

**Karlfried Graf Dürckheim**

# **HARA**

**CENTRO VITAL DEL HOMBRE**



**Lectulandia**

Realizar una fe viva se apoya, como la fe de siempre, en tres pilares: una experiencia vivida, reconocer esta experiencia y ejercicio. Nos Incumbe también revelar al hombre que ha llegado al límite de su sabiduría, el valor de sus experiencias «esenciales», abrirle la puerta que conduce a las verdades fundamentales y a las leyes de la vida, pero también, y sobre todo, nos corresponde mostrarle la vía del ejercicio que es la que le ofrecerá la disposición que se ajusta a tales verdades y leyes, y que es condición necesaria para toda fe y maduración. Descubrir el Hara es un acercamiento a este trabajo. Por Hara los japoneses entienden el hecho de poseer un «estado de ser» que implica a todo el hombre, permitiéndole abrirse a las fuerzas y a la unidad de la vida original, así como manifestarlas, tanto por medio de la disposición y realización de su vida, como por el sentido que la dé. Conocer el Hara no es privativo de los japoneses, sino que tiene un significado humano de alcance general, esta obra tiene por objeto iniciar a los hombres a reconocer la naturaleza y el sentido de Hara.

**Lectulandia**

Karlfried Graf Dürckheim

# **Hara. Centro Vital del Hombre**

ePub r1.0

antbae 16.02.17

Título original: *HARA. Centro Vital del Hombre*  
Karlfried Graf Dürckheim, 1992  
Traducción: Concha Quintana

Editor digital: antbae  
ePub base r1.2

---

**más libros en [lectulandia.com](http://lectulandia.com)**

---

---

## *PREFACIO*

---

Me es muy grato invitarles a leer las páginas que siguen. Son obra de un Maestro. No me atrevo a escribir de un Maestro espiritual, por temor a que se pueda comprender mal. Un Maestro, hoy, se interesa por el hombre total, es decir, por el hombre, por la mujer, en su realidad corporal, en su realidad psíquica, en su realidad espiritual.

Si bien la palabra «HARA» es de lengua diferente, lo que este vocablo esconde y revela no es privativo del mundo japonés. HARA es el nexo entre lo físico y lo metafísico, entre lo psíquico y lo metapsíquico, y HARA es el lugar donde la Vida universal deviene Vida existencial en cada hombre.

¿Qué quiere esto decir para ustedes y para mí en nuestra vida diaria? Yo lo comprendí cuando me encontré con Karlfried Graf DÜRCKHEIM.

Fue en 1966 en Bruselas, en la celebración de un coloquio que tenía como tema «Lo esencial en lo cotidiano». Yo no conocía a ninguno de los cuatro conferenciantes. Todos hablaban con seriedad del tema para el que habían sido invitados. Pero muy pronto, uno de ellos atrajo más especialmente mi atención. ¿En que se diferenciaba este hombre de los demás? De repente lo comprendo, o más bien, veo la diferencia: este hombre ES aquello que dice. Sí, por su forma de «estar» emana la confianza que evoca. Si pronuncia la palabra serenidad, allí donde él «está», se ve a alguien sereno. ¡Este hombre está en el HARA!

Ese encuentro fue decisivo en mi vida. Dejé todo lo que hasta entonces daba un sentido (?) a mi existencia, para seguir la enseñanza de Karlfried Graf Dürckheim.

¡Enseñanza!, la expresión no es la adecuada. Se trata más bien de un acompañamiento en el camino de transformación de uno mismo. Trabajar el HARA está en el centro de este proceso de maduración.

Unos días antes de escribir estas líneas, he tenido la oportunidad de estar una vez más con Karlfried Graf Dürckheim. Con sus casi noventa años, sigue siendo testigo de lo que ustedes van a leer en este libro. En el corazón de este testimonio, está su interés por la vida de cada día, por cada instante de lo que le queda de existencia y, a la vez, con esa mirada lúcida sobre la muerte que se aproxima. Un acercamiento sin miedo, sin emociones extravagantes, como él mismo dice. Sin duda el más alto punto de madurez al que el Hombre puede acceder: dar testimonio en la vida cotidiana de la presencia inocente del SER.

*JACQUES CASTERMANE*

---

## *INTRODUCCION*

---

Los preceptos de vida del mundo occidental, llegan ya al límite de su eficacia. El racionalismo ha agotado todo cuanto tenía de sabiduría, y si no encuentra nuevas vías de acceso al SER y a lo que Este significa, el hombre será presa de una desacralización, tanto en su interior como en su exterior. La fuerza de transformación y de salvación de la religión disminuye en la medida en que la imagen que muestra, así como la representación que ofrece de Dios, ignoran que el hombre está enraizado en sus profundos orígenes, puesto que si se analizan racionalmente, no resisten juicio crítico, ni sacian la nostalgia de un refugio profundo. En el origen de esa incapacidad para poder realmente creer, hay que situar también la superioridad del Yo, cuyas estructuras de conciencia y preceptos de vida deforman y destruyen el nexo con las raíces del SER.

