estaba organizado alrededor de ese yo-idea, y descubro que situaciones que antes para mí eran dramatizantes, puedo vivirlas sin que me afecten. He descubierto en mí una zona de vivencia más profunda que no queda afectada por la cosa desagradable, por la crítica, por el fracaso, por nada.

### *Negación de estados negativos*

Así, a través de esta vía negativa, la persona va también negando los aspectos negativos. Todos los conflictos desaparecen, porque todos los conflictos internos no son nada más que contradicciones interiores, no son nada más que luchas entre lo que yo quisiera ser y lo que creo que ocurrirá, lo que temo que va a ocurrir. Si la persona puede liberarse de todo este sistema de valores convencionales de lo que quiere ser y de lo que cree que llegará a ser, la persona se libera entonces, de toda la posibilidad de deseos

egocentros y de temores. Por primera vez, comienza a ser un ser viviente, que puede vivir la vida en todo su contenido positivo, sin deformarlo por miedo a sus ideas de sí mismo. Concluye, que la vida es algo que está en constante fluir, pero que este fluir es totalmente positivo, se convertía para mí en negativo, cuando yo quería retener unas personas, unas ideas, unas situaciones, cuando yo no quería que se me escaparan porque yo me identificaba con aquellas situaciones, con aquel tipo de relaciones. Pero, cuando yo no quiero retener nada, porque me doy cuenta que no dependo de ninguna idea de mí, cuando yo mismo empiezo a ser algo positivo por completo que fluye, entonces no dependo del exterior, no necesito que sea de una manera u otra, acepto y descubro que todo, tal como es, es básicamente positivo. Esto era inconcebible cuando uno vivía desde el yo-idea.

Todos, en determinados instantes, conocemos momentos de esa euforia del simple vivir, del vivir sin necesidad del aparentar, de representar nada. Por qué es tan bonito tener un buen amigo con quien hacer y decir lo que a uno le dé la gana, sin problemas, porque uno vive esos instantes como de gran libertad, como algo sumamente positivo. Simplemente, porque uno no está representando ningún personaje, no está comprimido dentro de ninguna forma mental, en aquel momento puedo dejar que la vida se exprese con naturalidad, pues la expresión de la vida es en sí positiva, es afirmativa.

Hasta ahora hemos hablado sólo del aspecto negativo de este trabajo. Hemos dicho que cuando uno mira, va descubriendo que el mundo ya no es líquido, sino gaseoso como uno mismo, en ese sentido de que está continuamente cambiando de forma como una nube. Pero, paralelamente a ese descubrimiento de que yo no soy yo, de que aquello no tenía el valor que yo le atribuía, uno se encuentra con que está viviendo un valor mucho mayor que el de antes. Este hallazgo crea una cierta contradicción, en el momento que yo descubro que lo que yo creía no es lo real, se produce en mí un desprendimiento de aquello, yo lo suelto. Es lo que en el Zen llaman el *lacher prise* (dejar ir), soltar lo que uno estaba cogiendo; suelto mi personaje, mi idea, mi crispación, mi querer ser una cosa u otra, mi querer protegerme contra esto o lo otro. Y, a medida que yo voy soltándolo, siento por un lado, como si perdiera algo, pues ya estaba acostumbrado a aquella sensación de crispación, a ese vivir defendiéndome, a sentirme tenso en mi existencia. Estamos acostumbrados a preocuparnos. Por eso, al descubrir de repente que no tenemos ninguna preocupación, añoramos aquella intensidad mental, la tensión que nos generaba esta preocupación. Pero, por otro lado, experimentamos una sensación de libertad, de frescor. Tenemos los hábitos de hacer las cosas y de una manera por una motivación; cuando la razón de esos hábitos se va, es como si nos quedáramos más pobres de momento. O sea, esta sensación de soledad, esta sensación de aislamiento, de encontrarse uno de repente sin nada que le estimule, sin nada que le llene, sin nada que le atraiga, es sólo el contraste con el otro estado, con lo que estaba acostumbrado, con el precedente que había en su interior; este contraste por un momento puede tener un carácter un poco desolador, un carácter un poco alarmante. Pero, si uno sigue en esa actitud de investigación, de buscar lo que es real, de mirar todo lo que está ocurriendo con esa mirada de discriminar, de descubrir, de ver, halla que lo real no está, ni ha estado nunca, en eso que estaba tratando de proteger y de retener en su mente, en su afectividad o a través de su cuerpo, sino que lo real va apareciendo ahora como algo que surge de dentro; descubre que dentro de él hay una fuerza creadora y que es en esa y de esa fuerza creadora desde donde va encontrando todo lo que antes vivía, sus crispaciones, su estado de tensión, un modo pequeño, fragmentario y episódico; progresivamente encuentra una alegría, una fuerza, una paz, una intuición interior, que le va llenando de una manera tan cualitativamente superior a todo lo que había conocido hasta ahora, que es realmente un nuevo nacimiento, es el verdadero nacimiento.

Poco a poco, todo va adquiriendo significado, pero el significado de las cosas ya no está en las cosas como tal cosas, sino que está en ser expresión de esta fuente creadora, en que las cosas son signos, son símbolos, son efecto de una causa. Ya no busco el bien de una cosa, sino que la cosa es el resultado del bien. Mi vida se convierte en una vida de expresión, de creación; no en una vida de búsqueda, no en la vida de retener y querer acumular. Descubro que cuanto más yo doy paso libre a esa fuerza creadora a través de mi mente, de mi afectividad y de mi cuerpo, más todo yo me lleno de armonía, toda mi vida va surgiendo de un modo más auténtico, más eficaz, todo va adquiriendo significación; no he de llenar ahora, cada momento, son mecanismos y tácticas defensivas, sino que cada instante está lleno con lo que yo estoy expresando. Cuanto más doy paso a esa fuerza, más esa fuerza me llena, cuanto más trato de comunicar, de dejar que esta fuerza creadora se exprese en mí en cada instante, bien sea a través del cuerpo, a través de la inteligencia, o a través de la afectividad, más todo yo me siento lleno de esa fuerza, de esa afectividad, de esa capacidad creadora.

O sea, la vida cambia completamente de signo, no sólo en el aspecto negativo que al principio veíamos, sino en el aspecto positivo; se descubre que, de siempre, todo ha sido así, que lo único que sucedía era que yo lo estaba mirando al revés. A través de este trabajo, de un esfuerzo, de disciplina, de esta mirada de discernimiento, de ir de un modo progresivo separando lo que son apariencias, en búsqueda de la realidad, todo se pone en su sitio, gracias a ello hemos solucionado no sólo los problemas de tensión, de inseguridad, hemos solucionado el sentido de la existencia, el problema de nuestra armonía con Dios, el problema de todos los problemas.

### **3. SEGUNDO CAMINO: LA ACTIVIDAD COMO REALIZACIÓN ESPIRITUAL**

#### RESUMEN DEL CAPÍTULO ANTERIOR

Decíamos, que la técnica de búsqueda de la Realidad central consiste en esta exigencia para encontrar lo que es auténticamente real, a través de mi vida cotidiana, examinándolo todo, poniéndolo todo bajo la lupa del análisis, de la discriminación. Veamos, como a través de esta técnica seguida constantemente, y, para seguirla constantemente, sólo se puede hacer cuando hay una demanda auténtica interior de esta realidad, se van disolviendo todo lo que eran problemas, todas las situaciones exteriores que son agobiantes, que parecen negativas. Cuando uno las analiza de esta manera, uno descubre que tienen un carácter puramente episódico, que pasan; que no tienen en sí ninguna consistencia. No hay nada absolutamente que se tenga por sí mismo, todo está en función de otra cosa, todo tiene realidad sólo en apariencia; pero no sólo las cosas que me rodean, los hechos, las circunstancias, las personas, sino también yo mismo, sometiéndome a este análisis constante, veo que mis ideas sobre éxito, sobre fracaso, sobre derechos, responsabilidades, desengaños, ingratitudes, en fin, todas estas cosas que son la trama esencial de los conflictos, vemos que todo esto también en mí es episódico, no es real, que todo lo que eran ideas no son nada más que ideas que, aunque tengan un valor en un momento dado, tienen un valor funcional, pero no tienen un valor intrínseco por sí mismo, ya que deben estar sucedidas por otras ideas, deben cambiar, desaparecer.

Nuestros sentimientos, deseos, sensaciones, absolutamente todo, está sometido a este proceso del devenir, del cambio constante. Todo se va desvaneciendo absolutamente, todo y no hay nada donde yo pueda apoyarme para justificar un conflicto, o, por ejemplo, un agravio vivido como algo trágico.

El problema consiste en que, cuando uno hace esto, no solamente se desvanece el conflicto, lo desagradable, sino que se da cuenta que también se desvanece lo agradable, la ilusión, los sueños, ese mundo que estamos viviendo subjetivamente, mundo que nos conduce a hinchar las cosas, y a hincharnos a veces de satisfacción propia; se da cuenta que todo, absolutamente todo, está sujeto a un proceso de cambio constante. Si la persona mantiene esta exigencia interior de búsqueda de la realidad, se va quedando sin nada de lo que llamaba bien y de lo que llamaba mal, aunque exteriormente su vida sea igual que antes, pero, interiormente, deja de existir pendiente de lo bueno y de lo malo, de lo agradable y de lo desagradable. Es, entonces, cuando empieza a sentir, a descubrir que hay esta Realidad omnipresente, que existe una fuerza que está detrás de todo, una energía creadora que es la que lo mueve todo, que hay algo que se mueve a través de mí, algo que me hace mover, algo que me hace conocer y sentir, y es ese algo lo que tiene una realidad intrínseca y no se puede reducir a ninguna otras cosa, algo que no depende en absoluto de nada ni de nadie y no está sujeto a ningún proceso del tiempo, que es inmutable, que tiene en sí todas las cualidades, todos los atributos positivos que yo antes andaba buscando a través de los fenómenos; entonces uno ha llegado a su casa.

## LA ACTIVIDAD COMO CAMINO ESPIRITUAL

Quisiera en este capítulo dar entrada a otro camino, al segundo camino que expusimos: el camino de la actividad, del mundo que nos rodea, de la sociedad, en fin, diríamos, el mundo de fuera.

El camino de la búsqueda de la realidad del que hemos hablado anteriormente, consiste en buscar la realidad en todo, pero principalmente en mí, que soy espectador y protagonista aparente de este todo. Por lo tanto la consigna inicial de este primer procedimiento era fundamentalmente ¿cuál es mi realidad?, ¿qué es eso que llamo yo?, ¿qué quiere decir yo?

En este segundo camino, la atención de la investigación se dirige hacia el exterior, por esto este camino será más cómodo, aparentemente, para las personas que tienen una tendencia más extrovertida, más dinámica y, como nuestra educación está orientada hacia esta relación, hacia esta actividad, hacia esa acción con lo que nos rodea, parece que este camino sea el más fácil. Pero no nos engañemos. Ya dijimos de entrada que el camino de realización espiritual, sea cual sea su forma, siempre exige una entrega plena de uno mismo, puesto que se trata precisamente de llegar al límite de lo que uno llama uno mismo en el lenguaje habitual y en ir más allá de ese uno mismo. Por eso llega un momento en que todo trabajo interior exige una entrega total, una dedicación total, poner en juego toda la capacidad de acción, de interés, de inteligencia, de amor, de voluntad que uno tenga.

### *Nuestra postura inicial*

Este camino del mundo exterior parte de la siguiente base: nosotros solemos vivir en el mundo en una actitud en la mayoría de las veces egocentrada. Egocentrada, quiere decir, que tendemos a mirarlo todo

desde el punto de vista de nuestro yo personal: yo estoy situado en el mundo, pero yo soy el más importante de este mundo para mí; yo tengo unos deseos, unas aspiraciones y unas necesidades y vivo centrado en la satisfacción de estos deseos y de esas necesidades, y para mí el mundo y las circunstancias son medios, instrumentos, para poder satisfacer esas necesidades, esos deseos, esas aspiraciones. Por esto tiendo a mirarlo todo como un medio, como algo que me puede ser útil o no; de esta manera, estoy juzgando continuamente las personas, las cosas, las situaciones, desde un ángulo egocentrado: «esto me es bueno, me es útil, va a favor de lo que estoy esperando para mi afirmación, para mi expansión, para mi realización personal, individual, etc.». Y las cosas para mí son buenas y deseables, en la medida que responden a este deseo, a esta demanda, las cosas son desagradables o rechazables, en la medida que no responden a esto y parece que se oponen a esta realización personal.

Por otro lado, la sociedad nos impone sus obligaciones, fruto de la convivencia. Y, a veces, ese mundo nos parece hostil a esta personalidad, entonces yo he de defenderme; así aparece esa esgrima constante en nuestra vida por la cual tratamos de conseguir del exterior todo lo que nos es bueno, pero, al mismo tiempo estamos tratando de protegernos de todo lo que pueda hacernos mal, lo cual nos hace vivir en un estado constante de tensión, de preocupación, que hace que nos vayamos alejando más y más de un vivir espontáneo, de un vivir pleno, profundo. Nuestra vida se centra en la mente, que es quien lleva la estrategia y quien calcula constantemente qué es lo que debo decir, qué es lo que no debo decir, hasta dónde he de hacer, hasta dónde no he de hacer. De este modo, llega un momento en que toda nuestra vida se convierte en esquemas mentales y, una vez más, me voy alejando progresivamente de esa espontaneidad, de esa naturalidad de mí mismo; me voy alejando de la verdad, de la autenticidad, de la realidad y de los demás.

## CONSIGNAS PARA EL TRABAJO

### *1. Ahondamiento en mi propia realidad*

Bien, esto ya lo hemos explicado en la primera parte; es la base de la mayor parte de conflictos que tenemos en nuestra vida, conflictos de tensión, de inseguridad, etc. La técnica consistirá pues en dos consignas fundamentales. La primera, que debiera ser común a todas las técnicas habidas y por haber, es que yo aprenda a vivir la propia vida, mi vida normal y corriente, más y más consciente de mí, que yo no esté tan pendiente del mundo periférico, de mis zonas periféricas con las que estoy en simbiosis, de mis zonas periféricas en contacto con el mundo. Que no esté pensando en mí sólo en relación con, que no esté pendiente de la idea que los demás tienen de mí, del efecto que los demás me causan, del efecto que yo puedo producir, puedo causar, etc., sino que yo aprenda a tomar una conciencia más clara, más efectiva de mis mecanismos más profundos y de la energía que me hace vivir, de donde nacen mis sentimientos, de donde surge de mí la capacidad de discriminación. Es decir, que aprenda a vivirme a mí mismo de un modo más centrado, más completo. Ahora es como si estuviera centrifugado y soy solamente consciente de esta capa externa que está en contacto con lo externo, con lo externo de las personas y de las cosas. Esa es la primera consigna, que yo sea más yo, más consciente en todo.

### *2. Descubrir la realidad y el valor del otro*

La segunda consigna consistirá en que yo aprenda a tratar de descubrir cada vez más la importancia y el valor de los demás. Fijarse bien, que los problemas surgen, porque vivo de un modo tan egocentrado, que me siento vivir separado, aparte de los demás, intento que todo el mundo, las cosas, se subordinen a mí, tanto si yo me lo confieso o no, solamente con que nos examinemos un poco veremos que estamos pretendiendo eso, y estamos pretendiéndolo incluso cuando decimos que «yo soy muy poca cosa para esto o para lo otro», y trato de alejarme a un rincón tranquilo; en este momento pretendo, no sólo estar en paz con los demás, sino también estar por encima de los demás, porque estoy buscando una afirmación total de mí, en mí, aparte de los demás, pues los vivo con menos realidad que a mí mismo, de aquí que me esté reafirmando, intentando reafirmar mi propio yo por encima, y a veces a costa, de los demás.

Esto es lo que me trae zozobras, porque constantemente siento esta seguridad vulnerable o vulnerada. Esta realidad del yo, del yo personal, está siendo vulnerada, porque vivo hechos que no van de acuerdo con mis deseos, reacciones de las personas que no son las que yo desearía, o surgen cosas de mi interior que tampoco están de acuerdo con lo que yo desearía hacer. Y como este yo, que quiero afirmar, consolidar, demostrar que esta por encima y aparte de todo, es tan vulnerable, todos mis problemas surgen de esa retención, de apartarse de todo, de aislarse y pretender ser por mí mismo aparte de todo.

¿Qué ocurriría si yo tratara de descubrir la realidad, la importancia que las demás personas tienen?, ¿qué ocurriría si, en vez de encerrarme en mi torre de marfil y tratar de utilizar a los demás como medios, instrumentos sobre los cuales afirmarme y demostrar mi superioridad, yo tratara de descubrir su valor, qué son en ellos mismos los demás, no en relación conmigo, no comparándolos con mis valores, con mis patrones morales, religiosos, o del tipo que sean? Yo me doy cuenta que hay otras personas, teóricamente ya concedo que las personas tienen su valor y que todos somos iguales; teóricamente todos lo afirmamos, pero nuestra conducta diaria dice lo contrario, en nuestra conducta diaria estamos centrados, rabiosamente centrados en nosotros mismos.

Se dice que hemos de estar centrados en nosotros mismos: «si nosotros no cuidamos de nosotros mismos ¿quién nos va a cuidar?» Hay, es cierto, una razón para que yo esté centrado en mí, para que me preocupe de mí, para esto tengo el instinto por el cual yo he de tratar de organizar mi personalidad, de asegurarla, de defenderla y de estimular todo ese desarrollo. Y este instinto es correcto. Pero el problema está en que yo convierto este trabajo en una exclusiva, y, entonces, vivo, o trato de vivir, esa seguridad, esa expansión de mi personalidad, separándome de los demás o rebajando a los demás. Si nos examinamos en nuestra vida diaria vemos que es así; no hace falta buscar hechos extraordinarios, cualquiera, si estamos un poco atentos, nos lo mostrará; en cualquier conversación nos interesa muy poco lo que el otro dice, lo que el otro piensa, lo que ocurre, sin embargo sí nos interesa mucho lo que nosotros pensamos, lo que deseamos, lo que nos ocurre; vemos muy claramente que sí vivimos todo, pero con una neta desproporción a favor nuestro.

La segunda consigna es que yo aprenda a abrirme al otro, a interesarme por el otro, para tratar de descubrir su valor; no que yo pretenda ignorar mis problemas, rebajarme, decir que yo soy poca cosa, que no soy nada importante, no, no se trata de nada de eso, de actitudes superficiales, de papeles de personas humildes. Se trata de buscar la verdad, de buscar la realidad. Si yo me vivo con esa importancia, pues muy bien, puedo seguir haciéndolo. Pero buscando la importancia, el valor de cada una de las demás personas, tratando de comprender lo que aquella persona piensa, siente, lo que en sí vale, tratando de comprenderla por sí misma, en sí misma, no en su acción conmigo. Cuando yo quiero comprender, he de tratar de no comparar, he de tratar simplemente de estar sensible al interior del otro. Si yo presto esta atención al otro, si trato de ir penetrando más y más en su mundo interior, dejaré el mío tranquilo en un lado, sin

compararle, sin entrar en mi función, sin discutir ni siquiera interiormente, como un auténtico descubrimiento que uno está haciendo.