Por su vinculación esencial al SER, en cada hombre existe la aptitud original para creer. En esta unión original con un fondo divino del SER es en la que se apoya toda religión, también la fe cristiana. Y aunque el hombre se aparte de su religión, la puerta de la fe puede abrírsele de nuevo si vive la experiencia de ese fondo divino del SER, ya que el tesoro oculto de la humanidad existe en cuanto tal, fuera y más allá de toda interpretación precisa y de toda confesión particular. Así también, para aquellos cristianos cuya fe no era sino una pseudo-fe, y que finalmente chocaron con su concepción racional de Dios, no existe otra vía hacia la verdadera fe, sino la de la experiencia personal del SER, ya que ésta renueva su contacto con el fondo divino, creando una disposición interior que le permite tomar en serio esta experiencia, mantenerla, y ponerla a prueba en la vida cotidiana. A nuestra época le corresponde buscar aquellas vías que puedan llevarle a una nueva experiencia del SER, y a crear aquellas condiciones que se adecúen a ella.

El horadamiento hacia el SER, así como la transformación que nace de la comunión con lo profundo del SER, puede hacerse realidad en el mundo occidental de hoy, en todos cuantos están en la vanguardia de la vida espiritual y si han llegado al límite de sus fuerzas humanas.

Realizar una fe viva se apoya, como la fe de siempre, en tres pilares: una experiencia vivida, reconocer esta experiencia, y ejercicio. Nos incumbe también revelar al hombre que ha llegado al límite de su sabiduría, el valor de sus experiencias «esenciales», abrirle la puerta que conduce a las verdades fundamentales y a las leyes de la vida, pero también, y sobre todo, nos corresponde mostrarle la vía del ejercicio, que es la que le ofrecerá la disposición que se ajuste a tales verdades y leyes, y que es condición necesaria para toda fe y maduración. Descubrir el Hara es un acercamiento a este trabajo. Por Hara (y queremos mantener esta denominación)

los japoneses entienden el hecho de poseer un «estado de ser» que implica a todo el hombre, permitiéndole abrirse a las fuerzas y a la unidad de la vida original, así como manifestarlas, tanto por medio de la disposición y realización de su vida, como por el sentido que la dé. Conocer el Hara no es privativo de los japoneses, sino que tiene un significado humano de alcance general. Esta obra tiene por objeto iniciar a los hombres a reconocer la naturaleza y el sentido de Hara.

La teoría del Hara, al igual que su práctica al servicio de la individuación, tocan muy de cerca los problemas de los que se ocupan actualmente aquellas personas que, basándose en métodos científicos, tratan y guían el alma humana. Conviene también reservar un hueco para hacer algunas observaciones sobre la relación existente entre este libro y la psicología y psicoterapia actuales.

Se ve hoy, cada día con más claridad, que detrás de una neurosis hay también un problema humano de carácter general: el problema de la maduración. Alcanzar la madurez significa, en su sentido más profundo, una sola y única cosa para el enfermo y para el que tiene buena salud: la integración progresiva del hombre en un Ser esencial, por medio del cual participa del SER. El neurótico es un hombre que, de un modo particular, carece de madurez.

La falta de madurez es el mal de nuestra época, y la incapacidad de madurar la enfermedad de nuestro tiempo. La neurosis que lleva al enfermo psíquico a consultar a un terapeuta no es, finalmente, sino una expresión particular del mal general, de ese mal que hace sufrir al hombre, al haberse convertido en un extraño con respecto al SER. Por eso, todos los síntomas peculiares de este mal, tanto para el enfermo como para quien tiene buena salud, son etapas y atolladeros en el camino de retorno al SER. A uno y otro se les debe ver como a hombres que van progresando en el Camino, sin considerarles nunca de forma estática, sino viéndoles siempre con «perspectiva», o sea, en su proceso de integración en su Ser esencial.

Y, al igual que fue así siempre en Oriente entre alumno y maestro, hoy, entre nosotros, aquél que tiene buena salud busca en el psicólogo, y el enfermo psíquico en el terapeuta —más allá de toda psicología— un fondo metafísico que sea perceptible en la experiencia. A todos ellos les anima la nostalgia de su Ser esencial. Buscan la resonancia y la salida a una situación de aflicción, que no tiene sólo su origen en la constitución física o en la vida individual, sino también en la propia esencia del hombre. Esta situación de aflicción exige una ciencia que vaya más allá de la psicología. Nos encontramos ante la necesidad de traer de nuevo al marco y al orden de una vida más «amplia» al hombre moderno, quien al sufrir su falta de madurez provoca, por este hecho, la tribulación en torno a él; hay que abrirle la puerta que le dé acceso a la unión con su primer origen, y mostrarle de qué modo puede él manifestar su conexión con el SER a través de un yo existencial pleno de vigor. Se trata del Camino y de una Práctica del Ser esencial. Afanándose en hacer que el hombre vea el camino que le permitirá redescubrir su enraizamiento en el SER, y reforzando este enraizamiento mediante un proceso consciente de individuación, el

terapeuta hará de su trabajo una iniciación, poniendo su ciencia al servicio de la proyección del alma hacia el CAMINO.

---

# *I. EL HARA EN LA VIDA DEL JAPONES*

---

## **1. PREÁMBULO**

Pecho saliente-vientre metido. «Un pueblo que hiciera de este precepto un principio general, estaría en un gran peligro»: esto es lo que me dijo un japonés en 1938. Y sucedía durante mi primera estancia en Japón. En aquel entonces no comprendí esta frase. Pero hoy sé que es cierto y por qué lo es.

«Pecho saliente-vientre metido», es la expresión más concisa de una mala actitud fundamental del hombre o, siendo más preciso, de una mala postura física que denota y refuerza una mala actitud interior. ¡Cómo!, se dirán ustedes ¿es que el hombre debe estar encorvado, torcido o hundido en sí mismo? Ciertamente que no. Debe, por el contrario, estar bien derecho. Pero ese precepto lleva a una actitud que es contraria al orden natural. Desplazar el centro de gravedad «hacia la parte de arriba» y el hecho de seccionarse de ese centro, alteran el equilibrio natural entre tensión y aflojamiento, haciendo que el hombre oscile entre un estado de tensión muy fuerte y un estado de disolución. Y ¿en qué puede esto constituir un «peligro para un pueblo»? Por esa falsa actitud que expresa y refuerza una disposición aparente de las fuerzas internas obstaculizando la verdadera ordenación, porque ahí donde todo está descentrado hacia la parte de arriba, no existe el verdadero centro.

¿Pero es que el centro natural del hombre no es el corazón? ¿Acaso no es el hombre el ser que se eleva por encima de la tierra hacia el cielo y el que, por naturaleza, emplea «su cabeza» y su voluntad en ser dueño de su vida, y su corazón en abrazarla aceptándola tal como es? Claro que sí, sólo que el hombre no adquiere el buen dominio ni la buena resistencia si no es porque las fuerzas que habiéndose asentado en la parte superior de su cuerpo y su centro, el yo, dejan de actuar, separada e independientemente, haciendo así posible que se mantengan y dirijan constantemente a partir de un centro más «profundo». El hombre, al igual que todo ser vivo, no tiene sus raíces en sí mismo. Es, de hecho, alimentado, llevado y mantenido por la Gran Naturaleza que impone sus leyes, sin que él mismo tenga de ello conciencia, y sin su participación. El hombre está en contradicción con el orden de la vida, que es su soporte fundamental, cuando en su actitud, al desplazar su centro de gravedad de forma no fisiológica, está negando el centro que da testimonio

original de este orden.

Esas fuerzas, que tienen como sede la cabeza, el pecho y el corazón, y a las que todavía se puede denominar por entendimiento, voluntad y sentimiento, fuerzas que hacen del hombre un ser consciente, tornan siempre a su propio detrimento si, cogido éste en la trampa de sus conceptos, ciego por aquello que lleva a cabo, y enredado en las dificultades de la existencia, olvida que su persona está anclada en la trama de la Gran Vida.

Así como la cima de un árbol sólo llega a su pleno desarrollo si éste está sólidamente enraizado, el espíritu sólo se desarrolla en su verdadera medida si no niega sus raíces, es decir, si conserva incesantemente el sentimiento de la unidad original de la vida, de esa unidad de la que, como todo, ha nacido la vida humana. Pero el hombre pierde el contacto con esa vida original por una tensión exagerada hacia la parte alta, alterando así el equilibrio de sus fuerzas; el Yo, imbuido de su importancia, le oculta el camino que permite desarrollar su ser profundo, cuando su verdadero destino es el de preparar y proteger este camino.

El Yo, centro de nuestra conciencia natural, sólo puede servir para hacer realidad nuestro verdadero destino si, en lugar de instalarse como maestro, sigue siendo servidor de la Gran Vida. Allí donde prevalece la divisa «pecho saliente-vientre metido» es el Yo el que reina como dueño y señor, y esta pretensión del Yo es la que representa «un peligro para el pueblo». En el fondo, este peligro que los Orientales conocen desde los tiempos más remotos, nosotros también lo conocemos. Pero al no haber estado nunca tan alejados como nosotros del centro original, el Oriental percibe mucho más fácilmente su voz y sus avisos, que se dejan oír siempre que el sentimiento, la razón o la voluntad ponen en peligro el lazo que le une con las fuentes de la vida. Esta voz le recuerda que no debe perder nunca de vista su origen; él conoce el secreto que le permite volver a encontrar su centro original y —aunque su conciencia racional se desarrolle— él sabe escuchar la voz que le exhorta a no perder el contacto con el centro original y a mantenerla constantemente en un segundo plano de conciencia. Sólo así el ser humano puede encontrar de nuevo, libremente, lo que, por naturaleza e inconscientemente, él es: hijo de la unidad divina que lo engloba todo, en la que vive desde su origen y a la que busca inconscientemente con nostalgia a lo largo de toda su vida, ya que, en adelante, le quedará oculta por su conciencia objetivamente. El concepto japonés de Hara no contiene ninguna otra acepción que la encarnación y la presencia consciente de este centro original de vida en el hombre.

El Hara es un don original que se le ofrece al hombre. Y cuando su conciencia le hace perder la noción de lo que el Hara representa, él tiene el deber de recuperarlo. Volver a encontrar la unidad que le velan los obstáculos a través de los que su Yo consciente ve la vida es, de hecho, el principio dinámico de su vida interior.

Como ser consciente, el hombre se siente prisionero del antagonismo cielo-tierra, espíritu-natura. Lo que supone dos cosas: de una parte, oposición entre la natura inconsciente y el espíritu —motor de desarrollo de la conciencia— y, de otra,

oposición entre la realidad espacio-temporal del hombre en esta tierra y lo Real, es decir, el SER que está más allá del espacio y del tiempo. Toda la vida del hombre está marcada por la dolorosa tensión que nace de estos opuestos, y esta la razón por la que va siempre en busca de una forma de vida en la que esta tensión pueda desaparecer.