### *Resultados*

Entonces uno descubre cosas positivas, maravillosas, en el otro y descubrirá que, no sólo soy yo quien vivo cosas estupendas, quien tiene ideas fantásticas, maravillosas, que no sólo soy yo quien tiene razón, sino que aprenderé a descubrir las razones que hay en el otro y que, también, esta razón es una gran razón. Descubriré los sentimientos positivos que hay en el otro, que son tan grandes como los míos, pero no haré esto discutiendo su conducta exterior, sino tratando de comprender lo que siente, de percibir su mundo interior, percibirlo, sin compararlo, sin contrastarlo con nada, simplemente percibiéndolo; tratando de penetrar en su modo de vivir, de sentir, de ver.

Cuando esa atención se cultiva, como hemos cultivado la atención a la que nosotros sentimos, el mundo del otro se va haciendo cada vez más claro; su mundo interior, no su mundo exterior. Ahora, no penetramos en su interior, simplemente porque no nos interesamos, porque miramos al otro, le observamos y tratamos de deducir, según su modo de acción, a través de su respuesta, según su conducta, tratamos de deducir un juicio, que se basa en las comparaciones que ya hemos explicado.

No hay que hacer esto si uno quiere llegar a algo realmente positivo, hay que interesarse de veras por el otro, aunque parezca muy poco interesante, pero está ahí, es otro, es una persona, es una persona completa. Lo que nos interesa es descubrir lo que hay dentro. Yo puedo cultivar esa actitud de interés auténtico y crecerá, entonces, mi conciencia de realidad, que no quedará limitada a mi propio interior, sino que crecerá, se expansionará, en la toma de conciencia del otro, y del otro, sin que yo prescindiera para nada de mi propia realidad. Fíjense bien, que *no se trata de que yo minimice mi valor, mis cualidades; se trata de que yo ensanche mi conciencia*, no que disminuya nada, sino que amplíe.

Cuando descubro que el otro está viviendo un mundo idéntico al mío, soy capaz de amar como ama él, de pensar y de ver como piensa y ve él; soy capaz de ver la razón de su razón; soy capaz de ver el amor que se encierra en toda su vida afectiva. En el momento que yo dejo de estar egocentrado y que estoy centrado, simultáneamente, en mí y en el otro, desaparecen todos mis problemas personales, desaparece toda mi angustia, toda mi inseguridad, toda mi timidez. Todos esos problemas de angustia hemos dicho que giran en ese tratar de defender la hegemonía de mi yo sobre los demás, en tratar de que este yo personal sea algo que vale de por sí y que está por encima de los demás. En el momento que prescindo de esa crispación sobre esa afirmación y que mi conciencia, en vez de quedar absorbida por esa autoestimación, se ensancha en su campo e incluye al otro, cuando llega realmente a incluir al otro, no en intención, sino de hecho, en percepción, en captación, de la convivencia, de la comunión con el mundo interior del otro, sin dejar el mío, todos los problemas del yo desaparecen como por encanto; no solamente es que desaparezcan, sino que surge ahí una conciencia, un estado completamente nuevo, un estado de silencio interior, luminoso, alegre, claro; una comprensión, una especie de agilidad interior en el hacer, en el pensar, en el decir. Uno se da cuenta que *entra en otra dimensión de la conciencia*.

Al hacer esto, uno no hace nada más que cumplir realmente aquel precepto del Evangelio de «amarás al prójimo como a ti mismo», pero, así como ese precepto se ha tomado sólo en su connotación externa, cuando se vive de un modo interno, cuando se participa internamente con el otro, se ve la clave existente en esta sentencia, en esta frase. Cuando se ama al prójimo igual que a uno mismo, uno se abre



automáticamente a Dios, a la realidad de Dios, del bien Absoluto, de la Armonía Universal, del nombre que quieran darle. Se produce automáticamente, cuando mi conciencia vive simultáneamente lo mío y lo del otro, y lo del otro lo vivo intensamente, con la misma importancia que lo mío. Ese es el amor total, es amar realmente al otro como a mí mismo. Si no hay esta comprensión, esta participación, esta comunión de hechos, no hay amor de hecho, no hay amor igual al que me tengo a mí mismo.

## SOLUCIÓN DE NUESTROS PROBLEMAS DESDE ESTA VERTIENTE

Todos nuestros problemas, vistos ahora desde esa vertiente, derivan de que estamos enamorados, muy enamorados de nosotros mismos y poco enamorados de nadie más. Todos los problemas que yo tengo, todas las angustias, sinsabores y conflictos residen en el amor a uno mismo, en el enamoramiento a uno mismo, «lo que yo quiero», «lo que deseo», «lo que me hacen», «lo que no me comprenden», «lo que yo trato de conseguir y la vida no me da», «la injusticia», etcétera, todo, todo está girando alrededor de esta pretendida supremacía de mi yo personal. Si yo fuera capaz de enamorarme de veras, no del cuerpo, no de una cualidad, sino de toda la realidad de la otra persona como estoy enamorado de lo que soy consciente de mí, entonces esta exclusividad desaparecería, se produciría un equilibrio y ese equilibrio me conduciría inmediatamente a una conciencia superior. Miren si es sencillo, si es claro, si es bueno.

Todos sabemos por experiencia que cuando podemos realmente interesarnos por alguien, nuestros problemas desaparecen. Esta experiencia que todos tenemos, es una pequeña muestra de esta técnica; cuando esto se hace, no en un momento dado de interés hacia el otro, sino como una consigna sobre la que esforzarse y perfeccionarse en cada momento, entonces se llega a producir una auténtica penetración en el otro y surgen unos efectos permanentes.

Podríamos decir que nuestra realidad más elevada, más profunda, más espiritual, se expresa parcialmente a través de lo que yo llamo mi personalidad, y, el resto, ese yo profundo, superior, elevado, se expresa a través de lo otro. Sólo, cuando yo puedo vivir lo mío y lo otro a la vez, realizo ese yo superior, realizo esa Realidad suprema. Mientras me estoy viviendo a mí pretendiendo ser aparte, o más o menos que el otro, estoy andando cojo, a la patacoja, y estoy pretendiendo que esa realidad personal, sea la Realidad absoluta, total, la paz, la felicidad, la seguridad, todo eso que estoy buscando. Y esto es imposible.

Ahora, cuando yo me abro al otro, descubro la otra parte de mi yo superior, y, cuando soy capaz de vivir las dos cosas, entonces yo soy esa Voluntad creadora, ese Ser superior, el Tao que se realiza a través del Yin y del Yang, la Unidad que se expresa a través de la dualidad, etc., el nombre que queramos darle.

## APLICACIÓN DE ESTAS CONSIGNAS A TODO LO OTRO, LO NO-YO

Esto, que creo que queda muy claro y que el modo de cumplirlo no es muy difícil de hacer; es, no sólo aplicable a cada una de las personas con las que tratamos, sino que es aplicable a toda *situación*, ya que las situaciones nosotros las personalizamos; como todo lo vivimos desde este yo-idea que tratamos de afirmar, la existencia toma para nosotros forma de idea; constantemente estamos idealizando, formándonos ideas de personas, de las cosas, de las circunstancias; las cosas me van bien, las cosas me van mal, la suerte está de mi lado, la suerte, todo me está en contra. ¿Qué quiere decir esto? Que las cosas para mí llegan a tener

un valor concreto frente a mí, es *un no yo que se opone al yo*, estoy viviendo aquello, que es una circunstancia, que es un hecho, lo estoy viviendo como algo contrapuesto, a este yo; estamos personalizando, estamos convirtiéndolo en una idea que se contrapone a la idea personal sobre mi yo. Pues bien, las cosas, las circunstancias, los hechos, son algo para ser comprendido, para ser penetrado, para ser amado, algo con lo que nos podemos comunicar, comulgar y llegar a esta realización.

Por tanto, no se trata sólo del mundo de las personas, sino que se trata de *todo lo que es no yo, de todo lo otro*. De igual modo a cuando estoy interesándome por algo, por ese mismo algo, no por si ese algo va a favor o en contra, como antes hacíamos, no por si esa persona me cae bien o no, me es útil o no, sino cuando me intereso por la persona, simplemente como persona, tal como sea, sin juzgarla, sin compararla, sino tratando de penetrar en ella misma, por ella misma, en su interior. Pues así, es como hemos de hacer con los hechos, con las cosas.

Esto nos resultará más fácil si primero practicamos con los aspectos más elementales de vida, por ejemplo, con los animales. Yo he de poder interesarme por un animal. Pero interesarme por *un animal* no quiere decir que yo lo considere como muy mono, muy simpático, muy noble, muy salvaje. Interesarse por un animal no es ponerle nombres o adjetivos, sino que es tratar de entender, de participar, de abrirse a la vida que el animal está viviendo, tratar de descubrir eso que le hace vivir. Y si tomamos interés de verdad por el animal, veremos que es algo que puede ser compenetrado, que cada vez lo voy comprendiendo más sin necesidad de teorizar, sin ninguna hipótesis, iremos aprendiendo la vida que ese animal expresa, e iremos sintiendo más y más sus impulsos, sus estados, sus necesidades, sin necesidad de juicio, sin necesidad de estudiar ningún manual de zoología, simplemente por ese contacto humano, por esa capacidad de comprensión que tenemos y que utilizamos muy poco.

Cuando estoy frente a una planta, frente a un árbol, si yo pudiera mirar a ese árbol y a esa planta sólo con las ganas de comprenderlos, sólo con ganas de vivir aquel árbol como árbol, sin necesidad de clasificarlo en la escala de seres, dentro de la botánica, sin necesidad de decir que tiene esas virtudes o esos defectos, no, mirar el árbol, sentir el árbol, estar ahí, dejarse penetrar por el árbol, dejarse inundar la conciencia interna por el árbol, nada más, sin interés, con amor. Eso, que parece una solemne tontería, es fantástico. Se trata que yo no interponga mi pensamiento, mi juicio, mi barrera entre el árbol y yo, que yo, que estoy mirando, y el árbol por un momento seamos un campo continuo, sin barreras, sin discriminaciones que deje la puerta abierta a mi interior, sin censuras, sin aduanas.

Los hechos, también digo, son cosas, cosas que están ahí y ante las cuales yo puedo oponerme, rechazarlas, analizarlas, criticarlas, o puedo comprenderlas. Si yo trato de comprender las situaciones de veras, no analizándolas intelectualmente, sino viviéndolas precisamente en aquel momento, sin análisis mental, pero con la mente muy despierta, muy receptiva, descubriré que las situaciones tienen un sentido, pues toda situación es expresión de una voluntad concreta. De la misma manera que cada uno de mis movimientos, de mis gestos, es expresión de algo que yo quiero expresar o que necesito expresar, todo lo que está ocurriendo es expresión de la inteligencia, de la voluntad; todo lo que ocurre es el símbolo externo de una significación interna, de un pensador, de una Inteligencia Suprema que se está expresando a través de todo. Y, esto, puede ser comprendido, puede ser intuitivo. Pero, para eso, es preciso que yo deje mi actitud eminentemente defensiva, recelosa, como también es necesario que yo evite una actitud de ciega confianza, de ciega entrega. Quiere decir, que hemos de vivir simultáneamente lo que yo vivo como yo, la realidad que yo vivo en mí, y, al mismo tiempo, la realidad de lo otro; es viviendo las dos como yo me completo. Por lo tanto, es una actitud centrada, inteligente, no una actitud emotiva, sentimental, identificada, apasionada. No, en absoluto. He de estar todo yo muy consciente, muy presente, muy equilibrado, pero muy abierto; y con esto yo seguiré protegiendo todo lo que tenga que proteger, seguiré asegurando mi supervivencia, mi expansión, pero no «a costa de», «en contra de», sino «junto con».

Lo digo, porque se tiende a pasar de un extremo a otro, y lo mismo es un defecto de identificación cuando estoy egocentrado, que cuando estoy en un momento entregado por algo o por alguien. Nunca he de dejar de ser yo. Lo que se pide, lo que se exige para que esto sea técnica correcta, positiva, es que mi conciencia se expanda, sea más inclusiva, no que se abra aquí para cerrarse allí, esto sería un suicidio. Yo he de vivir la realidad, estoy en búsqueda de la realidad, y, por eso, no he de cerrar los ojos, no he de anular la conciencia de nada de lo que yo viva como real. Se trata, simplemente, de que yo me abra un poco más a lo real, que me abra a lo-otro como realidad, que le preste de veras la atención que merece, que tiene, por el hecho de estar ahí.

Sé que esto es difícil, pues estamos dispuestos a prestar atención a alguien, cuando ese alguien o algo tiene para nosotros ciertas propiedades, ciertos requisitos o cualidades muy hermosas, muy amables. No se trata de estar pendiente de esto, si me gusta o no me gusta, si me atrae o no me atrae. Yo he de buscar, he de tratar de buscar la realidad que hay sin concesiones. Y, si yo me dejo llevar por mi juego de preferencias, muy bien, que siga jugando a esto, pero que me dé cuenta que en este momento simplemente estoy alegando a mi configuración personal, a mi afirmación, a través de las emociones y de cultivar unas cosas que me son gratas y rechazando otras que no me lo son personalmente. Y, está bien, es lo que se hace. Pero, si queremos llegar a descubrir la realidad, hemos de abrirnos a lo otro, y, abrirnos, no sólo un poco, no como un favor especial que le hacemos, sino como un favor especial que nos hace, por la oportunidad extraordinaria que nos ofrece de poder completar nuestra realidad; es lo otro lo que nos está dando la oportunidad de poder descubrir la realidad que se expresa, a través de nosotros, y, a través de lo otro, la Realidad Única.

Todo esto es el esquema del segundo camino.

#### **4. LA ACTIVIDAD COMO REALIZACIÓN ESPIRITUAL (Continuación)**

Continuando el tema, después de haber considerado esa disciplina de apertura e integración con el mundo exterior, con las personas, con las cosas, con las circunstancias, hay que completar el cuadro mirando la disciplina de la actitud, nuestra actitud en la actividad, nuestra actitud en relación con las personas y con todo lo que es no-yo, pues al hablar de lo que es exterior, del mundo que nos rodea y de nuestras relaciones con este mundo, surge inevitablemente el tema de la actividad.

#### **LA ESCALA MOTIVACIONAL DE LA ACTIVIDAD**

##### *Motivación ego-centrada*

Nosotros actuamos siempre por una razón, por una motivación. Esta motivación puede ser, en general, o bien la necesidad de algo, de más dinero, o bien el deseo de autoafirmación. O sea, no todas las cosas las hacemos por necesidades estrictas, materiales sino que de ellas hay muchas que las hacemos por necesidades psicológicas; así, por ejemplo, hacemos cosas para sentirnos nosotros personas capaces, personas que llegan a un nivel de logro social superior, ser aprobado, ser admitido, ser integrado, ser

aceptado por los demás; hay una motivación, aparte de la indispensable para subvenir a las necesidades vitales, que es principalmente egocentrada. Esta motivación egocentrada, siempre, sin excepción, tiene tras de sí la amenaza del conflicto, de la angustia, ya que estoy haciendo la acción pendiente del resultado, todo yo estoy dependiente del resultado y si aquello no me sale bien, representa un fracaso, no de la acción, sino del yo.

Cuando en la vida estoy mirando las cosas sólo desde el ángulo de si me convienen, de si me gustan, si me traerán ventajas, cuando el modo de mirar mi actividad es éste, entonces esto trae consigo siempre el peligro de que el resultado no se produzca como espero, o que se traduzca en desengaños y castraciones.

Este primer escalón es inevitable, todos lo conocemos, todos lo hemos vivido y todos, quizás en gran parte, lo estamos aún viviendo.

### *La motivación de la autoexpresión*

La persona que quiere trabajar en un desarrollo integral interior, en la búsqueda de algo más auténtico, tiene que superar este escalón y descubrir en la actividad otro incentivo, otra razón de ser, aparte de la de cubrir las necesidades que es inevitable. Y esta motivación no es la de quedar bien o mal, no puede ser la que me sirva a mí para algo, que me afirme en este sentido social, en este sentido del yo-idea, es la de descubrir que la actividad es esencialmente un modo de poder dar salida a todas las capacidades dinámicas que hay en mi interior. La actividad como autoexpresión, cuando descubro que mi vida puede convertirse en un medio para expresar mis capacidades, sólo por esto, por el gusto de expresarlas, entonces se produce una basculación, un cambio en el peso de mi motivación, de tal manera que dejo de gravitar sobre el objeto y el resultado, y paso a centrarme, a apoyarme, a gravitar, sobre el sujeto y el hecho mismo de hacer. Esto libera automáticamente toda la acción de la congoja, de la angustia. Cuando yo consigo hacer algo *no por*, no pendiente del resultado, sino como expresión inteligente y auténtica de mí mismo, entonces esta actividad se convierte en un medio liberador, en un medio realizador, y, nunca, en un medio que pueda convertirse en conflicto.

Ya he dicho en otras ocasiones que el ejemplo clarísimo de esto lo tenemos en la actividad del juego. Cuando el juego se hace realmente con espíritu de juego, deportivo, tenemos allí un ejemplo de cómo la persona es capaz de entregarse toda ella, en un momento dado, a una actividad, a un esfuerzo intensísimo, inteligente, pero sólo por el gusto de hacerlo, sólo por sentirse a sí misma ejercitando aquello; y, cuando la persona actúa sólo como una expresión de su capacidad de hacer, entonces a aquello ya no se le llama trabajo, sino que lo denominamos juego, diversión. Todo trabajo se podría convertir para nosotros en recreo y en diversión, si aprendiéramos a hacerlo en esta disposición. Y en esta disposición se puede hacer un trabajo intelectual, un trabajo afectivo, un trabajo físico, cualquier trabajo de un modo total.

Cuando yo actúo como expresión de mi capacidad, desarrollo cada vez más y más la clara conciencia de que la verdadera utilidad, la verdadera positividad de aquella actividad, está en el hecho de sentirme hacer, sólo por el hecho de hacer, aunque vigile el modo de acción en el juego y trate de ganar, trate de evitar que me ganen, y de seguir unas reglas existentes, pero lo fundamental está en el ejercitamiento de uno mismo. En el momento que para mí el juego se convierte en un problema si pierdo, en un quedar mal si pierdo, deja de ser juego, lo he convertido en un instrumento del yo-idea y aquello ya no tiene en absoluto ningún carácter de juego, ni de deporte auténtico. El deporte tiene esta característica, la de ejercitar una

capacidad de acuerdo con unas reglas, pero sin más finalidad que la del ejercitamiento, ejercitar la fortaleza, la habilidad, la inteligencia, lo que sea, pero solamente por el hecho de hacer.

Esto desarrolla de un modo directo nuestras facultades, sin angustia, sin contrapartida. Claro está que como todos estamos en situaciones que hemos de controlar, con problemas que hemos de resolver, necesidades que atender, en seguida ante esto se plantea la objeción de decir «que más quisiera yo que poder trabajar como quien hace deporte, pero es que si fallo, me juego el pan mío y de la familia»

Mas al decir que hemos de actuar en esta actitud deportiva, no quiero decir que desentendamos completamente el resultado, solamente quiero señalar que no hemos de depender del resultado. La motivación ha de ser mi expresión, en lugar de ser el objeto de ganar tal dinero, la coronación del trabajo que me han encargado y nada más; es el gusto de hacer y al mismo tiempo, he de encauzarlo junto con las reglas de la situación, pero de tal modo que gravite, que me apoye en este gusto de hacer, sin olvidar lo otro, pero sin equivocarse tampoco en lo que es mi punto de apoyo. Cuando invierto los términos, lo convierto en conflicto y anulo al mismo tiempo mi capacidad creadora.

Es preciso que esto como lo que estamos hablando, se pruebe, se ejercite, uno trate de descubrirlo de un modo experimental en su propia vida, uno trate en el trabajo que está haciendo, que está obligado a hacer, de situarse, en el mismo momento en que lo está realizando en el hecho de hacer, de sentirse que es uno mismo quien está ejercitando aquello, sea un aspecto de la inteligencia, sea una habilidad, sea lo que sea lo que esté movilizando; que lo viva como si se tratara de una autoexpresión de uno mismo, ya que el trabajo, que puede ser serio, fastidioso, se convierte entonces en algo sumamente positivo. Y todo trabajo es susceptible de vivirse así.

Este es sólo un escalón más dentro de la motivación. Primero hemos hablado de la motivación, de la necesidad estricta, luego de la necesidad psicológica egocentrada del yo-idea, ahora estamos hablando de la motivación de la autoexpresión.

### *La motivación de la actividad como servicio*

Viene a continuación otra motivación, otro escalón superior. Se trata de que mi actividad tenga un sentido de servicio. Esta palabra «servicio» tiene una resonancia buena para unas personas y bastante mala para otras.

¿Qué quiere decir servicio? Servicio significa que, por el hecho de que yo formo parte de un conjunto, de que soy una unidad dentro de una pluralidad, un elemento dentro de un todo, yo tengo una interacción necesaria respecto a este todo, respecto a la sociedad, y, del mismo modo, este todo tiene una interacción necesaria respecto de mí; quiere decir que yo no estoy en ningún momento desvinculado de los demás. La sociedad es un tejido que se forma entre las personas y que hace que ninguno de nosotros podamos vivir, ni subsistir, por nosotros mismos, sino que, de algún modo, todos vivimos en función de los demás y los demás viven en función de nosotros. Claro que la persona puede vivir en una mente más pequeña, más cerrada y pensar que vive sólo para sí y que los demás se las arreglen, esto es sólo una miopía de la mente, porque, de hecho, estamos todos viviendo gracias a todos los demás, constantemente estamos utilizando, estamos aprovechando esfuerzos, trabajo, tiempo, acción de los demás, nos demos o no nos demos cuenta.

Surge entonces la cuestión de cuál es mi función respecto a los demás. Todo lo que hago como actividad lo hago en la sociedad y mi actividad será productiva, en la medida que sea útil, en la medida que

esté prestando un servicio a los demás; y, cuanto más yo sepa cubrir necesidades útiles a los demás, más estoy prestando un servicio. El servicio es, pues, no ya un lujo, sino una exigencia del funcionamiento nuestro en la sociedad. Ahora bien, este servicio lo podemos hacer ignorándolo, a regañadientes, regateando, o podemos hacerlo de un modo consciente, de un modo activo. Si yo me doy cuenta que lo que estoy haciendo, sea un trabajo en un rincón de una oficina, de algún modo no va para el dueño, para el empresario, para un señor, sino que va para todos los demás, de que es una función que estoy haciendo respecto de la sociedad, entonces mi trabajo adquiere un sentido distinto, el trabajo es un servicio que estoy haciendo a los demás, es algo que de algún modo estoy restituyendo, puesto que yo estoy viviendo también de los demás; de este modo hago mi parte, contribuyo con mi capacidad, con mi posibilidad, a que los demás vivan.

Esto no solamente se ha de referir al trabajo profesional, sino que debe referirse a toda la actividad en general, porque en el aspecto meramente social, de contactos humanos, de convivencia humana, en el aspecto cultural, recreativo, artístico, en todas las fases y facetas de la vida social, ocurre exactamente lo mismo. Yo estoy metido dentro de un conjunto viviente y, en la medida en que soy consciente del conjunto, mi acción es una acción respecto a este conjunto del mismo modo que el conjunto está actuando constantemente sobre mí, entonces yo puedo y debo prestar un servicio, debo aportar lo que yo soy y puedo al servicio de los demás, pero al hacer esto, no hago ningún favor a los demás, al hacer esto simplemente estoy respondiendo a lo que ya la sociedad, me guste o no me guste, lo acepte o no lo acepte, está haciendo conmigo.

Cuando descubro que mi actividad es un servicio y que el servicio es algo que yo estoy dando realmente a los demás, la actividad se convierte en algo gozoso. Ahí tenemos una prueba para valorar la actitud de la persona, pues uno puede, si se examina, descubrir cómo está viviendo, si está viendo que es lo que él puede sacar de los demás, de la sociedad, y qué es lo que él puede regatear de su acción, de su colaboración con la sociedad, si esta viviendo tratando de que todos estemos a su servicio, o puede ver si siente una verdadera participación en el hacer, en ser un elemento positivo, constructivo en la sociedad, pequeño o grande, pero él es aportación, todo él se convierte en esta aportación.

Cuando se cultiva esta vida interior, sobre todo en este aspecto que estamos explicando de atención al otro, de interés por el otro, por la sociedad, este prestar un servicio, este vivir la actividad como tal se convierte en algo sumamente placentero, algo que da un carácter nuevo, un sentido nuevo a todo mi trabajo, sea cual sea este trabajo, aunque sea prosaico, aunque sea un trabajo administrativo, monótono, antipático, antipático en relación con lo que a mí me gustaría hacer.

Entonces no tendré tanto problema de si esa persona con quien he de tratar me gusta o no me gusta, simpatizo o no simpatizo, tenemos opiniones iguales u opuestas. La actitud de servicio es algo que da un tono, da un color y un calor a todo lo que uno hace, ya por sí misma.

### *Resonancia y ley de mi actitud con lo otro*

En esto ocurre algo curioso cuando yo adopto una actitud de colaboración, de participación activa con los demás, esto provoca en los demás una colaboración conmigo. En cambio, si yo adopto la actitud de ver qué es lo que yo puedo sacar de los demás y qué precio mínimo puedo sacar, yo estoy tratando de limitar a los demás; esto, aunque lo haga muy bien y lo disimule muy bien, provoca inevitablemente que los demás se me opongan y que mi vida se convierta en una verdadera lucha.

En la medida en que estoy abierto y dispuesto en relación con los demás, en que estoy realmente viviendo un servicio a los demás, un servicio no sólo con la cabeza o los brazos, sino también con el corazón, esto provoca automáticamente la aceptación y la colaboración activa de los demás; cuando yo me entrego al todo, cuando entrego lo mío al todo, el todo se pone a mi favor; en cambio, cuando yo trato de oponerme al todo, el todo se opone a mí. Las personas que se quejan de la gente, de la sociedad -y hay muchas, lo digan en alta voz o no lo digan- solamente están demostrando cuál es su verdadera actitud hacia la gente. Esto lo podemos ver en pequeña escala, incluso en nosotros mismos, así como en la pequeña vida de relación social lo podemos experimentar constantemente. Cuando nos lamentamos de que las personas son egoístas, de que todo el mundo sólo va a lo suyo, de que son despiadadas, etc., etcétera, estamos demostrando que nuestra actitud habitual, no la de un momento, sino la actitud habitual, mía, hacia las personas, es una actitud de ir para mí, de ir a lo mío, de no participar, de no colaborar, de no entregar.

Por lo tanto, en este sentido, no sólo esa disposición de servicio cambia el tono del trabajo de una obligación a un gozo, sino que también se traduce en una eficacia, en una eficiencia, resultando ser la actitud más práctica. Pero uno no puede hacerlo sólo por su sentido práctico, como hacen algunas empresas comerciales, donde la empresa está al servicio del cliente y el cliente tiene razón, ya que esto sólo es como un slogan más publicitario, un modo de halagar la vanidad del cliente, pero donde no hay esta actitud leal; esto solamente se traduce en un mayor recelo, en una mayor desconfianza por parte del cliente. En cambio, haya cartelitos o no los haya, si la actitud de las personas es realmente de interés y de servicio, de ser útil, de tratar de solucionar el problema del otro, el otro acepta y se provoca una homogeneidad, una afluencia, una atracción.

En el fondo de todo esto hay una moraleja, podríamos decir, y una ley, que lo podríamos llamar el último escalón de la motivación. Y es que, en la medida en que yo me entregue, yo podré encontrar la plenitud; en la medida en que yo me defienda, yo estaré provocando el ataque. Esto que parece muy idealista, muy utópico, cuando la persona puede llegar a esto viviéndolo de un modo muy integrado, de un modo inteligente, descubre que es una ley inexorable. Curiosamente encontramos, una vez más en el Evangelio, que en muchas ocasiones parece un libro de psicología, esta frase: «Aquél que quiera salvar su vida la perderá, y aquél que la entregue la salvará». Esas curiosas paradojas que encontramos, son leyes de desarrollo espiritual. Entregar la vida, pero no de una manera superficial, emotiva, no, no. Es ser todo yo una persona consciente, apta, sólida, integrada, y toda esta capacidad que yo he desarrollado, esta fuerza, esta inteligencia, todo esto poderlo entregar, poderlo poner incondicionalmente al servicio del todo. Ese todo podemos verlo ahora de un modo puramente horizontal, al servicio de la sociedad, al servicio del hombre, y podemos luego verlo en su vertiente vertical, al servicio de Dios.

En la medida en que yo soy capaz de entregarme del todo, ¿qué ocurre? Que se provoca una respuesta total de lo otro. Mientras que, en la medida en que yo esté regateando y defendiendo mi posición, estoy provocando la lucha, la oposición del exterior.

### *La motivación de entrega total*

De cara a una realización espiritual ésta es la clave, la última clave; lo que hemos estado diciendo son pasos, ahí tenemos el término. Cuando yo entrego todo, cuando me doy cuenta que todo lo mío pertenece todos, solamente estoy poniendo las cosas en su sitio, ni más ni menos, solamente me estoy dando cuenta de que yo soy una función del todo y, por lo tanto, que la razón de ser de mi personalidad está en toda la

humanidad, de que es una pretensión falsa la de querer ser yo aparte y más que todos los demás. La humanidad forma un conjunto, forma un organismo viviente, yo, como célula en este organismo, no puedo tener la pretensión de hacer una vida aparte y a expensas de los demás, mi razón de ser está integrándome totalmente dentro del organismo, entregándome totalmente a la vida de este organismo, es entonces cuando mi personalidad está viviendo su verdad. Esto es lo que uno descubre que es entregar: entregar no es nada más que restituir, que poner las cosas en su sitio, renunciar a esta pretensión absurda de querer ser algo aparte del resto.

### *Resultado*

En esta entrega hay una afirmación máxima, pero no una afirmación de yo «contra» o «aparte de» los demás, sino una afirmación de mí mismo como realidad, porque descubro que la realidad de mí es la realidad de todos los demás. Yo crezco dentro de todo el organismo, yo crezco en conciencia de realidad, no solamente en extensión, en difusión, en profundidad, en realidad; todo lo que estaba buscando a través de entronizar mi propio yo personal, todo ese poder, esa afirmación, plenitud, realidad, inamovilidad, que yo estaba buscando y que nunca podía conseguir de veras, se consigue automáticamente cuando lo pongo todo al servicio de todos y, entonces, todo lo demás se convierte en mi propia realidad, realidad que vivo como realidad mía. Pero es un mío que fluye, es una expansión de conciencia de realidad, no es un dejar de ser yo para ser otro, es un empezar a ser auténticamente yo y no lo que yo creía ser antes, es la conciencia de yo que se profundiza, que se ahonda y adquiere una extensión, una intensidad extraordinaria.

Eso es la realización, a través de la actividad

### RESUMEN

Si queremos resumir lo dicho sobre este aspecto de la realización, a través de la realidad exterior, podemos recordar que el punto principal consiste, primero, en darnos cuenta que nosotros estamos funcionando, en relación con los demás y con todo lo demás, de una manera meramente egocentrada, tratando de seleccionar solamente aquello que es apto para mi afirmación y de excluir, de alejar y de rechazar todo aquello que no parece propicio para esta afirmación; personal de mí mismo. Dijimos que la consigna para crecer interiormente y, por lo tanto, para eliminar todos los problemas de tensión y ansiedad, era, en primer lugar, que yo aprendiera a vivirme a mí mismo con una mayor realidad, con una mayor profundidad, que no estuviera girando alrededor de mis ideas, alrededor de todo lo que son fenómenos epidérmicos de mi personalidad, que están en contacto con el mundo, sino que yo aprendiera a ahondar en esta conciencia que tengo de ser -yo como sujeto-, para no estar girando alrededor de esta estructura secundaria que es el yo-idea, para encontrar un fondo más real en mi propia personalidad, ya que, si no hay esta fortaleza primero individual, es imposible que yo pretenda luego hacer nada en relación con los demás. Éste es el punto fundamental, no ya de esta disciplina en relación con los demás, sino de cualquier tipo de disciplina que queramos realizar.

El segundo punto, decíamos, era que yo aprendiera a vivir la presencia y la interacción con los demás, interesándome de veras por ellos, aprendiendo a mirar, a descubrir el valor, la realidad, el modo de ser de



aquella persona, pero, no con un análisis crítico, no buscando cualidades y defectos, sino tratando de descubrir cómo es aquella persona por sí misma, tratando de vivir más y más lo que ella vive en su interior, qué es lo que siente, qué es lo que vive interiormente como valor, aunque ella misma no lo sepa, no sepa qué es de valor para ella, ni lo que hay en su propio fondo. Es decir, hay que tratar de descubrir lo realmente viviente en el otro, lo que realmente es esencial, lo que da vida a toda su personalidad. Cuando aprenda a interesarme más y más para descubrirlo no sólo con mi mente, con mi atención personal, sino también con mi corazón, con el sentimiento, tratando de captar a través de toda mi capacidad perceptiva, tanto mental como afectiva, me hallaré con que en el otro hay una realidad, hay una voluntad, hay una aspiración, hay unas capacidades superiores, hay una cosa mucho más profunda y más grande que está tratando de expresarse, a veces sin lograrlo, según la formación, la experiencia y la situación de aquella persona. Pero no nos dejemos limitar por las apariencias, por su modo de hablar y de hacer, sino aprendamos a sentir, a intuir, más y más claramente lo que es vivo dentro de él; descubro, de este modo, que el otro tiene un valor, un gran valor, que posee en su interior precisamente lo que estoy buscando también en mí. En el fondo, lo que le hace vivir, lo que le mueve a él y me mueve a mí, es lo mismo; descubro que el otro tiene el mismo valor que yo, intrínsecamente.

Cuando puedo ver su valor interno, aunque sólo empiece a verlo, se produce algo maravilloso; yo me libero por completo de mi obsesión de mí mismo, de mi egocentrismo obsesionante, ensancho mi conciencia y se produce automáticamente un descubrimiento de un nuevo estado de conciencia completamente distinto, de una plenitud extraordinaria, entro en una nueva dimensión; en el momento en que salgo de esta obsesión, de este monólogo, de esta crispación sobre mí mismo y que puedo abrir los brazos, apoyándome en dos puntos a la vez, yo y el otro, esto produce automáticamente la obtención del vértice superior, del triángulo, que es la conciencia superior. La conciencia superior única en la que yo vivo una realidad trascendente, que es mi verdadera realidad profunda, que se está expresando simultáneamente a través de mí y a través del otro.

Es gracias a vivir el mí y el otro con el mismo valor, que se produce esta conciencia trascendente.

Y luego, hemos completado este tema con la escala de motivaciones de la actividad. Señalamos, que primero tenemos una actividad centrada en las necesidades estrictas, inevitables, tanto de tipo instintivo, como de tipo económico; pero que, después, el siguiente grado en la escala viene marcado por la actividad para satisfacer las necesidades de nuestro yo-idea, del personaje que pretendo ser.

Entonces, la espada de Damocles está siempre encima de toda mi actividad, porque aquello que estoy haciendo, en cualquier momento, se puede volver en contra mía, se puede convertir en fracaso, en negación de eso que yo estoy tratando de querer alcanzar.

Cuando la persona quiere trabajar interiormente y madura un poco más su conciencia, descubre que hay otro escalón más en la motivación, que es el aprender a hacer por el gusto de hacer, el aprender a hacer como autoexpresión, hacer lo que sea, lo que convenga, lo que en cada momento haya que hacer, pero como expresión de mí mismo. Es evidente que si yo estoy ahora hablando aquí en público, si estoy pendiente de si quedo bien o quedo mal, todo yo estaré tenso, preocupado, angustiado, ahora y después; en cambio, si estoy hablando para expresar algo que siento, que vivo, y lo expreso sólo por el gusto de expresarlo, vivo en primer lugar, esto como una situación extraordinariamente positiva, como algo que no necesita absolutamente de nada más para justificarse, pero es que, además, se muestra como una oportunidad que se me regala. Entonces es cuando puede salir mejor, cuando hay más sinceridad, más profundidad y cuando hay más capacidad de rendimiento. Esto cada cual puede verlo en todo, en su propia vida.

La actividad como servicio, señala el siguiente escalón. Gracias a la actividad, yo puedo y debo ser útil a los demás de algún modo, en algún grado, estoy restituyendo de esta manera, lo que de hecho estoy recibiendo de los demás, dándome cuenta o sin dárme la. Cuando mi actividad es un medio consciente y deliberado de servicio, ésta se convierte en una satisfacción enorme, la satisfacción de una necesidad ética superior; no es ya un gusto psicológico como la autoexpresión, se trata de un gusto espiritual en un nivel ético superior, el de poder ayudar a que el otro viva más su propia vida, el colaborar que él sea más él, que todos sean más todos. Esto es algo que vamos haciendo, seamos conscientes o no, cada vez que estamos teniendo una actividad en el mundo, bien sea esa actividad material, personal, del tipo que sea.