¿Qué puede hacer el hombre que se encuentra permanentemente dividido entre dos polos opuestos? Puede optar por uno de los dos polos, renunciando al otro, o puede volver a buscar el camino que reabsorbe los contrarios. Ahora bien, una opción unilateral no se puede hacer sin que, por el propio hecho de su unilateralidad, ponga en peligro la totalidad de la persona. El hombre, en su totalidad, comprende los dos polos: sólo puede encontrar su salvación en una vía que los una. El propio destino del hombre es el de manifestar la unidad a través de todos los contrarios. ¡Pero el camino que conduce a la unidad es largo! Este camino de integración de los opuestos que moran en la conciencia humana: natura inconsciente-espíritu consciente, realidad espacio-temporal-Ser extra-temporal, es asimismo el camino que lleva al hombre a la madurez. Se entiende por madurez ese estado en el que el hombre produce los frutos de su recuperada unidad. Hacer realidad esta unidad implica que el hombre reconozca el factor de escisión, y se libere de él tomando conciencia de su centro original, y se reinserte en su centro alcanzando el Hara.

Estas líneas descubren ya que el Hara tiene relación con un problema esencial de la existencia humana. Y si bien Hara es un concepto de origen japonés, no deja por ello de tener un contenido de alcance general. Toda la sabiduría oriental no es en sí una realidad exclusivamente oriental; tiene por el contrario, un valor humano universal del que se han ocupado más los Orientales que nosotros; esa flor de la sabiduría oriental que es el Hara, no concierne menos a los Occidentales que a los Orientales, ya se trate a un nivel teórico o en la práctica. Al igual que toda la sabiduría oriental, no es el resultado de un conocimiento teórico, sino fruto de una larga experiencia consolidada y confirmada mediante una práctica regular. Nosotros no podemos aprehender todo lo que el Hara significa, sino a condición de vivir aquellas experiencias que han llevado a elaborar este concepto, y de practicar los ejercicios gracias a los cuales el Hara se hace realidad en nosotros.

El hombre que posee el Hara, ha reencontrado el Camino de su centro original, pudiendo así ser su propio testimonio. Este momento corresponde a un estado particular que concierne a la persona en su totalidad, estado en el que cuerpo-espíritu no existen como opuestos. Y precisamente porque el hombre es una unidad en sí mismo, en la que el cuerpo y el alma se funden, y porque —citando a Ludwin Klager— el cuerpo es la forma exterior del alma y el alma el espíritu del cuerpo, es por lo que la estructura interior se manifiesta, inevitablemente, a través del cuerpo y de la actitud exterior. El orden espiritual, así como la tensión psíquica, se reflejan siempre en el cuerpo. Por eso se puede decir que al centro de gravedad psíquico corresponde el centro de gravedad del cuerpo. Es, pues, imposible encontrar el propio centro interior sin haber encontrado el centro del cuerpo. ¿Dónde se sitúa exactamente este

centro? En la región umbilical o, para ser más exactos, ligeramente por debajo del ombligo. No nos sorprendamos, pues, al saber que Hara, el concepto de centro vital del hombre, significa literalmente vientre. Este es un sorprendente descubrimiento para los Europeos: en el hombre que ha encontrado su centro, el centro de gravedad del cuerpo se sitúa en el «vientre». ¿Cómo es que un vientre fuerte puede devenir símbolo de haber reencontrado el centro original? Esto es lo que nos proponemos ilustrar con varios ejemplos de la vida cotidiana de los Japoneses.

## 2. EL HARA EN LA VIDA COTIDIANA DE LOS JAPONESES

El conferenciante que por primera vez se dirige a un auditorio japonés, vive una experiencia tan inesperada como desagradable. Tiene la impresión de que su público se duerme a medida que él habla. Yo mismo lo he vivido, y era angustioso: cuanto más solicitaba la atención de mi auditorio, y me esforzaba desesperadamente por salvar la situación, más se cerraban los ojos que tenía ante mí. Enseguida, la mitad de la sala parecía estar ya sumida en un bienaventurado sueño. Pero, de repente, cuando yo pronuncié la palabra «Tenno» (emperador) —y sin que la diera ninguna entonación especial— toda la sala se «despertó», como tocada por un rayo, y pude ver entonces que tenían los ojos bien abiertos, sin que dieran en modo alguno el aspecto de haber dormido. Los auditores no habían dormido. Estaban, únicamente, recogidos en sí mismos; se «concentraban», a su manera, para estar más receptivos. Por otra parte, yo no había observado que aunque tenían los ojos cerrados, todos mantenían la espalda erguida, sin apoyarla en el respaldo.

A todo extranjero, cuando llega a Japón, no deja de sorprenderle el ver a la gente absorta en sí misma, dando el aspecto de estar dormidos. Sobre todo en los tranvías y en los trenes, se ve a la gente sentada, inmóvil, con los ojos cerrados o semi-cerrados, con el busto erguido, sin recostarse en el respaldo. Se trata igual de hombres que de mujeres, jóvenes o estudiantes, etc. Al abrir los ojos, su mirada no es somnolienta, sino que parece venir de lo más profundo de su ser; expresan una calma perfecta y una «presencia». Dan la impresión de que el mundo y su agitación no les produce ningún impacto. Su mirada revela que, en ese momento, están plenamente recogidos en sí mismos y sólidos, despiertos, no irritables, recobrados, sin, por ello, estar rígidos.

Por la forma de sentarse un japonés, se puede adivinar hasta dónde se ha «occidentalizado». Cruzar las piernas, arquear los riñones y meter el vientre es una

actitud que está absolutamente fuera de la tradición japonesa, así como recostarse, posición que fuerza a no poderse ya servir de la fuerza motriz y formativa que contiene nuestra pelvis. El japonés, de cualquier clase social a la que pertenezca, mantiene el busto derecho y guarda «una actitud erguida cuando está sentado». Que esta costumbre se halla actualmente en regresión, a causa del contacto con los Occidentales y de la facilidad de adaptación de los Japoneses, es un hecho cierto, pero en este caso no se trata de la verdadera actitud japonesa tradicional. Esta última es la que nos interesa y de la que nos ocupamos en este libro. También se debe entender por «Japonés» a aquél que vive todavía en la tradición.

De estos ejemplos se desprenden ya dos características. La forma en que el japonés se mantiene sentado representa, no sólo una actitud externa, sino que expresa también una actitud interna. El combinar «una postura erguida» con el hecho de «estar como reposando en sí mismos» es significativo. El hombre, todo él, se recoge en sí mismo a través de su cuerpo.

Nos sorprende igualmente la actitud que adopta un Japonés cuando se le toma una foto. Los Europeos se sorprenden muchas veces de que los hombres públicos importantes, por ejemplo los Oficiales superiores o los Ministros, adopten una actitud diferente a la que toman los Europeos en las mismas circunstancias. Cuando estos últimos toman manifiestamente un aire de despreocupación y de indiferencia o, por el contrario, aparentan mucho empaque apoyándose en una sola pierna, con los hombros subidos y haciendo resaltar bien el pecho, los Japoneses se presentan, en general, de forma bien distinta. Se dan, conscientemente, la mínima importancia posible, se muestran sencillos y directos, el cuerpo derecho, el busto y los brazos relajados, y las piernas ligeramente separadas. Un Japonés nunca se apoya en una sola pierna, dejando la otra ligeramente adelantada. Una persona cuya actitud denote que no tiene «centro» es, a sus ojos, poco digna de confianza, pues le falta el eje interior.

Otro recuerdo me viene a la mente. Fue en una recepción: al final de la comida los invitados —Europeos y Japoneses— fumaban, de pie, manteniendo en una mano una taza de café. Un amigo japonés se me acercó, y sabiendo el interés que yo daba a este género de cosas, me dijo: «¿se da cuenta?, todos los Europeos que hay aquí están de pie de tal forma, que caerían automáticamente hacia adelante en cuanto se les empujara por detrás, aunque sólo fuera suavemente. Por el contrario, los Japoneses no perderían el equilibrio, incluso si recibieran en la espalda un puñetazo». ¿De dónde les viene esta estabilidad? Su centro de gravedad no está desplazado hacia lo alto, sino que lo mantienen firme en la región umbilical, es decir, en el centro vital del hombre. El vientre no lo tienen metido, permitiendo de este modo que se abra plenamente, estando al mismo tiempo reforzado con una ligera tensión. Los hombros no están en tensión, sino relajados; y no obstante, el tronco mantiene un firme asiento. Una postura erguida no viene, pues, de estirarse «hacia arriba», sino que es el índice de que existe un eje que se apoya, al igual que el tronco del árbol, sobre una base sólida, que se mantiene sin esfuerzo en la vertical. Poco importa que se sea

grueso o delgado. Actitud erguida, estable y recogida; éstas son las tres características que, a los ojos de los Japoneses, expresan la presencia del Hara.

El Hara, como base de una actitud justa, está presente tanto en la mujer como en el hombre. El extranjero que observa a las mujeres, se ve sorprendido por otro elemento: van tan recogidas que parecen estar totalmente replegadas en sí mismas. Su actitud es justamente la opuesta a la que caracteriza a la mujer occidental, que se interesa por todo lo que hay a su alrededor. «Evitan lo más posible el hacerse notar, se mueven de forma que toman para sí el menor espacio, pasan inadvertidas», ese estado de espíritu hace que las Japonesas mantengan los brazos junto a su cuerpo sin caminar nunca con los brazos colgando, mantengan la cabeza un poco inclinada, dejen caer un poco más los hombros, caminen con las rodillas juntas, con pasos cortos y metiendo los pies hacia dentro. Cuanto más se haya desarrollado la educación de una Japonesa en la tradición, más grotesca le parecerá la forma de caminar de la mujer Europea y Americana. Lo que a nosotros nos parece expresión de libertad, para la Japonesa no es sólo insolente, poco femenino, y pretenciosamente masculino, sino también arrogante y extremadamente necio. Para ella, esa es una actitud que revela una forma de concebir las cosas basada en la ignorancia de las leyes de la vida.

El Occidental concede mucha más confianza a lo que él cree está en función de su propia fuerza. No sólo no teme que se note su presencia, sino que se da importancia a sí mismo. Esta actitud expresa que se carece de algo: nosotros, en Occidente, no conocemos la sabia moderación que conviene tener en público y en relación con los poderes que rigen todo, asaltándonos de improviso.