Tomar conciencia y vivir deliberadamente nuestra actividad como servicio es enriquecemos a través de esta actividad, enriquecernos, es decir, subir de escalón interior y, por lo tanto, vivir una plenitud mucho mayor, hasta que al final uno descubre que toda la vida, en conjunto, no es nada más que este aprendizaje progresivo para devolver las cosas a su sitio, para entregarlo todo. Al entregarlo todo, no sacrificamos nada, simplemente estamos descubriendo el verdadero lugar de cada cosa. Y, en la medida en que yo entrego todo, descubro su plenitud; en la medida en que yo retengo mi pequeña parte, me quedo con la pobreza de esa pequeña parte, pero con la aspiración de todo.

Ya hemos dicho, aunque tendremos que insistir alguna otra vez más, que el trabajo de realización interior no es un trabajo fácil, no es algo que uno pueda hacer como un hobby, sino que requiere una demanda, una vocación interior y, además, sinceridad en el trabajo, sinceridad que ha de estar renovándose siempre. Es de este modo, como pueden entonces solucionarse de verdad los problemas.

## CÓMO ACTÚA LA ACTITUD EN EL HACER PARA ELIMINAR LOS PROBLEMAS INTERIORES

Actúa de un modo muy sencillo: si todos los problemas de miedos, de angustia, y de tensión, tiene su razón de ser en esta defensa que estoy tratando de hacer de mi personaje, en la medida en que este personaje deje de ser protagonista en mi vida, en la medida en que descubro que hay también otro protagonista, en el momento en que puedo interesarme de veras por otro, por lo que vive, por lo que le ocurre, en este mismo momento mis problemas desaparecen; cuanto más yo puedo amar, interesarme, abrirme de veras al otro, más lo mío se pone en forma natural en su sitio. Mis problemas vienen siempre por una hipertrofia, por un desarrollo artificial excesivo, monstruoso, de un pequeño sector de mí, este sector de la mente al que le llamo «fulanita de tal». Cuando yo vivo este fulanita de tal en relación de entrega total, voluntaria y afectiva con los demás este fulanita de tal se vive, no sólo a sí mismo, sino también a la otra persona, la otra situación; esto produce, en primer lugar, la desaparición de todos los problemas que existían, pero además una expansión cada vez mayor de conciencia y de afirmación.

En el fondo el problema de la angustia, de la ansiedad, de la inferioridad, siempre es un problema entre el amor exclusivo a mí mismo y a lo que llamo mío, y el amor, simplemente; no es entre el amor a mí o a los demás, sino entre el amor en exclusiva para mí y a todo lo que llamo mío y el amor. Cuando hay un amor que no es exclusivo, ya es amor único, amor para todos, en el que yo estoy incluido, pero sin querer ser renglón aparte. Todo es una dialéctica entre ese amor propio, exagerado, desproporcionado y, simplemente, el amor. Toda evolución en la conciencia, toda evolución interior, consiste en aprender a descubrir esa dimensión del amor, esa dimensión de conciencia, de participación, de realidad, de valor de los otros igual a mi yo, de amor a los otros como a sí mismo, pero amando de un modo inteligente, de un modo integrado, con una afirmación, con una integración, con una presencia total de uno mismo. Amar todo yo al prójimo. Esto produce una realización a nivel humano, a nivel psicológico y a nivel espiritual.

## 5. EL TERCER CAMINO: LA REALIDAD TRASCENDENTE, DIOS

El tercer camino es el de la realización a través de la Realidad trascendente, esa Realidad trascendente a la que podemos llamar Dios.

Este camino es idóneo para aquellas personas que tienen una intuición natural, que aceptan, no sólo porque se lo hayan enseñado, sino porque algo en su interior les hace asentir a esta realidad superior, sea con el nombre que sea. Pero, de alguna manera, ha de ser una noción de lo trascendente como Realidad suprema, como causa eficiente de todo lo que existe, como inteligencia creadora, conformadora y directora, como poder único y absoluto de todo lo existente y como fuente única de Realidad absoluta, de felicidad.

En la medida en que la persona intuye esta Realidad trascendente, con esos valores intrínsecos a esa misma realidad, este camino está abierto para ella. Pero es cierto que hay muchas personas, que al hablar de Dios, sienten una molestia, por asociaciones negativas y a veces contradictorias, debidas a la formación recibida, por eso, creo que es necesario distinguir entre esa noción de Dios de la que estamos hablando, y la noción de religión con la que suele estar normalmente asociada a esa palabra.

### RELIGIÓN Y ESPIRITUALIDAD

La religión en general es, o debería ser, un medio para llegar a una armonía personal con ese Principio superior, llegar a una integración, a una unificación con ese Principio; entonces, todos los medios de que dispone la religión han de estar subordinados a este matiz de realización personal. Pero ocurre, que las tres vías de que suele disponer la religión, aquellas que acostumbran a utilizar todas en general, a saber, ideas o dogmas, moral o normas de conducta, y formas de culto o liturgia, son vías que en el transcurso del tiempo han ido alejándose poco a poco, del fin al que estaban orientadas, hasta que ha llegado un momento en que han sustituido a este fin y se han convertido en fines en sí mismas. Y así, es frecuente encontrar la noción de que la religión consiste en creer determinadas cosas, en hacer determinadas prácticas y en mantener una determinada conducta.

La religión no es eso, la religión es el medio de llegar a esa realización, a esa armonización con Dios, utilizando esas vías como ayudas principales para este fin. Hay que distinguir claramente entre las formas externas de las religiones y lo que es la religión en su naturaleza interna, intrínseca. Cuando yo trato de ponerme en relación con ese Principio supremo, llamémosle Dios o de cualquier otra forma, según las distintas localizaciones, dentro de una vía religiosa interna. Esta vía religiosa interna a veces va acompañada de una vía externa, y lo externo, cuando se hace bien y con sinceridad, es una ayuda para ese trabajo interior. O sea, hemos de distinguir la religión en su faceta interna, que es esta disposición interior, por la cual yo trato con mi voluntad, con mi inteligencia, de ponerme en sintonía, en armonía, con este Principio superior, y, luego, la religión en su faceta externa, que son las manifestaciones objetivas, intelectuales, morales, o rituales, que yo utilizo para que toda mi personalidad participe en esa búsqueda, en ese trabajo de sintonía y de unión.

Es posible que una persona llegue a esta realización espiritual, sin utilizar las formas externas de la religión. Ahora bien, también es cierto, que muchas personas rechazan las formas externas de la religión,

como protesta contra el carácter de imposición, de autoridad y de exclusividad que se les suele dar, y abandonan cualquier tipo de prácticas para mostrar su disconformidad con el carácter de obligación que se les ha dado. Cuando las prácticas exteriores son producto, consecuencia, de un sentir interior, son correctas, excelentes, pero si se hacen sólo para seguir el nivel de autoridad, de formación externa que se nos ha enseñado, entonces a esto es a lo que se le llama una conducta moralista, una conducta ética. Pero esto no es religión, ni mucho menos, espiritualidad. Lo único que da sentido religioso, y especialmente espiritualidad, es la movilización en mi interior de mis facultades superiores en busca de lo supremo, en busca de Dios. Todo lo que no ha sido esto, no es, ni ha sido nunca, verdadera religión, ni sobre todo, espiritualidad.

Lo que decimos aquí es algo fundamental, ya que no tratamos de referirnos ni a formas de ideología, ni siquiera a modos de ritual; sino que tratamos lo que es esencial en la formación de la persona, esto, cada cual puede vivirlo a través de sus formas religiosas personales que considere más adecuadas, de acuerdo con su propia sinceridad.

## FASES DE LA VIDA ESPIRITUAL

La vida espiritual podemos ver que consta de tres fases: la primera es la fase de reconocimiento de Dios como realidad central de todo. La segunda, la de aspiración o comunicación con esa realidad. Y la tercera es la de entrega y realización de la unidad.

### *1ª Fase: De reconocimiento de Dios. Dios como Inteligencia*

La primera fase de reconocimiento de Dios, como Realidad central, consiste en que yo no me conforme con una noción vaga, genérica, difusa de Dios, de si existe o no, sino que me dé cuenta de que intuyo, de que hay algo en mi interior que me dice que existe esta Realidad superior y que me esfuerce en ver todas las implicaciones que esto tiene, así como que he de ser sincero frente a esa intuición. Entonces descubriré, que Dios, en la medida que yo intuyo que es el Ser absoluto, *es por tanto la Inteligencia absoluta*. La Inteligencia absoluta significa que es toda inteligencia posible; quiere decir, que la inteligencia que se expresa en todo lo que existe, en todas las personas, cosas, situaciones, hechos, circunstancias, en todos sus detalles, en todo su conjunto estático y dinámicamente, está conformada y dirigida por esa única Inteligencia, por lo tanto, esa Inteligencia está aquí, y ahora, constantemente dirigiendo todo lo que existe. Es algo actual, presente en todos los aspectos de mi vida, hasta en los detalles más ínfimos de mi fisiología; hasta en las cosas más elevadas de mi intuición, las cosas más íntimas y las cosas más externas, absolutamente en todo, puesto que es esta Inteligencia la razón de ser de cada instante, de cada cosa que existe, que es.

De aquí se deduce, pues, que todo está dirigido por esa Inteligencia óptima, de que todo yo estoy dirigido, estoy formado, estoy existiendo, gracias a esa Inteligencia, que esa Inteligencia y lo que yo llamo yo no estamos lejos uno del otro, es lo que existe más próximo de todo lo que hay en mí, porque es lo que hace que yo sea yo. No sólo esto, sino que además, el conocimiento que yo pueda tener de mí, sobre cualquier cosa, es en el conocimiento de Dios; es un aspecto, es un punto de la única Inteligencia; mi

inteligencia, mi conocimiento de mí, de las cosas, de la vida, de todo cuanto yo conozco, es un punto iluminado dentro de esta luz infinita que es la mente divina. Por lo tanto, no es que exista mi inteligencia y luego aparte, Dios como inteligencia, por el hecho de ser la Inteligencia absoluta, lo que quiere decir es que no hay lugar para otra inteligencia, es absolutamente toda inteligencia. Mi inteligencia es pues un aspecto, pequeñito, pero un aspecto de esa mente única.

Vemos, así, que mi conocimiento, mi autoconciencia y esa inteligencia divina están tan juntas, como lo están la gota y el océano; que esa inteligencia es la que está dirigiendo todas las demás gotas, así como las corrientes que mueven las olas y toda la masa de agua, con la problemática que encierra de densidad, de fuerzas, etc. Mas para que yo llegue a conocerlo, no es necesario que luche con las formas, con lo que aparece en mí; esa misma mente, que hace que yo sea consciente, es la fuente en la cual yo puedo obtener el conocimiento de todo lo que existe. O sea, en lugar de actuar a través de la superficie de mi conciencia periférica como algo aislado, como gota, yo puedo buscar el conocimiento en la fuente de donde me viene mi propio conocimiento, que es la fuente de todo lo que existe. Esto ya me da una posibilidad de comunicación, de buscar la sabiduría, la verdad, la intuición, la evidencia, allí donde está, marcando un cambio fundamental, pues ya no busco la verdad a base de detalles, de datos externos, a base de composiciones mentales, de procesos lógicos, analíticos, deductivos, inductivos, etc., sino que lo hago a través de una apertura, de un entrar dentro de lo que es el conocimiento en sí de las cosas, es una vía distinta. Si yo me empeño en conocer, sólo a través de mis ventanas sensoriales, esto me requerirá un mayor esfuerzo y el manejo de unos cuantos datos para llegar a un pequeño conocimiento, pero si yo, en lugar de buscar la verdad sólo a través de estas vías, busco lo que quiero conocer, a través de donde me viene a mí todo conocimiento -el cual es esa Inteligencia, que se expresa en mí como conciencia-, entonces yo tengo acceso a la verdad en sí, a la verdad profunda, auténtica de todas las cosas. Lo correcto es que yo utilice los dos medios, que trate de conocer a través de mi mente personal los datos y a la vez trate de percibir la respuesta a estos datos de la mente superior, de la mente que va y viene desde arriba y no exclusivamente en la que va y viene del exterior.

Éste es un ejemplo de cómo, el tratar de mirar de cerca unos aspectos del contenido significativo de la noción de Dios, trae una revolución en nuestro modo de pensar, de funcionar; nunca podré conseguir la verdad auténtica, total de ninguna cosa, a través sólo de mis medios racionales y sensoriales. A través de mis sentidos solamente percibo una pequeña fracción externa de lo que me rodea, pero, para llegar al conocimiento de la naturaleza real, profunda de lo otro, sea un objeto, sea una persona, sea la existencia, sea lo que sea, para llegar a este núcleo profundo y central, sólo puedo conseguirlo a través de mi conciencia profunda y central, que está y me viene de Dios.

### *Dios como Poder*

Dentro de esta fase de reconocimiento, se encuentra incluida la consideración de *Dios como Poder absoluto*. ¿Qué significa poder absoluto? Quiere decir, que cualquier forma de energía, de fuerza, o de poder, solamente es una expresión de este único poder. Por el hecho de que Dios es el Ser absoluto, es también el Poder absoluto. Y no hay absolutamente ninguna otra fuerza o poder aparte de este. El Poder absoluto es el que se está expresando en mí en forma de mi energía, de mi poder, de mi fuerza física, afectiva y mental, de mi voluntad, y esto indica, que es la misma voluntad la que se expresa a través de cada una de las demás personas, a través de las fuerzas de la naturaleza, a través de todo; la misma fuerza que me mueve a mí, es la que mueve a los demás, la misma Inteligencia que me dirige a mí, es la que dirige

a los demás, es una sola fuerza, un solo poder, y, si es así, en la medida en que yo, que soy una expresión de esta fuerza y de este poder, aprenda a abrirme, a reconocer, a aceptar, esta fuente de poder absoluto, me encontraré que no tendré ningún problema con ninguna fuerza, con ningún poder, porque estaremos dentro de toda fuerza, de todo poder; no tendrá ningún sentido la lucha, el ataque y la defensa; no habrá nada que yo pueda tener, ninguna fuerza que yo viva como extraña, externa u hostil a mí mismo, porque estaré en el centro mismo de toda fuerza y de todo poder.

En cambio, si vivo mi conciencia personal aislada y creo que la fuerza que yo tengo es una fuerza mía, por el hecho de sentirme desvinculado, aislado del resto, he de estar defendiéndome de la fuerza que veo en las otras personas, en las circunstancias, en las mismas fuerzas de la naturaleza. Sólo cuando descubro, me abro, acepto, se produce en mí esta unión de conciencia entre mi fuerza personal y la fuerza que intuyo como universal me encuentro inmediatamente sintonizado, unido, absolutamente a todo y, curiosamente, deja entonces de haber oposición, se produce un movimiento armónico, es el poder absoluto, y la inteligencia absoluta que se expresa en mí y, que al mismo tiempo, lo está manejando todo conjuntamente conmigo, y para bien de toda esa expresión, para bien de mí y para bien de lo otro. No he de temer nada, no soy yo quien he de defenderme, no hay ningún poder contra el cual me he de defender, no hay nada contra mí, todo es el mismo poder que se expresa en forma de mí y en forma de lo otro. Cuando hay esta conciencia de unión entre yo y el otro, nos damos cuenta de que estamos funcionando de la misma manera que todo lo otro, con la misma fuerza, que estamos viviendo la misma vida, que estamos viviendo la misma representación y que no hay absolutamente nada en juego, sino sólo el juego de la representación.

### *Dios como gozo*

Y, por fin, descubriremos que Dios es el gozo infinito, la felicidad absoluta. ¿Por qué? Porque la felicidad absoluta es el resultado inherente a la conciencia de ser y de poder. Mente consciente + potencia = plenitud. Plenitud = felicidad. Es inherente a la naturaleza divina esta plenitud, esta felicidad absoluta, y todas las formas, grados y matices de nuestras felicidades, de nuestros gozos, de nuestros bienestares, a cualquier nivel que sea, no son nada más que una pequeña expresión de lo que es el único Gozo Absoluto. Yo no soy un ser que esté desvinculado, que esté viviendo marginando de lo Absoluto, sino que soy una expresión viviente de Él, algo a través de lo que el Absoluto está expresándose, está viviendo, se está encarnando.

No hay nada en mi conciencia que no proceda de lo Absoluto, que no esté en él, que no sea este Absoluto viviendo y expresándose en mí. Yo no puedo encontrar ningún gozo, ninguna felicidad, aparte del gozo y de la felicidad del Absoluto, puesto que es el goce absoluto. En la medida en que yo trato de buscar la felicidad, el bien, el goce, por mí mismo, como unidad aparte y aislada del resto, mi pequeño goce se acaba, se pierde, pasa. En la medida en que yo me abro a lo que es la fuente de este goce, mi gozo se convierte en algo que no puede desvanecerse, en algo que tiende a crecer, que tiende a renovarse, porque es la expresión del mismo Absoluto.

Esta es la fase de reconocimiento en la cual yo estoy intentando comprender qué significa Dios como Ser supremo, Dios como Absoluto. Voy descubriendo, a medida que esto deja de ser un conocimiento teórico y que yo lo voy meditando con más sinceridad para entenderlo mejor, para integrarlo en mi mente, que Dios es el impulso primordial de nuestro existir, lo más próximo que tenemos, la fuente de realidad inagotable que está a nuestro alrededor y dentro de nosotros. Dios está siempre expresándose; todo es

expresión de Él. Somos nosotros quienes nos cerramos, nos ponemos de espaldas. Es únicamente mi mente quien no sabe verlo, aceptarlo, abrirse de forma total a esta corriente infinita de expresión.

De este reconocimiento deriva el que me dé cuenta que estoy viviendo en una conciencia pequeña y aislada, y por ello surja en mí la demanda de llegar a abrimme del todo a esa realidad absoluta, de llegar a vivir eso que realmente es. Que deje de vivir en esa conciencia fragmentaria, en esa ilusión de sentirme como si yo me estuviera viviendo por mí mismo, como si yo estuviera aparte de todo y de todos. Que yo viva esa verdad que mi intuición, mi aspiración me presentan con evidencia, con fuerza. Que deje de existir esta contradicción -por un lado, yo esté aceptando la existencia de lo Absoluto, y que por otro, esté tratando de vivir como totalmente aparte de lo Absoluto- como si hubiera sitio para lo Absoluto y otra cosa.

### *2ª Fase: De aspiración*

Ésta es la fase de aspiración. Cuando yo trato, entonces, de movilizar todo lo que depende, o aquello que creo que depende de mí para establecer un contacto real, efectivo, una apertura, una sintonía con este Absoluto. Lo primero que se nos impone automáticamente, si yo sigo este trabajo inicial de reconocimiento, a través de esta meditación, de esta reflexión, día a día, para tratar de comprender más claramente, más a fondo, las mismas verdades básicas que hemos resumido en pocas palabras, es la noción de que Dios, el Absoluto, está aquí, fuera y dentro de mí, de que Dios es el motor de mi movimiento, la verdadera inteligencia de mi mente, el verdadero amor de mi corazón, el que está detrás de mi ilusión y de mi idea. La presencia de Dios se convierte entonces en algo importante, permanente. El Dios que está viviendo a través de mí, el Dios que está presente, presente y actuando, es esta Inteligencia suprema; no hay nada absolutamente que pueda actuar al margen de esta Inteligencia. Entonces aprendo a mantener esta conciencia de Dios presente y actuante en mí. Descubriré que, por un lado, hay en mí los hábitos de pensar como persona independiente, que he de resolver por mí mismo los problemas, que he de defenderme ante las dificultades. Hay en mí toda una formación de pequeña conciencia aislada, pero, también, esa intuición de presencia. Yo he de aprender, poco a poco, a utilizar mi pequeña conciencia en esa dirección de la gran Presencia. Procuraré que mi mente no olvide que Dios está aquí. Intentaré que mi sensibilidad se abra a esa aspiración de que Dios está aquí -este Dios que es la felicidad eterna, la fuente de todos los grados y formas y facetas de felicidad-, de que es el único poder que se está expresando a través de mí, como a través de todo, y trataré de sentir cada vez más esta presencia. Procuraré que toda mi personalidad se ponga a su servicio, canalizaré esta conciencia de mí a la presencia de Dios y, mientras estoy viviendo, trataré de sentir en mí esa presencia. Mientras yo me muevo, trataré de darme cuenta de que es la única fuerza que se mueve a través de mi propio cuerpo, la única inteligencia que se mueve de mi mente, y, en la medida que yo vaya desarrollando esta actitud de escucha, de atención, se irá produciendo en mí una conciencia completamente nueva, dejaré entonces de estar girando alrededor de mi mente personal, de mis hábitos establecidos. Descubriré que hay en mí algo que me está presentando en cada momento una verdad, la verdad de los hechos, la evidencia de las cosas, un impulso de hacer esto, de hacer lo otro, un sentimiento profundo de paz, de bienestar. Ya no estaré dependiendo de mi yo personal; ya no estaré tratando de salvar mi prestigio para sentirme un poco más importante, un poco más seguro, un poco más fuerte, porque en esta presencia descubro una fuerza extraordinaria, descubro una felicidad, una inteligencia, una sabiduría extraordinarias.

La presencia, cultivada así, se convierte en fuente de poder, en fuente de paz, en fuente de inteligencia. Aprender a abrir más y más mi conciencia a esta presencia, utilizar el mismo vivir cotidiano como medio

para que esta presencia se vaya instaurando cada vez más en toda mi conciencia, en todo mi psiquismo. Esto va acompañado de mi formulación, de mi demanda, de la oración. Ya hablaremos el próximo capítulo de la oración. Ahora quisiera simplemente dejar sentado esto: cuando uno aprende a meditar con serenidad, con sinceridad, en lo que quiere decir Dios como Ser Supremo, absoluto, uno va a parar a este carácter absoluto de Dios en mi vida, y entonces es absurdo que yo viva al margen de este Absoluto, o que yo viva este Absoluto como una cosa entre otras cosas de mi vida cotidiana. El Absoluto, o es algo real o no es nada. Y, en la medida en que es algo real, se convierte en el absoluto de mi existencia, se convierte en el centro, en razón de ser, origen y final, alfa y omega de mi vivir de cada momento. Toda mi vida me viene y me está viniendo constantemente de este Absoluto. Toda mi vida está teniendo por objeto la realización experimental de este Absoluto. En cada instante hay en mí esta posibilidad de abrirme más y más a esta presencia, y esto transforma por completo todo mi modo de vivir, elimina los problemas que yo tenía de angustia, problemas sobre la muerte, problemas de enfermedades, de pobreza, de desengaños; todo absolutamente se derrite ante la presencia absoluta del poder, de la felicidad, de la sabiduría.

Esto es algo que si se cultiva, se descubre, se vive. Por tanto, tenemos ahora, para empezar, esta primera consigna: meditar más y más para ver qué quiere decir Dios como ser absoluto, y, luego, vivir esa presencia de Dios de un modo efectivo, de un modo real, de un modo viviente en toda nuestra vida.

## 6. LA ORACIÓN

De la meditación sobre lo que quiere decir Dios o Realidad absoluta, surge este sentido de presencia, este sentido de penetración total y constante de lo divino en nuestra vida; de ahí, va surgiendo una permeabilidad nuestra a la presencia y acción de Dios y, también, nuestra expresión directa hacia ese Dios omnipresente, hacia ese Dios, que es el centro de todo. Esta expresión nuestra directa a Dios, esta expresión de lo que yo siento, de lo que yo deseo, de lo que para mí tiene sentido, tiene valor, tiene significado, eso es la oración.

### QUÉ ES LA ORACIÓN CREADORA

La oración creadora es el medio por el cual yo establezco una relación consciente, deliberada, voluntaria, con esta realidad trascendente, con ese Dios omnipresente.

La oración ha de surgir como expresión de mi sinceridad, respecto a este Ser que me está haciendo vivir, que está haciendo existir todo lo que existe. La oración ha de ser tan espontánea, tan directa, tan natural, como lo es mi respiración, como lo es un movimiento instintivo, reflejo; es oración, todo aquello que de un modo espontáneo, sincero, va dirigido a esta realidad presente.

Se nos ha enseñado que la oración hemos de hacerla de acuerdo con una fórmulas, unos requisitos, unas condiciones. La única condición que se requiere para hacer oración es que yo sea sincero, y, este requisito único, ciertamente, no es pequeño, ya que es muy difícil ser sincero, muy difícil. Ser sincero quiere decir que yo he de expresar las cosas directamente tal como se formulan en mí, tal como están, en mí, pero no tal como me han dicho que han de estar, no tal como me han dicho que hay que hacerlas, sino lo que



surge en mí, de mí, por mi mismo; es este poder emanciparme de todo sentido de obligación, de todo sentido de quedar bien, de todo aprendizaje. La oración es lo que hace el niño pequeño cuando pide comida o cuando pide estar con la madre, oración es lo que hacemos nosotros cuando nos duele algo y nos exclamamos; esta misma espontaneidad, esta misma profundidad. La oración sólo puede surgir, cuando hay en mí esta intuición de que lo Real es realmente lo real, de que lo Trascendente es realmente lo trascendente, y, que todo yo estoy inmerso en esta Realidad y, que todo yo estoy viviendo, me estoy nutriendo de esa Realidad, estoy respirando este Dios, estoy expresándole, soy una encarnación consciente o inconsciente de este mismo Dios. Cuando algo en mí me hace darme cuenta de esto, surge en mí una expresión espontánea hacia ese Dios, que yo lo veo todavía como alguien, como otro, como una presencia grande, pero distinta de mi propia presencia.

La oración ha de ser un dar rienda suelta a todo lo que en mí tiene valor, tiene realidad. Es decir a Dios, del modo más sencillo, del modo más sincero posible, todo lo que deseo, siento, pienso, temo, todo lo que en mi vida tiene peso. No hay que buscar una compostura, una fórmula, ni hay que adoptar un papel especial al hablar con Dios; precisamente hablar con Dios, quiere decir, aprender a prescindir de los papeles, de los personajes, incluso del papel de persona devota, piadosa, de persona que quiere ser buena, porque éste es, también, un personaje más que encarnamos en nuestra vida. Claro que, si no sabemos hacer otra cosa, si estamos tan metidos en nuestros personajes que no sabemos sino hacer de un tipo u de otro, hemos de hacer oración, a través del personaje que podamos, pero por lo menos dándonos cuenta de que estamos haciendo un personaje, dándonos cuenta de que se trata de llegar más allá de este personaje para que yo pueda expresar lo que hay en mí, completamente aparte de toda influencia externa.

La oración es dirigir mi afectividad hacia allí donde la intuición me está señalando. Es polarizar toda mi capacidad afectiva en el punto donde la intuición está viendo la luz. Para que la oración se haga bien, son necesarias, por lo tanto, dos condiciones preliminares: la que yo sea yo, que sea consciente de mí, que no haga la oración como el que hace un automatismo cualquiera, de forma mecánica, no; que yo me dé cuenta que soy yo quien estoy aquí, que tome una conciencia clara de mí mismo como persona, como un cuerpo, como una sensibilidad, como una mente, un modo de sentir, yo que soy yo que me estoy dirigiendo hacia esa realidad que intuyo, a la que aspiro, de una manera o de otra. El otro punto básico es que esa realidad sea para mí lo más clara posible. Dios no puede ser ninguna cosa que yo ya conozca; pero, al hablar de claridad, quiero decir, esa intuición o esa aspiración que tenemos de Dios, ha de ser en aquel momento lo más viva posible, que yo me he de dar clara cuenta, no sólo de que soy yo y de lo que yo quiero decir, sino también a quién me estoy dirigiendo; tanto de mi yo como sujeto (en este caso), como de Dios como objeto a quien me dirijo, ambos extremos han de tener para mí la máxima realidad. La máxima realidad, quiere decir, la misma realidad que tiene, cuando en un momento dado, siento claramente, intensamente, esa naturaleza grande y maravillosa del Absoluto.

De la conciencia clara de mí y de la conciencia, lo más clara posible, del Absoluto, surge una reacción profunda, sincera. Si la noción de mí no está clara, mi modo de expresión no puede ser nunca profundo; y, si la noción de Dios no es una noción clara, la más clara que yo puedo tener, estoy realizando entonces un monólogo, estoy haciendo una autoexpresión, pero no estoy haciendo una comunicación. El movimiento fundamental de la oración es que yo, con todos los contenidos que vivo como míos, trate de proyectarme hacia Él, hacia Dios; es este movimiento interior, por el cual yo estoy trasladándome allí, estoy situando mi conciencia en Él, donde intuyo su presencia, su valor, su realidad, este movimiento de traslación es el principio dinámico y dinamizante de mi transformación.

Si estoy hablando con Dios, pero estoy solamente pensando en mí, no estoy hablando con Dios, estoy haciendo simplemente un monólogo, una exclamación, estoy realizando un discurso. Cuando hablo con alguien, con alguien a quien yo tengo interés de comunicar algo, mi afectividad y mi mente se dirigen hacia

ese alguien, van allí, es como si yo tratara de llegar hasta allí para hacer llegar eso que estoy comunicando. Este gesto de salir de uno para ir a El, es lo que da vida a la oración.

¿Qué hemos de decir en la oración? Antes hemos dicho que hemos de alejarnos de toda idea de deber, de obligación; no hemos de decir, por lo tanto, ninguna cosa determinada. *La oración ha de ser la expresión más auténtica y sincera de mí mismo enfrentado a esta Realidad suprema*, a este Ser supremo. Cuando mi intuición me presenta que hay ahí una Realidad absoluta, ¿cómo reacciono yo ante ella?, ¿cuál es mi acción auténtica?, ¿cuál es mi respuesta ante el hecho de que está ahí el ser absoluto? Es situándome en este criterio de Realidad total como surgirá mi actitud correcta, renunciando a toda idea prefabricada, de que si a Dios hay que ir como un hijo muy devoto, como una persona muy humilde, como un pecador, como un...; no he de ir como un nada, he de ser yo simplemente quien está allí, sin preocuparme de cómo soy, sin preocuparme de si así está bien o de si está mal. La relación con Dios es la única relación en la que se nos pide que no nos adecuemos al interlocutor; es la única relación en la que yo no he de subordinarme al modo de ser del otro, es la única situación en la que yo debo ser simplemente yo del todo. Toda oración que no busque cada vez más y más esta sinceridad total, este despojarse de toda estructura que se haya construido dentro, es una oración rutinaria.

La oración es, en lo que depende de mí, el acto fundamental por el cual yo doy el paso para que Dios entre activamente en mi vida. Dios está entrando en mi vida, ya que mi vida es la expresión de Dios; pero, en cambio, la conciencia que yo tengo de mí es un reducto que trato de vivir aislado, trato de vivir independiente, con la ilusión de ser algo de por sí, algo aparte de todo lo demás y de todos los demás. La oración es abrir esta concha cerrada de mi conciencia para admitir un diálogo abierto, abrir mi compuerta de seguridad, que he reforzado progresivamente en mi vida cotidiana, y permitir, que yo me exprese con este Dios desde mi propio núcleo, desde lo más íntimo, lo más auténtico, desde lo que yo llamo más mi yo, es este yo que se ha de expresar, y, al expresarlo, lo abro, y, al abrirlo, permito que allí entre alguien.

Hay muchas personas que no consiguen hacer oración y no lo consiguen, porque no se sitúan ante esta Realidad de un modo claro. La oración la hacen, porque creen que deben hacerla, o porque esperan algo, desean algo, o porque algo les mueve a hacerlo; pero es una oración que no es nada más que una divagación sentimental sobre sí misma, de igual forma a muchas conversaciones que se tienen en la vida diaria, en las que uno divaga solamente sobre lo que le pasa, lo que siente, lo que haría, lo que le gustaría, sobre cómo son las cosas y la gente.

La oración es una oportunidad única, por la cual yo puedo decir lo más auténtico mío, lo que en mí tiene auténtico valor y significado, y decirlo, no sólo a alguien que puede comprenderlo, sino a la comprensión misma, a la Inteligencia absoluta.

Surge, inmediatamente, el por qué de la oración. El por qué de la oración no es nunca el informar a Dios de nada, no es para decirle algo que Él pueda ignorar, no es para ponerle en conocimiento de lo que me pasa y de cómo son la gente y cómo las cosas irían mejor, no es para echarle una mano a Dios para ver si ordena las cosas de forma más perfecta. La oración es la explosión de mi yo, cuando se siente en presencia de lo Absoluto.

## TIPOS DE ORACIÓN

Se habla de que hay muchas formas de oración, que hay una oración de petición, una oración de gracias, de adoración etc. Precisamente, porque se ve con claridad que Dios no necesita ser informado de

lo que deseamos, de lo que necesitamos o creemos necesitar, porque Él ya lo sabe todo, puesto que Él no puede ser movido a hacer algo, porque El es completamente autodeterminado, es por lo que se ha dicho que la oración de petición no tiene sentido.

Hemos de entender claramente esto: la oración de petición tiene un gran sentido, un enorme sentido, pero el sentido no está de cara a Dios, está de cara a mí; no es para que Dios acuse recibo de un pedido y nos mande enseguida contestación a las cosas que pedimos. La oración de petición es la expresión de mi sinceridad, es la expresión de lo que yo vivo como valor. Yo le pido o le expreso a Dios el deseo de algo que para mí es importante; es esa expresión de lo que para mí es importante, lo que es realmente fundamental para mí, porque, mientras yo esté reteniendo dentro de mí cosas que creo importantes fue los familiares cambien de modo de ser, que los hechos transcurran de una manera y no de otra, que la acción dé la vuelta y al final las cosas marchen a favor mío-, todas esas cosas son algo que yo vivo como mi realidad principal y que son un velo, un sustituto de la única Realidad. Cuando al ser sincero expreso esto a Dios, estoy vinculando algo que para mí es real, con otra cosa que para mí, en otro sentido, es más real.

Cuando yo, al expresar mis deseos, hablo con Dios, no simplemente hago pedidos, sino que estoy atento a Él, trato de situarme allí, se produce en mí un desplazamiento de conciencia, se produce en mí un estado de elevación, y ese estado de elevación es el que hace posible que la ley, que la fuerza, que la energía de ese nivel superior se exprese luego, a través de mi personalidad, en todos sus niveles. O sea que, cuando yo estoy pidiendo algo a Dios, lo pido a Dios; no sólo no estoy lanzando al vacío mi demanda, sino que, si estoy realmente dirigiéndome a Dios, en tanto que Dios, por lo tanto, con esa traslación, con esa elevación de conciencia que produce este efecto de hablar con Él, de ir, de tratar de estar, de llegar allí, esto nos sitúa en unos planos superiores de conciencia, en los que la ley superior, la vibración superior, la paz, la armonía, el poder que hay en esos niveles divinos, puedan luego expresarse a través de nuestra vida. Y ésta es la base de la oración de petición con respuesta.

### *Oración de petición y respuesta*

Todo el mundo pide a Dios, pero todo el mundo pide a Dios con el temor, casi con la seguridad de no ser contestado; es por ese temor de no ser contestado por lo que se suele añadir: «Bueno, esto, o lo que tú creas que es mejor para mí.» Esto, raras veces es visión o aceptación del punto de vista superior, más bien viene a ser una especie de comodín para decir, «bueno, si esto no me viene, por lo menos que me venga algo que me valga la pena».

La oración siempre es contestada cuando es auténtica oración, cuando la oración la hago con sinceridad y se la hago a El. Dirigida a Él es aproximarse a Él y esta aproximación ocasiona una transformación interior, se produce paz y silencio, y, a través de este silencio y, de esta paz, mi cuerpo, mi afectividad y mi mente se armonizan. Y hasta las cosas exteriores son transformadas. Y no estoy hablando sólo de un efecto psicológico, en virtud de un estado más o menos elevado de conciencia, sino de un efecto exterior sobre personas, sobre hechos y sobre situaciones, completamente ajeno a nuestro hacer consciente. Sí, siempre se produce una respuesta, y una respuesta que es real y transformante. Pero esto sólo es posible cuando estoy hablando a Dios en tanto que es Dios, no cuando estoy tratando de que Dios haga de tal o cual persona, no cuando estoy intentando que Dios actúe según mi modo de ver las cosas. En el momento en que yo trato de ser sincero, esa sinceridad no sólo comporta sinceridad en cuanto a lo que yo quiero, sino que también comporta el darse cuenta que Dios es Dios, que Dios es la Realidad, que Dios es el Ser absoluto. Cuando puedo intuir que Dios es el Ser absoluto, esto automáticamente sitúa mi valoración de

este Ser absoluto por encima de todo. Esta intuición que tengo, aunque sea muy oscura, muy vacía, ya en aquel momento, toda mi valoración cambia; si mi oración es sincera, me daré cuenta que lo que yo deseo no es «mi» Dios, sino que Dios es Dios, y, que lo que yo deseaba, es una expresión más de ese Dios dentro de esta vida, pero mientras yo esté pendiente de lo que quiero y haga oración sin soltar eso que quiero, estoy tratando de subordinar a Dios a la cosa que quiero, convierto esta cosa en mi Dios.