El hombre, sólo es capaz de rechazar o de aceptar esos «poderes» si, con «un buen asentamiento», permanece centrado en sí mismo, pudiendo así contrarrestar la tendencia centrífuga de su espíritu, o mejor aún, dominarla. Cuando las circunstancias obligan a los Japoneses a mostrarse en público, en aquellos casos, por ejemplo, de alguien que tenga una función importante y cuyo cometido es el de «ponerse delante», una vez cumplido su deber, se esfuerzan por hacerse lo más humildes que les sea posible. Cuando el director de una Escuela va hacia el estrado, desde donde pronunciará un discurso, o cuando se retira, es sorprendente ver cómo se «empequeñece», replegándose en sí mismo. Esta actitud denota que tiene conciencia que debe retirarse y entrar en sí mismo en la medida en que su función le ha forzado a aparecer en público. Se comprenderá así el apuro del Japonés, incluso la vergüenza que siente por el Europeo que, por ejemplo, durante un discurso, se hace de alguna forma valer. No nos podemos ni imaginar cuántas simpatías han perdido los Occidentales por este comportamiento, que tan frecuentemente se observa a sus representantes. La presencia de un Hara sólidamente anclado, se manifiesta por un comportamiento en el que el yo no quede de relieve.

A más de un extranjero le ha sorprendido ver cómo se «sienta en silencio» el Japonés. Esa inmovilidad absoluta, que revela a la vez la vibración armoniosa de un

movimiento interior, choca particularmente en la mujer japonesa. En general, el viajero Occidental que es invitado a un restaurante Japonés tiene, por vez primera, la ocasión de observar el comportamiento de las mujeres; de una parte el de las camareras y, de otra, el de las geishas, contratadas para realzar la brillantez de la velada. La característica más sobresaliente, es su forma de estar sentadas en silencio: las rodillas juntas, el peso de su cuerpo apoyado en los talones, recogidas, pero también libres y distendidas. Si, con un movimiento rápido y ligero, dejan esa postura para, quizás, servir sake, vuelven a ella enseguida, sin perder en ningún momento su «porte» esperando, derechas y atentas, que haya alguna otra cosa que hacer. Están realmente presentes, y a la vez tan veladas, que se olvida su presencia.

La señora de la casa, ella también, da testimonio de la misma humildad, mientras los hombres platican entre sí. Esta misma actitud se observa en el Bardo, en la Geisha cuando canta, o en los cantantes del coro del Kabouki (teatro clásico), y también en los samurai. Mantienen la misma actitud, tanto cuando están de pie, como cuando caminan, danzan o luchan. Son así, símbolo de la vida: a la vez pasivos, recogidos, y prestos a la acción. En el «fondo» de su ser están inmóviles, ya que cada uno de sus movimientos está como anclado en un centro inmutable y, sin embargo, es de ahí de donde brota todo movimiento, confiriéndole fuerza, orientación y medida. Este centro está en el Hara.

De hecho, la actitud espiritual que determina el comportamiento fundamental del Japonés, se preserva y practica en los templos. La actitud del monje que medita es particularmente característica. Es la práctica de esta actitud lo que le permite al hombre devenir «receptáculo justo», Vaso de boca ancha y buena base, para poder recibir y conservar. El monje en meditación es, para el Japonés, un modelo de piedad que tiene mucha mayor influencia en su vida cotidiana, que la que pueda tener la imagen del sacerdote haciendo oración en nuestra vida de cada día. La actitud del monje que se abre a lo divino, esperando fundirse por completo en ello, corresponde a la del pueblo, en la medida en que el espíritu de la tradición subsiste todavía en él. Una vez adquirida esta actitud, no debería perderse nunca. Se sabe que sólo se puede vivir la propia existencia de forma fructífera —tanto en la plenitud como en las vicisitudes— si se respeta el orden cósmico, y si se guarda el contacto con la unidad original de la vida. Mantener constantemente este contacto es la característica del hombre que dispone del Hara.

Se ve, pues, que el monje en meditación es un modelo vivo en la conciencia del pueblo Japonés. La influencia que ejerce mediante su actitud cuando se sienta en silencio, no corresponde a un ideal que se le impone por la fuerza, autoritariamente, o bien marcado por la exaltación, sino que es expresión perfecta de una transformación del hombre, transformación que tiene como origen la Gran Experiencia que le liga al SER. Todos los pueblos orientales saben que es posible vivir una experiencia así; incluso las personas que todavía no la han vivido personalmente, tienen un presentimiento, lleno de promesas y de nuevas obligaciones. En Occidente ¿quiénes

lo sienten así?

Debemos reconocer que para el Japonés, en cada momento del día, está resonando la voz de lo eterno.

El sonido del gong que llega de los templos, no es sino un eco solemne de la voz que resuena continuamente en lo más profundo de su ser, como contrapeso a todos los ruidos de la vida. De igual modo, el gesto piadoso del monje, recuerda incesantemente, que el sufrimiento del hombre proviene únicamente de haberse alejado del SER.