Dios es lo que para mí es más real, pero, si para mí lo más real es mi idea de bien, mi idea de tal situación, de tal hecho, eso, en aquel momento, es mi Dios, diga lo que diga. Hablar con Dios, quiere decir, reconocer que Dios es Dios, reconocer que el Ser es el Ser, que la Realidad es la Realidad; descubriré que esa cosa que yo deseo, que quisiera ver cambiada, bien sea salud, situación económica o humana, sea lo que sea, es solamente un aspecto, una expresión de esa Realidad. En la oración, por un instante, Dios es el Ser absoluto, y, cuando yo me abro a esta noción, aunque sea de un modo muy oscuro, las cosas que deseo, las situaciones que vivo, se sitúan en su lugar. Nunca será contestada mi petición si estoy tomándola en lugar de Dios, siempre obtendré respuesta en todo aquello que viva y exprese, dentro de esta conciencia de Dios es Dios.

Cuando se produce una respuesta, no es una acción arbitraria, personal, que Dios ha decidido realizar, porque hemos sido buenos. *La respuesta a la oración es el resultado natural que se origina al permitir nosotros que Dios pueda expresarse sin trabas a través nuestro.* Dios es respuesta pura, no depende de un acto suyo arbitrario, por el cual en un momento dice sí y en otro momento dice no; Dios es expresión total. Pero nuestro modo de funcionar pequeño y limitado, es un filtro que dificulta o impide que esta expresión de Dios pueda pasar a través de nuestra propia conciencia, a través de nuestra propia mente. Así, la oración no es, nada más, que un volver a poner todas nuestras estructuras básicas en su sitio, haciendo posible entonces que eso que ya es, se exprese a través de nuestra conciencia, a través de nuestra mente, de nuestro cuerpo y, a través de nosotros, en todos nuestros actos y en todo lo que nos rodea. Hay que ver bien clara esta noción, que no consiste en despertar lástima a Dios como se ha enseñado tantas veces: «que Dios se apiade de mí», «que Dios tenga misericordia». Todo esto es un enfoque que para ciertas personas puede haber tenido su razón de ser, pero Dios no es un ser al que hay que mover despertándole lástima, esto es absurdo, completamente absurdo, Dios no puede ser modificado; en cambio, sí puede ser modificada su expresión a través nuestro, pues todo lo que nosotros vivimos es expresión de Él, pero en nuestro interior algo está cerrado y esta expresión de Él no puede ser total. Funciona sí, porque todo funciona, porque todo es Él, pero funciona, diríamos, a través de una segunda vuelta, como de segunda mano, porque todo lo estamos haciendo pasar por nuestra idea de nosotros mismos; por nuestras propias ideas y valoraciones de las cosas, de los deseos que surgen de esas ideas y de las cosas. Y esto impide que esta acción de Dios se exprese de un modo directo, libre, total, a través de nuestro interior; por el contrario, se expresa siempre distorsionando y esta distorsión es lo que nosotros llamamos nuestro problema.

#### *Apertura a la fuente infinita de Poder, de Conocimiento y de Felicidad*

Abrirse a Dios es abrirse al origen, a la fuente, a nuestra realidad central; abrirse a Dios es abrir nuestro canal a la fuente, para que Dios con su poder, con su realidad, con su inteligencia, que lo está haciendo todo, se exprese de un modo directo allí donde se expresaba de un modo indirecto, y esta expresión de modo directo, esta canalización directa de Dios a través nuestro nos transforma, diluye todos nuestros problemas, soluciona absolutamente todas las dificultades, porque la acción de Dios es una acción óptima,

y es que en Dios nunca ha existido nada que sea inarmónico, nada que sea negativo, que sea dolor, ignorancia, sufrimiento. Abrirse a Dios es permitir que el ser de Dios, su omnisciencia, su omnipotencia, su felicidad, se expresen a través nuestro; y al expresarse a través nuestro se traduzcan en una armonía de funcionamiento, en una energía interior inagotable, en una fuerza vital extraordinaria, en una irradiación en nuestro mundo sin que nosotros lo pretendamos en absoluto. Mas esto sólo es posible cuando Dios es realmente Dios para\_ nosotros, no cuando queremos utilizar a Dios para algo.

Por esto a la oración, cuando voy tratando de ser más y más sincero en este ir hacia Él, en reconocerle, en esta respuesta mía al hecho de que Él es Él, le ha de suceder siempre, le sucede de un modo natural, el silencio. Ya que, cuando me doy cuenta que Dios es Dios y que es el que hace que yo sea el que soy, y, una vez que he desarrollado, que me he desembarazado de mi problema, de mi tensión, de mi formulación, de mi deseo, la única actitud que surge, automáticamente, es la del silencio total, un sentimiento de presencia de Dios en el silencio, un vacío interior, y, nada más; le sucede, a la fase expresiva de la oración, de un modo invisible, cuando se hace con sinceridad, cuando yo lo he dicho todo ante el Dios que lo es todo. Entonces, me quedo todo yo en silencio, vacío, ante su presencia, sin más, abierto, atento, receptivo. Se produce con ello un estado nuevo enteramente distinto, un estado de una fuerza sutil, de una vibración, de un respirar profundo, de algo que desciende como una paz, a veces como si fuera una luz, algo muy sutil, muy pequeño, pero algo que se infiltra suavemente en nuestro interior y en lo que descubrimos que posee una calidad totalmente distinta, que pertenece a una dimensión completamente diferente a la de nuestra vida cotidiana.

Dios puede penetrar, de este modo, más y más en nuestro reducto de la conciencia, siendo esto la base de toda transformación humana.

Cuando se empieza a hacer oración de esta manera, es posible que muchas veces vayamos a la oración sin la necesidad de pedir nada, la oración se convierte simplemente, en una puesta en sintonía con *El que es*; es un abrirnos a la presencia y acción del Ser absoluto, sin más, no se necesita ninguna otra motivación, es, cuando yo estoy alterado por temores, por preocupaciones, por deseos, cuando precisamente me he de desembarazar de mi carga, a través de la oración expresiva, pues si lo hago sólo para conseguir aquello de Dios, no consigo ni mi aproximación a Dios, ni eso que deseo; en cambio, cuando expreso eso que siento, pero sintiendo que Dios es Dios, me desprendo de lo que deseo, pero Dios puede penetrar en mí; llego a poseer el reino de Dios, y todas las demás cosas por añadidura.

La oración puede ser simplemente ese estar en silencio atento a la noción, intuición, o premonición, que tenemos de la Realidad total, absoluta, y, permanecer así. Para aquellas personas que tienen una demanda religiosa, esto es un camino real -real, no en el sentido de ser verdadero, sino en cuanto que es el camino central para ellas- pues esta oración aumenta, transforma la presencia de Dios en algo viviente, incorpora en nuestra vida la experiencia de un acto divino vivido en cada momento de nuestra existencia, se convierte en el centro de todo lo que es valoración, y, poco a poco, de todo lo que es motivación de nuestra vida diaria. Nos damos cuenta de que esta presencia activa, esa oración y esa actitud receptiva podemos ir las cultivando, no sólo en momentos dedicados especialmente para ello, sino durante todo el día, hasta el grado en que esta presencia activa de Dios en mí y esta actitud receptiva frente a Dios, esta apertura y receptividad de la expresión divina a través de mí, sea quehacer constante, la afirmación máxima, lo que estoy viviendo como lo mejor posible de toda mi existencia. Y esto es lo que va iluminando cada instante de mi vida, lo que va permitiéndome que cada situación la viva de un modo auténtico, de un modo maravilloso, de un modo que me emancipa a la vez de las cosas, me libera de personas y de situaciones, pero, al mismo tiempo, me capacita para manejar esas situaciones, para actuar de un modo más objetivo, de un modo más eficaz. Poco a poco, voy descubriendo que Dios, no sólo es una presencia, sino que Dios es el centro de toda acción, de toda actividad. Y que mi trabajo consiste en estar abierto y

receptivo a él, para que, de un modo u otro, se exprese a través mío. Es como si Él hiciera el trabajo; entendámonos, no es que uno tenga que estar todo el día en una actividad contemplativa, sino que la iniciativa, la dirección y el impulso del trabajo surgen de Él; yo siento que he de hacer esto, que lo natural es que yo realice ahora tal cosa o tal otra, que ante tal situación diga sí y, ante tal otra, no. Soy yo, mi personalidad, quien hace materialmente las cosas, pero el centro, la cabeza, el alma de toda mi acción, la siento en mí, mas sólo puede venir a mí a través de esta práctica, hecha día a día, de la presencia de Dios viviente, de esa interrelación entre yo, que me dirijo hacia Dios, y, Dios que se expresa a través de mí.

## **7. LA ENTREGA A DIOS. SUPREMA AFIRMACIÓN DEL SÍ MISMO**

### SENTIDO DE LA ENTREGA Y SUS EFECTOS

La oración nos establece en un ámbito de familiaridad con Dios, con esta Presencia suprema, que vamos sintiendo cada vez más viva en nuestro interior. La oración nos descubre, de un modo experimental, cómo el Ser superior, el Absoluto, es lo único que tiene sentido en nuestra vida, en cada una de nuestras acciones; cómo el Absoluto es lo único que da sentido a cada acto de nuestra vida. Hasta que llega un momento, que vemos con claridad, que mi vida, en tanto que algo distinto que el Absoluto, no puede seguir existiendo y surge en mí la necesidad total de una entrega, de un restituirme a lo que es la única realidad. Uno llega a darse cuenta de que todo ocupará su lugar, cuando tanto su personalidad como todas las cosas de las que ella depende sean restituidas a su origen, vuelvan a su fuente; esta lleva consigo este acto fundamental en la evolución interior dentro de la línea espiritual, que es la entrega total a Dios. Entregarse a Dios es ese acto por el cual decidimos que todo lo que es mi inteligencia, mi voluntad, mi acción, todo lo que yo vivo en nombre de Dios, lo entrego a Dios para que, en lo sucesivo, Él sea mi voluntad, mi inteligencia, el amor, el único sujeto en mi vida, en toda mi existencia. Esta entrega a Dios, no es nada simbólico, es un acto muy real, profundo y total de uno mismo.

Esta entrega a Dios supone, en el mismo instante en que se puede realizar con sinceridad, la liberación total de todos los problemas que gravitaban alrededor del yo y dentro del yo. La entrega a Dios significa que uno deja ya de estar pendiente de su yo, deja de vivir este yo como centro para abrirse y dejar que sea este Dios en mí el único centro alrededor del cual surgirá toda mi existencia. Es una liberación completa de toda clase de miedos, de preocupaciones, de conflictos.

Esta es, podríamos decir, la culminación de todo periplo, de todo el proceso de trabajo, de desarrollo, de crecimiento espiritual.

Esta entrega a Dios, que se hace en un momento culminante, no se refiere a un acto de exaltación emocional, a un momento de entusiasmo intenso, pero pasajero; ha de ser el resultado de una discriminación clara, de una voluntad que está actuando en mí cada vez de una manera más intensa, es algo que se hace con mucha calma, al mismo tiempo que con una gran intensidad. Pero somos de tal manera, que esta entrega que hacemos a Dios, no es realmente una entrega nuestra a Dios. Así, después de haber hecho este acto de ofrecimiento y de entrega total, se observa, que hay muchos momentos en la vida cotidiana en que uno sigue pensando y deseando en nombre propio; esta entrega solamente se refería a un sector de la propia personalidad. De ahí surge la necesidad de tener que estar renovando esta entrega,

precisamente de cada una de las cosas que estamos viviendo en nombre propio; es una entrega que hay que hacer sector por sector de nuestra personalidad, aspecto por aspecto de todo nuestro existir.

No me atrevo a decir nada de lo que sigue a esta entrega, simplemente que es algo que cada cual puede y debe vivir por sí mismo.

Lo que ahora interesa en el contexto de lo que estamos manifestando, es señalar que esto, no solamente está al alcance de los seres humanos, de todos en general, sino que es, y debe ser, el camino normal, natural, en un momento u otro, en la vida de cada persona. Nosotros venimos de Dios, volvemos a Dios; este volver a Dios ha de pasar por el momento en que de nuevo entramos en la casa del Padre, como nos dice la terminología religiosa.

No se necesitan dotes extraordinarias, sólo utilizar las dotes que tenemos, ni una más, pero tampoco ni una menos; no se necesita ninguna gracia superabundante y extraordinaria, ya que todos tenemos la gracia absoluta que nos hace vivir. En la medida que damos paso a nuestra aspiración, a nuestra intuición, se va produciendo una maduración cada vez mayor en nuestro discernimiento, hasta que culmina en esta restitución última, final, en Dios; restitución, entrega, unión, que es el comienzo de la verdadera vida.

## LAS CARACTERÍSTICAS DE LA VIDA ESPIRITUAL

Lo curioso, en este proceso que hemos explicado, es que no hay ninguno de estos rasgos, que a veces se señalan en los libros de espiritualidad cristiana, de dolor, de sufrimiento, de sacrificio; todas esas tintas negras que abundan tanto en libros, discursos, conferencias, etc. El trabajo de ir hacia Dios es un camino gozoso, iluminado; es un camino que consiste en abrirse cada vez más a la felicidad, cada vez más a la paz, a la plenitud, en que cada paso representa vivir más esa plenitud, esa realidad, esa felicidad, que es la esencia de Dios. Solamente existe el dolor, solamente existe el sufrimiento, cuando uno, en lugar de avanzar simplemente, continúa mirando hacia atrás, cuando no adelanta todo él con entrega y espontaneidad, sino que lo hace forzándose artificialmente; bien porque le han dicho que ha de adelantar, bien porque él mismo se obliga a una cosa para la cual no está naturalmente maduro, trata de estar diez pasos más adelante de lo que realmente está, quiere vivir de acuerdo a un nivel determinado de exigencia espiritual, cuando, en verdad, de hecho, está viviendo en una fase más infantil, dependiendo todavía de muchas cosas. Es esa educación que se nos da, el juego del yo-idea, que asimila unas enseñanzas religiosas y las convierte en un material más del yo-idealizado, lo que convierte la vida espiritual en conflicto.

La vida espiritual no es lucha en este sentido; la vida espiritual es lucha en cuanto que hemos de aprender a estar lo más despiertos posible y a ser sinceros en cada momento, ésta es la única lucha; autoconciencia y sinceridad. Éstos son ahora, diríamos, los medios, que nos permiten adelantar en este camino; no consiste en ninguna lucha contra algo, en sacrificarse, en renunciar, en anular, no se trata de padecer; el sufrimiento no ha de existir, como no ha de existir sufrimiento en el proceso de maduración natural, del niño al adulto. Hay algo en el ser humano que le hace crecer, cambiar sus gustos, sus capacidades, algo que en cada instante se expresa en su manera oportuna, cada paso que da el ser humano, cuando crece de un modo natural, es un paso de afirmación, de expansión de conciencia. En cambio, si se le dice al niño que ha de comportarse como una persona mayor, si se le quiere hacer jugar a ser un hombre, sufrirá entre la obligación de hacerlo y lo que es su verdadera naturaleza. Cuando se nos educa, cuando se nos va imponiendo y formando un super-ego, un yo-idealizado, que no está de acuerdo

con nuestra verdad, con nuestra realidad, es ahí donde aparecen conflictos completamente artificiales, pero que el sufrimiento que producen es muy real.

### *Conciencia espiritual inclusiva*

La persona que trabaja en la vida espiritual, ha de procurar no aislarse de nada. La vida espiritual es una expansión, un crecimiento de conciencia, no implica el volverse de espaldas, ni una valoración despreciativa de las demás personas, o de los gustos prevalecientes. Ciertamente, que la persona cambia su modo de sentir, sus gustos, pero ha de dejar que los demás sigan con los suyos, con sus ideas; ha de seguir su propio camino, aceptando el modo de ser de los demás y conviviendo con ellos, cuando sea necesario, sin necesidad de querer convencer, cambiar, o convertir a nadie. Todo trabajo de querer convertir a los demás, es un trabajo, aunque bien intencionado, generalmente negativo. No podemos, no debemos, imponer a los demás algo que para nosotros es bueno, simplemente porque lo es para nosotros; hemos de tener suficiente respeto a las demás personas para permitir que ellas vivan su vida, que descubran las cosas por sí mismas, no queriendo sustituir su propia experimentación del vivir, ni controlar su desarrollo, su crecimiento. Aunque siempre hacemos las cosas para evitar un mal, muchas veces el mal está en este querer solucionar más que el mismo que queremos solucionar.

Nosotros solamente crecemos en la medida que ejercitamos nuestras capacidades. Un problema no es, nada más, que una de nuestras fases que está por desarrollar; y, la solución del problema es, precisamente, el crecimiento de eso que está sin desarrollar. No podemos, por lo tanto, solucionar problemas a los demás si les impedimos de este modo que crezcan; no podemos dar un ideal de lo que la persona ha de hacer o de cómo ha de comportarse, no podemos, ni debemos. Podemos dar nuestra opinión como nuestra, esto sí, pero ofrecerla como lo que ha de hacer, si quiere ir bien, o como la solución de su problema. Y, no obstante, hemos de amar y ayudar al prójimo. Mas, ¿por qué hemos de hacerlo?, ¿es una obligación? No, nunca hemos de hacer esto u otra cosa, porque sea una obligación; toda cosa que realizamos de este modo, despierta en nosotros una oposición, una resistencia, y, llega un momento, en que todo lo bueno que hacemos genera una protesta de nuestro interior, que quiere hacer todo lo contrario, por mucho que lo disimulemos. Hemos de amar al prójimo, porque nuestra naturaleza y la naturaleza del otro, en su profundidad, es amor, y, es para dar expresión a esto que soy interiormente, a esto que Dios va haciendo que sea cada vez mayor, por lo que surge el amor al prójimo, no por una idea o por un reglamento; no se encuentra en la misma línea del código de derecho positivo, no está en esta línea, dentro del cual he de respetar. Hemos de amar, porque amar es lo más profundo y lo más natural que nosotros podemos hacer, es lo que surge, a medida que vamos siendo auténticos; y, amar de un modo operativo, con todas las consecuencias que lleva consigo, con todo el compromiso que esto implica.

### LA AYUDA A LOS DEMÁS

¿Cómo hemos de ayudar a los demás? Hemos de ayudarles, en primer lugar, amándolos, no en un modo de ser o de hacer, sino amándolos a ellos, como espíritus encarnados, como realidad divina, que está en la tierra, como vida que se está desplegando, que quiere desarrollarse y llegar a su madurez; esto es lo que hemos de amar. No amar un modo de conducta, un modo de pensamiento, que podemos llamar



virtuoso, educado, correcto. Cuando amamos lo viviente, y, no las formas externas, cuando amamos el núcleo dinámico de la persona, no encerramos a esta persona en ningún molde, ni queremos cambiarla, simplemente, al amar eso que es viviente en ella, hay una aceptación gratuita de la persona, sea como sea, ya que lo que amamos no es su modo de ser, sino «el ser» de esa persona.

Aquella persona, al amarla de este modo, conectamos con ella, se siente profundamente atraída e incondicionalmente aceptada como persona; siente que no se le está juzgando constantemente, sino que existe una aceptación total, incondicional, que no depende en absoluto de lo que puede hacer o decir, pues lo que se ama es el hecho de que aquella persona sea más ella misma, que, despliegue sus capacidades, de que llegue a su plenitud. Esta será la ayuda, sin ponerle condiciones, requisitos externos, o darle fórmulas. Amar a una persona, es amar su libertad, su derecho a hacerse a sí misma, a vivir toda su capacidad de experiencia, de ser. Y ayudaremos a la persona, simplemente, a que siga adelante, con su inteligencia, con sus medios, con su modo de hacer, aunque este modo de hacer, por su poca experiencia o por sus ideas equivocadas, pueda en ciertos momentos convertir las situaciones en conflictivas, pero, esa situación conflictiva, que nosotros valoramos como mala, no es necesariamente negativa para la persona. Si a nosotros nos hubieran ahorrado los errores que hemos cometido, ¿hubiéramos aprendido lo que sabemos hoy? Solamente podemos aprender a tener discernimiento, enfrentándonos con la verdad y con el error, y, si no, no hay posibilidad alguna de educar el discernimiento; sólo podemos desarrollar la fuerza, enfrentándonos con lo fácil y con lo difícil y, si no lo hacemos, no desarrollaremos la fuerza. Esto, que se ve tan claro en el campo físico, sucede exactamente en todos los demás aspectos de nuestra personalidad. Por lo tanto, lo que en un momento dado aparecen como dificultades, son dificultades dentro de una visión egocentrada, dentro de su yo personal, que está soñando en vivir una realidad falseada, pero, cuando se ve como un proceso de desarrollo, de expansión de conciencia, entonces los errores, las dificultades, no tienen en absoluto ningún dramatismo, son fases completamente positivas dentro de ese contexto extraordinario, que es el crecimiento humano. No tengamos miedo de los errores, ni siquiera de los sufrimientos a que pueden conducirnos nuestros errores; ayudemos a que la persona trate de vivir, lo mejor que pueda, sus propios recursos, animándola, que se sienta comprendida, estimulada, por esta comunión, por esta aceptación. La persona, entonces, expresará lo que de mejor haya en sí misma, no la evitará todos los errores, pero la estimulará, en lo máximo, para que actúe lo mejor que pueda.

Ayudar a una persona es verla en lo positivo que es, y que ha de llegar a ser, en esas cualidades que están pugnando por expresarse. Cuando yo la puedo ver de acuerdo con esas cualidades, que ha vivido en su interior, y, la hablo teniendo en la mente esas cualidades que veo en ella, mi modo de hablar se convierte en algo positivo, constructivo, estimulante, aunque no hablemos para nada de su conducta, ni de éxito ni de fracaso, ni de ningún tema relacionado con su crecimiento; es la actitud humana lo que ayuda. Por eso, el amor, el amor profundo e inteligente, es la única ayuda, no el aplicar una receta o el proyectar nuestro propio yo-idealizado a otras personas. Esto es, sin embargo, lo que estamos haciendo cada vez que juzgamos a una persona.

La vida espiritual, cuando va acompañada de una mente que no se encuentra cerrada por un sistema estrecho y rígido -esto conduce, entonces a un fanatismo-, se convierte en un medio para mejorar nuestra capacidad, en su dimensión puramente humana, psicológica. La persona, en su conducta, deja de estar influenciada por las motivaciones egocentradas que antes tenía, posee una capacidad de ver y de valorar objetivamente; en la acción, se encuentra con una fuerza interior, siempre renovada, tiene, por lo tanto, una enorme capacidad de trabajo, ya que no trabaja para sentirse personalmente compensada o satisfecha, sino que lo realiza como una acción creadora; produce un efecto sobre los demás estimulante sin proponérselo, pues toda ella irradia energía, paz, comprensión y espíritu creador. O sea, la vida espiritual, cuando se trabaja de esta manera clara, limpia, sacando todos los condicionamientos negativos, deformantes, como suelen ser, en la mayoría, la formación religiosa, cuando uno aprende a descubrir la

vida espiritual de un modo directo, es una liberación constante, dentro de sí mismo y, luego, a través de esta misma liberación interior, también de los demás, en un grado u otro.

## LA ESPIRITUALIDAD Y LOS PROBLEMAS INTERIORES

No hay que decir que a través de esta línea de desarrollo espiritual, todos los problemas que existían de inseguridad, de tensión, de angustia, se desvanecen de un modo total y definitivo. Solamente puede tener tensión y angustia, aquél que tiene un yo personal que defender contra algo o contra alguien; cuando este yo personal se ha abierto totalmente a la presencia y a la acción de Dios, no hay nada ni nadie que pueda producir el menor daño, que pueda quitar o trastornar nada. Y, estoy hablando de experiencias muy reales, no de una creencia, sino de vivencias de una transformación real, efectiva. Pero, para llegar a eso, hay que trabajar; la vida espiritual no es un juego en el que trato de cumplir, unos requisitos para conseguir una recompensa; hemos de eliminar por completo esta noción de premio y de castigo, en cambio, hemos de entender, con toda claridad, que la vida espiritual, como todo, es un proceso de desarrollo sujeto a la ley de causa y de efectos, y, que sólo en la medida que yo movilice causas, se producirán efectos, que según las causas que yo pueda poner en juego, así serán los efectos. La vida espiritual, por lo tanto, es algo que hacemos nosotros, es un crecimiento que se produce ejercitando nuestras funciones de intuición y de sinceridad; ese ejercitamiento nos va permitiendo intuir más, seguir dando más pasos hacia esa presencia superior. Todo lo que eran circuitos cerrados, condicionamientos de nuestra educación, que constituye el modo normal de funcionamiento humano, se va modificando, se amplían, pues se entra en otra ley distinta, en una ley donde no estamos vinculados al mundo de la dualidad, sino al de la unidad. Un mundo de unidad, como es este de la apertura y entrega a Dios, es un mundo donde no existen conflictos, ni sombras, donde no hay dualidad, donde no hay absolutamente nada que sea negación.

## 8. RECAPITULACIÓN

Nos toca hacer ahora un breve resumen de todo lo que hemos ido exponiendo, tanto en la primera parte como en la segunda, para tener una visión de conjunto.

### RESUMEN DE LA PRIMERA PARTE

#### *Dinámica de nuestro funcionamiento psicológico*

Dentro de la dimensión psicológica del hombre, que hemos visto en toda la primera parte, al estudiar cómo se producen en nosotros los problemas de desajuste interno, tanto aquellos que sean más relacionados con nuestros mecanismos, como con la influencia del ambiente, pudimos apreciar como hay una estructura central que es la responsable de estos desajustes. Esta estructura central es un estructura

funcional, episódica, pero que tomamos muy en serio. Es ese yo-idea, la idea que nos formamos de nosotros, de cómo hemos y queremos ser. Se encuentra en medio, por un lado, de todas las energías reprimidas, actualizadas, que- no se han convertido en experiencia plena y, por otro, de nuestra proyección hacia el futuro de cómo nos gustaría ser, o sea, del yo-idealizado. Así se mantiene en nosotros constantemente la pugna entre eliminar, o ignorar mejor dicho, todo lo que nos viene de experiencias negativas, de experiencias desagradables e incompletas, que existen en el subconsciente y entre acercarnos al máximo a la realización de este yo ideal al que todos soñamos llegar a ser.

Esta es la dinámica, el argumento, que hay en nuestra actividad de cada día, hasta el punto que tanto los hechos de la vida cotidiana, como, incluso, nosotros mismos, no podemos vivirlos tal como son de una manera objetiva, pues todo lo estamos viviendo en función de esta dialéctica, en función de la solución que estamos buscando, de esta idealización, de esta afirmación de nosotros mismos. Esto nos origina una tendenciosidad enorme respecto a nosotros mismos, es lo que hace que, en un momento dado, nos sintamos muy humillados, disminuidos en nuestro valor, y, en otros, con gran euforia, felices, como si fuéramos un poco los dueños del mundo.

Y, también es causa de la susceptibilidad con la que nos movemos en la vida diaria, ya que, cuando una cosa se opone a este yo ideal -lo que quiero ser o creo que soy, a como creo que los demás deben tratarme- cuando las cosas no coinciden con esto que yo creo o deseo, me siento lesionado, es lo que se llama amor propio herido.

Esto me tranquiliza, provoca en mí, o bien una irritabilidad, o bien una inhibición, que son los dos tipos de reacción. Cuando me siento amenazado, o bien movilizo mi capacidad de lucha, de ataque, de protesta, o bien huyo. Huir quiere decir en este caso encerrarme dentro de sí mismo, o, a veces, se trata de una huida mental de la situación a través del interés forzado, artificial, por otras cosas. Es evidente que estas reacciones lo que hacen es favorecer, aun más, la tendenciosidad del problema central. Así, estamos huyendo constantemente de cosas desagradables, desagradables no de una manera natural, sino en cuanto a la idea que tenemos de nosotros mismos, nuestro yo, nuestros derechos, y tratando de conseguir ideas a favor de este yo-idealizado: yo quiero ser mejor, más fuerte, más libre, quiero ser considerado y valorado. Como la vida no coincide con esas aspiraciones la mayoría de las veces, esto me puede hacer sentir muy desgraciado, producir en mí una depresión, una apatía, una falta de ánimo, a veces, una exaltación, un entusiasmo, un apasionamiento, hacia algo. Y hace que yo utilice a las personas por un deseo de posesión. Ya no estoy ante la personas en una actitud humana, diríamos, objetiva, serena, sino que las personas son para mí algo, que me ayudan a seguir esta lucha de una manera favorable o desfavorable. Así deseo que las personas sean del modo que a mí me satisface más, personas llenas de cualidades, atentas, educadas. Rechazo y temo todo lo que sean conductas extrañas a este modo de ser.

Esta actitud se transforma en un gran problema para los padres, por querer que sus hijos sean de acuerdo con la idea que se han formado ellos de cómo han de ser y, cuando los hijos no encajan, no actúan de acuerdo con esta idea los padres se sienten humillados, frustrados, irritados, no en virtud del propio modo de ser de los hijos, sino en virtud de su propio modo de ser, del problema propio de los padres. Claro que todo eso se justifica con las ideas de que uno busca lo mejor, el bien para ellos, que sean personas que no se desvíen; pero si se analiza, se verá junto con esta motivación positiva, que sí existe, ciertamente, que hay la otra motivación egocentrada, aun siendo en nombre de los hijos: «yo deseo que mi hijo sea de esa manera y me siento satisfecho, orgulloso de él, me apoyo en él, él está haciendo algo para mí». En cambio, cuando un hijo actúa de un modo completamente distinto, opuesto, a como yo deseo o espero, aquello, no es que solamente lo sienta por el hijo, sino que lo vivo como una lesión a mí, me siento avergonzado, negado, y esto provoca muchas veces unas protestas, unas reacciones violentas, contra los hijos que no hacen sino aumentar la distancia, la incomunicación que puede existir.

Bien, hemos dicho pues que esos problemas, que giran alrededor de este yo-idea, son siempre una *falta de maduración de la conciencia de realidad* de uno mismo. Yo creo o pretendo ser algo; entonces, todo lo he de vivir de acuerdo con ese algo, es el centro que me sirve de referencia para todo lo demás. Esta falta de maduración viene facilitada, porque la sociedad me obliga a reprimir unas energías, unos impulsos, que son por ella prohibidos, principalmente, la agresividad o combatividad y el impulso sexual, y esto origina en mí la formación de cargas de energía reprimidas. Estas cargas retenidas son las que movilizan mi imaginación buscando éxitos, afirmaciones futuras, que pueden, a veces, estar muy alejadas de la realidad. A esto contribuyen igualmente las ideas negativas, pues uno ya no vive lo que uno es, sino que siempre se vive en comparación con los demás, yo ya no soy yo, sino que soy en función de los demás; soy o más inteligente, o tan rico, o tan independiente, o tan capaz, o tan fuerte, o tan digno de respeto, etcétera. Llega un momento en que nosotros no sabemos, en absoluto, qué somos, porque sólo tenemos una noción de nosotros comparativa, no tenemos una noción, sustantiva de nosotros mismos, sino sólo comparativa, adjetiva. Esto es fatal porque entonces estoy constantemente pendiente de mi cotización exterior, esto es lo que me hace tan dependiente de lo que los demás dicen o hacen.

### *Los problemas internos vistos desde tres vertientes distintas*

Indicamos que estos problemas pueden verse desde tres ángulos distintos que son, en primer lugar, el problema del defectuoso funcionamiento de energías, especialmente afectivas y vitales que quedan reprimidas, que presionan sobre mi mente, sobre mi afectividad, sobre mi cuerpo, dando lugar a ciertas sensaciones de malestar, de intranquilidad, de insatisfacción, de miedos, y también a disfunciones de tipo orgánico. En segundo lugar, desde el punto de vista de las ideas, pues cada vez que yo me siento insatisfecho se produce en mí una idea de reivindicación que da lugar a que califique a los demás en virtud de mi idea de valoración, ya que mi actitud es de ver si los demás me ayudan o no a esta afirmación mía; entonces, clasifico a los demás en función de esta necesidad mía, no por ellas mismas, sino por el papel que juegan en su relación conmigo, las ideas de que yo no soy así, de que yo no puedo llegar a ser esto, de que sí puedo conseguirlo. Estas ideas están condicionando constantemente nuestra conducta y nuestro estado de ánimo. Es el mismo efecto que el de las energías, pero visto ahora desde nuestro contenido mental. Y también analizábamos el mismo problema desde la vertiente de los hábitos que se establecen, hábitos de pensamiento, de reacción interna, de conducta externa.

El defectuoso funcionamiento de energías moviliza una reactividad en mí; yo aprendo ante cada situación a reaccionar de un modo. Según las ideas que tenga mi reacción será de una manera o de otra, mi propio estado de ánimo será de un modo o de otro, y así vemos, que se establecen en mí unos hábitos que cada vez que los repetimos se fortalecen, de tal manera que, cuando desaparecen las causas que en principio motivaron este hábito, permanece en nosotros la tendencia de seguir haciendo, de seguir reaccionando, de la misma manera. Hay personas que han adquirido el hábito de estar preocupadas, de estar angustiadas, de tratar de buscar soluciones, aunque no tengan problemas en un momento dado que solucionar, por ejemplo.

Hemos visto que, para solucionar ese tipo de problemas -que podemos llamarles de tipo o de nivel horizontal, pues es un problema de relación mío conmigo mismo y con el mundo- había varios procedimientos a seguir: refuerzo de la actitud positiva, movilizar más y más las energías interiores, la expresión, expresar, no ya sólo lo que hemos de expresar, sino forzarnos para expresarnos en unas condiciones, si es posible, desfavorables para ello, la práctica de la música, para nuestros impulsos que

están retenidos, el sobreesfuerzo en la vida diaria, también existe la técnica de la autosugestión, que nos permite, precisamente, ir rectificando las ideas, ir condicionando nuestro subconsciente, introduciendo ideas positivas allí donde había ideas negativas.

Todo esto tiende a solucionar los desajustes de energías -desajustes que en un grado u otro tenemos todas las personas pero existe la dificultad de que estos mismos desajustes alteran su capacidad de hacer y aunque se den unos medios que estudiados se ven realmente prácticos, que están actuando sobre las causas de los trastornos, la persona observa que le falta perseverancia, entusiasmo, que en un momento dado no tiene convicción de que aquello es lo que ha de hacer. Es decir, el mismo problema actúa como una barrera, para que la persona siga ese trabajo de reordenación de su psiquismo. Por eso decíamos que todas esas técnicas no pueden ser tomadas a la ligera, no pueden ser un «hobby», que uno practica en un momento dado, que le cae en gracia trabajar en ese sentido, y después, cuando tiene otra cosa, lo deja, sino que ha de ser un trabajo que uno hace como algo esencial en su vida, como algo fundamental para que a pesar de las crisis que puedan surgir en su trabajo, de malestares, y de las tensiones que se producen cuando uno tiene que afrontar cosas interiores que estaban reprimidas, para que a pesar de todo esto, en su trabajo, y para que haya una continuidad, se requiere ciertamente la movilización de toda la fuerza de voluntad, y de toda su claridad mental. Esto, que decimos, es una de las razones por las que conviene hacer este trabajo bajo la dirección de alguien, que pueda darle la mano en un momento de crisis, que pueda aclarar la situación en un momento de despiste, que pueda estimular, porque, uno solo, corre siempre el riesgo de quedarse a mitad de camino, que es la experiencia de la mayor parte de las personas que han intentado luchar con sus problemas de inseguridad, de timidez o de tensiones. Es embarcarse en una aventura de transformación, pero embarcarse de tal manera que, después cuando en alta mar empieza a moverse el barco, uno no pueda bajar y dejar la aventura; es embarcarse con todas las consecuencias, y también es, en otro sentido, como quemar las naves para resistir la inercia, de que hay que huir de las situaciones que nos son desagradables.

## RESUMEN DE LA SEGUNDA PARTE

### *Necesidad de un desarrollo de lo psicológico*

Hay otras personas para quienes esos problemas tienen además de este sentido, otro distinto. Algunas se dan cuenta de que su problema, no solamente consiste en la falta de autenticidad en la vida diaria, en la falta de esa capacidad de adaptación, de objetividad, en el mundo en que viven, sino que hay una exigencia en sí mismos de algo que tenga una calidad superior, de unos valores que tengan una vigencia permanente y de unas costumbres, que busquen una base real y duradera. Esas personas que tienen, decimos, una demanda superior o espiritual se pueden encontrar dentro de dos tipos de situaciones.

La primera, es que exista ciertamente esta demanda de algo auténtico y perenne, sin más -este caso es el menos frecuente-, y la segunda, la de aquellas personas que tienen esta demanda por algo realmente auténtico y definitivo, junto con los problemas de nivel horizontal, tienen problemas de maduración a nivel psicológico, a la vez que buscan algo superior, están tratando también de reafirmar su personalidad, de sentirse como personas importantes que miran a los demás, por lo menos en muchos momentos de su vida, como algo que puede ser peligro o ayuda para su propia afirmación personal, personas que están a un

nivel de tensión, de conflicto, psicológico, pero que, al mismo tiempo, hay en ellas una demanda de lo superior.