En general, el Japonés tiene la noción de lo que es esencial en la vida del hombre. No se trata de un conocimiento abstracto, teórico, sino de una especie de intuición. Las imágenes de Buda ante las que ora, son para él, el símbolo y la fuente de la fuerza que ha de permitirle, mediante un ejercicio regular, vivir la concretización de esa intuición, la Verdad fundamental. La experiencia es, a la vez el punto de partida, y el fin del camino que ha de recorrer. Como condición previa y como manifestación, lleva en sí un estado característico de toda la persona, que se expresa, de forma visible, al disponer del Hara. La representación más chocante de esta actitud, se nos ofrece en la del Buda que ha llegado a la fusión completa con lo Absoluto, por la «Gran Experiencia». Las estatuas de Buda encarnan ese estado de ser que se le ofrece al hombre para manifestar en su cuerpo, y en el que el origen, el sentido y el fin de la vida no son sino una sola cosa. En las imágenes de Buda, se ve claramente que éstos tienen su centro de gravedad situado en el bajo vientre. Este centro, fuertemente resaltado, lo encontramos tanto en un Buda sentado, profundamente recogido, con las manos apoyadas en las piernas cruzadas, como en un Buda de pie, con la mano levantada, o también en las representaciones de los Bodhisattwas o de la Kwannon, diosa de la caridad divina. Afirmar este centro no tiene nada que ver con la corpulencia. Las estatuas alargadas de ciertas épocas de la historia, tienen también su centro de gravedad en el bajo vientre.

Así como la actitud del monje en meditación es un modelo que habla a todos, en razón de su valor fundamental, las imágenes de Buda expresan una verdad que el más sencillo de los hombres puede captar. En el fondo, estas imágenes sólo simbolizan aquello que potencialmente existe en cada hombre. En realidad, nosotros somos eso, en el fondo de nuestro ser, pero no lo cumplimos en nosotros sino en la medida en que, a lo largo de nuestra evolución, permitamos que se manifieste. Para lograrlo, no hay sino un medio: el ejercicio. De este modo, vamos alcanzando, poco a poco, ese estado que expresan las imágenes de Buda. El creyente reconoce en ellas lo que él, potencialmente, es. Un Buda no es un dios transcendente, sino un hombre a quien el tomar conciencia de su ser original ha transformado y liberado. Se habla igualmente de un Tatagatha, es decir, de «aquél que ha llegado al final del camino», o de un «iluminado». Este refleja, en su cuerpo, lo que desde que nace, el hombre tiene el deber de reencontrar: la unión con el fondo del SER.

El hecho de afianzar el centro de gravedad en el centro del cuerpo, lo podemos

ver tanto en representaciones de figuras míticas como humanas. Para los sabios que han recibido la iluminación, las figuras populares de los dioses dispensadores de dicha, dan testimonio de esta actitud, de igual modo que las numerosas representaciones del Bodhidarma, monje de ojos azules que introdujo el Zen budista en China, haciéndose célebre por su «asentamiento» imperturbable. Hasta a los niños se les regalan juguetes representando un «monigote» sentado, con un vientre abombado, lleno de plomo; con este peso en el bajo vientre, y si se le hace oscilar, el «monigote» vuelve forzosamente a su centro.

Es natural que la manera de concebir el centro vital del hombre, haya determinado el ideal de belleza del Japonés. Notemos, primeramente, que este ideal es diferente del nuestro. Nuestro canon de belleza reposa en la armonía de las proporciones y en una plástica perfecta del cuerpo. Nosotros buscamos la forma perfecta, y un buen equilibrio de todo el cuerpo. Es cierto que este ideal se estableció, en un principio, en función de la noción de unidad del cuerpo y del alma, que se dejaba ver a través del cuerpo. Sin embargo, hoy, en Occidente, la concepción popular de belleza ha perdido mucho de su sustancia. Al culto del cuerpo, como expresión del alma, se le ha sustituido por el de proporciones armónicas, lo que en la mujer se traduce en resaltar su aspecto erótico, y en el hombre en un desarrollo exagerado de la musculatura, del carácter masculino. Por el contrario, el hombre espiritualmente diferenciado, al estar cada vez más desprendido de la belleza puramente corporal, hace poco caso de la armonía de las proporciones, reconociendo la belleza en lo que ésta expresa de espiritual, de vida interior. En su ideal de belleza, los Occidentales separan cada vez más los conceptos de alma y cuerpo. Esta dualidad no existe en la mente del Japonés.

Para él, es bella la silueta de un hombre sólidamente fijado en su centro. Es esta la única razón por la que da valor a una cierta acentuación del bajo vientre, así como a ser dueño del comportamiento, testimonio de la fuerza que reside en esta parte del cuerpo. Por esto, no nos puede sorprender el saber que un novio algo «delgado», y para agradar a su novia, se esfuerce en que le salga vientre. Y a la inversa, para el Japonés el ver un gran vientre no tiene nada de rechazable, a condición que revele la presencia del centro vital y que no sea una simple masa de carne. Los maestros de sumo (lucha japonesa), esos ídolos de todo el pueblo, tienen casi siempre unos vientres enormes. Pero hay que subrayar que dan prueba de una felina agilidad y rapidez de movimientos. Su vientre es la sede de su fuerza que, por otra parte, no es puramente física —como pudiera hacer creer su fuerte musculatura— sino también espiritual. Estos luchadores, de forma particularmente impresionante, dan testimonio de la presencia del Hara, gracias al cual, independientemente de toda técnica, han podido devenir maestros.