*Lo psicológico hay que resolverlo a nivel psicológico*, porque, cuando una persona se dedica a una vida llamada espiritual, pretende alcanzar una meta superior, pero se encuentra con que su personalidad no está sólida, equilibrada, libre, no se posee plenamente a sí misma en este funcionamiento psicológico, entonces, esa inestabilidad, esa falta de maduración, se proyectará en su búsqueda de lo superior. Y ésta es la causa de las crisis que se producen en el trabajo espiritual, ya que, de este modo, lo espiritual tiene que cumplir dos funciones: por un lado, satisfacer la sed o hambre auténticamente espiritual, pero, por otro, y esto ocupa la mayor parte del trabajo y del esfuerzo, el satisfacer la necesidad psicológica, tratar de madurar a la persona psicológicamente. Por esto, mucho del trabajo y de las lamentaciones que se hacen en el trabajo espiritual, no son, no tienen nada de espiritual, sino que son simplemente influencias, direcciones, acciones, a nivel psicológico.

La mejor preparación que una persona puede hacer para expandir su conciencia a nivel psicológico y espiritual, es madurar como persona, y no hay nada que pueda sustituir a esa madurez humana. Y, si esta, madurez no existe, toda su formación, por superior que sea, quedará deformada por ello. Así, podemos ver a personas, que tienen unas grandes cualidades en el acto espiritual, como fallan en sus manifestaciones humanas y, podemos seguir su historia personal, siguiendo su modo de expresar lo espiritual, pues están proyectando en su expresión de lo espiritual todos sus problemas psicológicos.

Yo recomendaría, por lo tanto, a todas las personas que tienen una aspiración espiritual que, sobre todo, no se dejen llevar sólo por su demanda espiritual, sino que se den cuenta de que hay también una demanda, una necesidad, a nivel psicológico y que no puede sustituirse impunemente la una con la otra, para lo que se crean fantasías, verdaderos mitos, que no buscan nada más que satisfacer ese vacío psicológico en lo espiritual, existente en la persona y, ciertamente, esto no favorece ni la madurez, ni tampoco especialmente, la irradiación de lo espiritual.

Esto es así. Pero, curiosamente, también resulta cierto que, cuando una persona, cumpliendo una auténtica llamada a un trabajo superior, se dedica con toda su alma a este trabajo superior, esa dedicación produce en la persona una maduración de su personalidad a nivel psicológico. La búsqueda de la realidad central. Hemos visto tres enfoques posibles de lo que llamamos vida espiritual o aspiración superior. El enfoque de la persona que busca la Realidad, como experiencia central de su propio existir, sin depender de ninguna fe, de ninguna creencia, sin depender de nada más que de su propia demanda de buscar lo auténtico en sí mismo. La persona se da cuenta de que todo lo que pueda vivir en el mundo que le rodea, lo vivirá siempre en función de su propio sí mismo y, si este sí mismo no está realizado, si hay una conciencia superficial o deformada de sí mismo, toda su capacidad de ver y de hacer quedará deformada; por lo tanto, trata de buscar esa realidad en sí mismo como sujeto.

Expliquemos que su trabajo consiste en esa exigencia crítica en cada momento de su acción que uno se esté observando sin pensar, sin teorizar, tratando simplemente de querer ver, de querer penetrar, mientras uno está funcionando. Entonces, uno se da cuenta de que en él se producen unas reacciones físicas, emocionales, mentales, pero que son sólo reacciones, fenómenos, procesos, que tienen lugar en lo que uno llama sí mismo, pero no es esa realidad central, ese algo auténtico, idéntico a sí mismo en todo momento que no busca; ve que todas esas reacciones no son ese sí mismo, no son la realidad. Y, así, aprende a ir objetivando lo que antes eran procesos y que vivía como su propio sí mismo; no se confunde con sus propios impulsos vitales, con sus acciones, sentimientos, ideas; se da cuenta que todo esto es algo que está en él, que funciona en él, que desde el punto de vista de la vida diaria le llama yo, pero que ese no es el auténtico yo, que ese no es la auténtica realidad, la auténtica identidad de sí mismo. Y, cuando uno

aprende a funcionar sobre la marcha va viendo que todas las ideas, que todas las acciones, se producen en mí, pero que no es el mismo yo, la identidad profunda de ese mismo sujeto.

Cuando uno sigue funcionando de este modo, se produce automáticamente una toma de conciencia más profunda. Lo que da fuerza a nuestras ideas, a nuestras emociones y a nuestras acciones, es la confusión de tomarlas como nuestro verdadero yo, entonces, hemos de defender unas, hemos de luchar contra otras. Si yo me doy cuenta que mis ideas no soy yo, que mis sentimientos y mis reacciones no son yo, entonces dejo de darles fuerza, dejo de poner mi noción profunda de realidad en eso, entonces eso, esas reacciones, esas emociones, se sueltan, yo las suelto, dejan de tener fuerza. No es que no funcionen, todo sigue funcionando, pero dejo yo de estar crispado sobre esas cosas, se produce en mi interior un alejamiento de esto, aunque exteriormente todo siga funcionando, un alejamiento interno que se produce en un silencio, en una calma, en una especie de vacío. Y, si yo sigo buscando, si sigo exigiéndome el ver cuál es mi realidad, qué es eso que llamo yo, qué quiere decir cuando digo yo, en lo más profundo, eso que para mí tiene tanto valor, sin dejarme llevar por la inercia, por el hábito, sino siguiendo esa actitud exigente de espectador crítico. Entonces, ese silencio se vacía, se transforma, poco a poco, o, a veces súbitamente, en una dimensión completamente nueva. Y, en esta dimensión se encuentra la solución, es decir, la disolución de todos los problemas, de los estados negativos, inquietudes, de toda demanda, y es la culminación de toda aspiración que uno tenía.

### *La actividad como realización*

Hemos visto el camino, que, sobre todo es, para esas personas que viven lo más inmediato, lo que llaman real, cima o lo más importante de realización a través del mundo de las personas y del mundo de la naturaleza, a través del mundo, en general, que nos rodea.

Cuando la persona busca la realidad, a través de su mundo externo, de lo que llama no-yo, se produce un juego muy parecido al que acabamos de explicar. Cuanto más uno trata de comprender a las personas, más aprende a distinguir lo que hay dentro de la persona y lo que aparece fuera, más va uno descubriendo, que lo que la persona hace, dice o padece, no es la verdad, no es esa realidad, que yo intuyo que hay en las personas, que todo eso no son nada más que cosas que se mueven, son fenómenos que surgen, pero que no es esa identidad, esa realidad profunda, que estoy buscando y atendiendo en las personas, tratando de entenderlas, de abrirme, tratando de penetrar más en ellas; se va viendo cómo toda su fenomenología no son más que efectos, no son causa, no es la base, no es el núcleo. Hasta que, poco a poco, parece como si la persona quedara despejada de todos sus atributos que antes tomábamos como lo más importante, su apariencia física, su comportamiento, su modo de hablar, su moral, sus ideas; vemos que todo esto no es lo auténticamente real de la persona; eso que hemos confundido siempre con lo real, eso que hemos valorado siempre como lo más importante, no es lo más importante.

Es detrás de todo, cuando parece que no queda nada, cuando parece que hemos deshojado completamente la flor, donde intuimos dentro de esa persona algo, algo que al principio es también vacío, oscuro, pero que es la fuente de donde surgen todas esas cualidades, todos esos atributos, energía, inteligencia, toda la gracia y belleza, que puede expresar la persona en todas sus formas. Y, es en ese núcleo que es no-cosa, en ese centro que no es ningún rayo, que está más allá de los rayos, más allá de sus expresiones, es ahí donde aprendemos a descubrir que está la fuente. Y, esto no sólo lo descubrimos en las personas, lo descubrimos poco a poco en todo, en lo más próximo a las personas, los animales y, después, en las plantas y en la naturaleza, y nos damos cuenta que todo es expresión de una inteligencia, de una

energía, de un amor, pero que ninguna de las formas, son en sí esa energía, ni esa inteligencia, ni ese amor; que todas las formas son una expresión dinámica, fugaz, episódica, de esa fuente creadora.

Dejamos de confundirnos con las formas, de juzgar a las cosas y a las personas por las formas, por las apariencias, y aprendemos a influir, a unirnos, con ese centro. Cuando la persona intuye ese centro, descubre la verdadera dimensión de todas las cosas, de todas las expresiones, de todos los modos de ser, de la persona; uno se da cuenta de que es maravilloso el que todas las personas estén expresando ese centro único, esta realidad. Todo está expresado de un modo u de otro, pero lo importante es la fuente que le hace expresar eso de una forma particular de expresión, y uno aprende a ver a las personas como expresión dinámica de energía, de inteligencia, de belleza, en algún grado deja de funcionar con clichés estáticos de las personas y de las cosas, de poner adjetivos, de valorar a la persona por una cualidad o por un defecto, se da cuenta que, ni la cualidad ni el defecto que aparecen, son tampoco la persona.

La persona es como un surtidor luminoso de agua que está renovándose constantemente, que va adoptando diversas formas, pero que ninguna de aquellas formas es realmente la fuente, es la potencia que hay detrás, que es el agua como base, el agua sin forma, la que está en el origen de todas las cosas; que aquella fuerza que no se ve es la verdadera razón de ser de todas las formas. Cuando nos es posible sintonizar en profundidad, llegar a una auténtica comunión con las personas, no a un nivel de simpatía, de sintonía o de comunión de ideas, sino a un nivel de origen, de causa, llegamos a entender que el otro no es más que una expresión de ese mismo centro que soy yo; nos damos cuenta que el otro, que todo lo otro, completa el mí mismo, que es precisamente lo que me permite tener acceso a esta base, a este centro.

La relación humana tiene el carácter, o de llegar a este centro a través de esta aceptación, de esta integración con el otro, o bien es un medio para expresar esta unidad a través de formas diferentes. Aprendo a vivir al otro y a mí mismo con la misma realidad, a que la conciencia de lo exterior no ofusque mi conciencia interna, a que mi atención hacia el otro no disminuya mi lucidez respecto de mí mismo. Se produce en mí una conciencia inclusiva, es una conciencia que crece, que se expande, que no niega nada, simplemente abarca más. Esto produce, como es natural, la anulación de este egocentrismo, de este yo-idea que queremos proteger, defender y reafirmar, y, por lo tanto, la anulación de todos los conflictos que este yo-idea trae consigo, tensión, angustia, inseguridad, etcétera.

### *La realidad trascendente*

Y luego, vimos el enfoque del camino más específicamente religioso de la intuición, la realidad como algo trascendente, al que se suele dar el nombre de Dios, o cualquier otro. Hemos visto la importancia de que la persona actuara de un modo inteligente frente a esa intuición que tiene de lo trascendente. Si uno intuye, si uno puede decir sinceramente «yo acepto que existe Dios, o la Inteligencia universal, o el nombre que se quiera dar», si uno intuye que existe esta realidad trascendente que es la fuente de donde surge todo, entonces, la persona no debe conformarse con esa intuición, sino que ha de tener una actitud inteligente frente a ella, ha de ser consecuente con el valor de esa intuición. Y esto trae consigo, el estudiar, el meditar, o el hacerse cada vez más consciente de qué quiere decir Dios, o qué quiere decir Ser absoluto.

A medida que uno va tomando más conciencia de lo que quiere decir Dios, comprende que es la base de todo y de cada cosa, no en un principio del tiempo, sino en cada instante, en cada hora; que está aquí y ahora y es la base de cada situación, de cada cosa que yo pueda vivir, de cada cosa que me pueda ocurrir, que Dios es el Dios de cada instante, el Dios de lo presente.



Y, a continuación, viene el abrirse a ese Dios, el establecer una relación no ya como idea, sino una relación humana. Una relación humana es, cuando yo como persona inteligente, afectiva y volitiva, me pronuncio respecto a esta presencia; yo empiezo a establecer un contacto, tímido al principio, pero algo personal, intuyo que Dios está aquí y trato de ser sincero con esa intuición, entonces surge la oración. La oración no es más que esto, es el ser sincero con respecto a lo que uno intuye, que no sea sólo mi mente la que acepte que hay Dios, sino que lo acepte en mi corazón y en mi voluntad y lo acepte en cada momento. Esto me comporta, me obliga, a que yo me pronuncie, reaccione, actúe, en relación con ese Dios. Trae consigo el ejercicio de la presencia de Dios constante, el darse cuenta que, si Dios es el Dios de cada instante, de cada momento, Dios ha de ser lo más importante para mí en cada momento.

Esta presencia de Dios y la oración permanente, además de la oración específica que uno dedique cada día, conduce a un campo de perfección y de vivenciación nuevo. Cuando la oración se hace de un modo correcto, cuando uno ya ha pasado la fase del ruego y empieza a ser sincero en su relación con Dios, de manera que uno al dirigirse a Dios se dirige a Él y percibe que, en la relación, Él es el más importante, cuando ya no estoy fluctuando sólo alrededor de mis ideas, de mis deseos, de mis necesidades, sino que trasladando, poco a poco, el centro de gravedad de mí, yo hacia Dios, entonces, a mi oración le sigue siempre el silencio. Cuando yo estoy frente a algo que es más importante que yo, yo me callo. Es, cuando me considero más importante, cuando hablo; pero, cuando estoy frente a algo que es más grande, más importante, más real que yo, se produce sin esfuerzo alguno el silencio. Cuando en la oración nos hallamos sin que podamos hacer el silencio ¿por qué es? Porque esto que siento y que pienso lo vivo como más importante que Dios.

En cuanto que me doy cuenta que Dios es el Ser absoluto, si yo penetro, si yo he trabajado en qué quiere decir esto, si me he abierto más y más a esta intuición, se produce en mí automáticamente un silencio, un silencio expectante, un silencio adorante, un silencio receptivo, sin ningún esfuerzo. Y, es este silencio de mi cabeza y de mi corazón el que permite que algo nuevo penetre en mi conciencia, el que produce en mí una noción de energía nueva, de vibración, de espacio, de realidad de luz, distintos que transforma poco a poco mi modo normal, habitual, de pensar, de sentir, de hacer. Progresivamente se va convirtiendo en un factor que domina mi vida diaria. Ya no vivo las cosas como antes, como si yo fuera el centro de la situación. En cada momento, el centro es Dios y yo soy un intermediario entre ese Dios y el mundo; mi centro lo descubro en Dios, no en la aprobación o rechazo de otro, no en el éxito o fracaso de mi gestión, no en si los demás me aceptan o no. Mi centro es Dios, porque este Dios es el que me está dando toda mi capacidad de ser, toda mi capacidad de amar, de ser feliz, de comprender, de gustar absolutamente de todas las cosas que me es posible gustar. O sea, no es un artificio que yo hago renunciando a unas cosas para tratar de amar más a Dios, es simplemente el descubrir el hecho de que es este Dios la fuente de toda mi capacidad de hacer, de sentir y de pensar. Y, porque El es la fuente única, todo lo vivo sólo en la medida en que dejo que Dios actúe en mí más libremente. La vida espiritual no es nada más que un reconocimiento y un ser consecuente con esto que ya es de hecho. Este reconocimiento interior produce un cambio en mi conciencia. Dios era todo lo que hacía funcionar las cosas, pero mi conciencia, que era pequeña, hacía que yo me sintiera a mí mismo como algo aparte de las cosas y aparte de Dios. En el momento en que se produce ese reconocimiento, es como si uno se abriera, y llegara a ser consciente de ello. Mi conciencia se sintoniza con su presencia y su acción, y esto la transforma de tal manera, que cambia todos los esquemas mentales y, allí donde la mente condicionaba y cerraba, ahora queda abierto y de par en par; allí donde había problemas para defender el yo y su prestigio, ahora se desvanecen, pues se da cuenta que nada puede disminuir ni negar lo más mínimo esta presencia de Dios, esta acción, esta plenitud total de Dios que viene a mí.

Esto me libera por completo de toda idea, de todo prejuicio, de todo temor, absolutamente de cualquier temor, en la medida en que voy aprendiendo a abrirme, y a hacer esta apertura con una entrega

y una receptividad de mi voluntad a la Voluntad suprema, de mi amor al Amor supremo, de mi inteligencia a la Inteligencia suprema.

Todo eso no son sólo cosas hermosas para quien pueda intuir las, sino que es algo tan concreto, tan experimental, como pueda serlo un experimento de física o de química. Es algo absolutamente para todos, no para unos pocos privilegiados dotados de una gracia infusa especial, es patrimonio espiritual de todos y de cada uno de nosotros. Tenemos la seguridad de poder vivirlo, en la medida en que hay demanda, aspiración. Esta aspiración es la garantía de la realización posible. O sea, todos podemos realizar la aspiración sincera que hay en nosotros, a condición de que yo sea sincero en mi respuesta, de que yo sea consecuente, pues, cuando uno se observa, descubre que durante mucho tiempo está tratando, por un lado, de ganar eso que intuye como algo único, pero, por otro, de mantener el «status quo», las condiciones que existían con el mundo, con las personas, con deseos de prestigio, de poder. Y, esto, es lo que es contradictorio.

Cuando se intuye que Dios es Dios, Dios ha de ser el único Dios. El único Dios, quiere decir, que ha de ser lo único que para mí tenga realidad, sentido, lo único que ha de ser mi motivación. Y, es manteniendo esta presencia y acción de Dios en mí constantemente, en mi quehacer diario, como entonces, se hace posible soltar las cosas, soltar mi prestigio, mis costumbres, mi dependencia, mis exigencias, mis deseos, y abrirme cada vez más, dando paso a la verdadera Realidad.

Todos esos caminos exigen tomarlos en serio. No se puede jugar a ser espiritual, no obstante todos pasamos por una fase en que sí se está jugando, en la que somos como niños que no son plenamente conscientes de las cosas y que, en un momento dado, lo queremos mucho y en otro, nos olvidamos de lo único que tiene realidad, quedando pendientes de nuestros sueños, de nuestras fantasías, de nuestras ilusiones. Todos lo conocemos, porque todos hemos pasado por eso. Cuando uno descubre que lo espiritual es lo único que tiene, que da realidad a todo, que es la base de todo, entonces, esto comporta la exigencia de una dedicación total, de una entrega total, sin cambiar nada del exterior, viviendo la vida cotidiana, viviendo la situación concreta en que uno se encuentra; pero es esa revolución interior la que hace falta. No es cambiando las condiciones externas cómo se producirá un progreso espiritual, no es yendo a una montaña a hacer oración o meditación, prescindiendo de los problemas familiares, profesionales y económicos, que tengo, no. Es en mis problemas familiares, profesionales, económicos, donde veré cuál es mi Dios, la fuerza que hay en mí y la dependencia que tengo respecto a mi seguridad, a mi prestigio, a la valoración de mi trabajo, de mi persona, y, es ahí donde lo veré. Si todo esto queda inmovilizado en mi interior, no lo veré, no podré transformarlo.

**FIN**