El hombre que realmente dispone de Hara, no sólo tiene una fuerza física; es otra fuerza totalmente distinta la que le permite vencer. Yo mismo he asistido a este fenómeno con ocasión de las eliminatorias para el título de campeón de sumo. En una

atmósfera de extrema tensión y ante miles de espectadores, se enfrentaban dos maestros de sumo en un combate decisivo, en el ring del Koguki-kan, en Tokio. Muy dignamente, primero uno y luego el otro, dejaron sus rincones respectivos, esparciendo sobre el ring el arroz consagrado. Seguidamente, con las piernas separadas, hicieron algunas flexiones y golpearon fuertemente el suelo, primero con un pie y luego con el otro. Después de haberse saludado ceremoniosamente, se pusieron de cuclillas, con las manos en el suelo, mirándose fijamente a los ojos. Los luchadores de sumo no abandonan esta actitud, y sólo se lanzan uno contra el otro cuando ambos, interiormente, han aceptado el combate. Tan sólo con bajar los párpados, el otro sabe que su adversario no está preparado. Y como el combate no puede comenzar hasta que los dos tengan la impresión de estar al máximo de sus posibilidades, repiten el ceremonial ya descrito hasta que llegan a sentirse los dos dispuestos. El árbitro, que les observa atentamente, da entonces la señal de combate. Los dos luchadores se abalanzan, y todo hace presagiar una lucha violenta. Y ¿qué es lo que ocurre? Tras un breve cuerpo a cuerpo, uno de los dos levanta simplemente una mano, en la que sostiene, vencida, la de su adversario, lanzándole suavemente fuera del ring, como si fuera una marioneta inerte, casi sin tocarle y, en apariencia, sin haber usado su fuerza. Vence, en el verdadero sentido del término, es decir, sin combatir. El vencido cae boca arriba en las cuerdas y la gente da rienda suelta al júbilo y, como homenaje al vencedor, lanza todo cuanto no esté sujeto. Es así como aclaman a un verdadero maestro que acaba de manifestar el Hara en el combate.

Este ejemplo muestra claramente que el Hara encierra una fuerza casi sobrenatural que le permite al hombre realizar proezas en este mundo. El Japonés llama a esta fuerza Ki, es decir, fuerza universal. El hombre participa de esta fuerza, pero tiene que aprender a admitirla, lo que no le será posible sino es con el Hara. Es ésta una fuerza totalmente diferente a la que se mueve con la voluntad del yo. El Japonés, en su vida cotidiana, mantiene presente en su espíritu el Hara, en cuanto símbolo de madurez interior; sabe, asimismo, que esa fuerza secreta puede llevarle a realizar hazañas. Desde niño se le exhorta a no olvidar el Hara. «Hara, Hara», grita el padre al niño que está a punto de fracasar en un tarea emprendida, o cuando palidece de dolor, o si la excitación le hace perder el control de sí mismo. Sería un error identificar esta exhortación con nuestro «domínate». Se trata de algo diferente, cuyo efecto es igualmente diferente. Gracias al Hara, se permanece en equilibrio, tanto cuando conviene actuar como cuando hay que admitir la vida. Ese es un patrimonio común a todo Japonés que se haya educado en la tradición; es un conocimiento fundamental que, inconscientemente, forma parte de su persona y que, por lo tanto, le es difícil poderlo explicar a los demás.

Aquél que ha llegado a ser dueño de su Hara, puede mantener la calma en cualquier circunstancia, incluso frente a la muerte. Puede inclinarse ante su vencedor sin perder el dominio de sí mismo, y sabe esperar. No se rebela contra la rueda del destino, sino que espera con serenidad lo que la suerte le aporte. Aquel que dispone

del Hara ve el mundo con otra perspectiva. Lo acepta como es, y aunque este mundo sea distinto de lo que él desearía que fuese, siente siempre una armonía misteriosa entre él y el mundo. Rebelarse es sufrir. Todo sufrimiento indica que el hombre se ha separado de la Gran Unidad; da, por tanto, testimonio de la realidad de esta unidad. Pero esto, el común de los mortales, no lo ve. Sólo cuando la voluntad, el sentimiento y el entendimiento se han «enraizado» en el Hara, los hombres no se oponen a lo que es, sino que, por el contrario, están al servicio del CAMINO en el que hallan todo cuanto existe. Descubrir este CAMINO, reconocerlo, sin dejarlo ya nunca, es el fin último de todos los esfuerzos que se realicen para lograr el Hara.

### **3. HARA O SENTIDO DEL EJERCICIO**

Es cierto que al hombre le ha sido dado el Hara desde su nacimiento, pero este don supone también para él un deber. De igual modo, lo que el hombre es en su esencia, es un don al que tiene el deber de corresponder. Para realizarlo, es decir, para devenir un hombre «completo», tiene que superar, a medida que se vayan presentando, los obstáculos que puedan impedir su evolución. Y ha de sentir también en él esa fuerza profunda, esencial; hacer que penetre en todo su ser, y que aumente. Para eso necesita un «centro justo». Alcanzará ese centro sólo a condición de que, de una parte, con perseverancia, mucha paciencia y sin miedo al dolor, supere todo aquello que se oponga al Hara y, de otra, favorezca en él, gracias al Hara, todo aquello que sea factible de desarrollar. Sin conseguir ese centro, no es posible devenir un hombre completo. Sólo mediante el ejercicio se puede alcanzar el Hara, y de ese modo, encontrar la puerta que conduce al CAMINO, CAMINO que ha de seguirse para devenir un hombre completo.

Se será un hombre «completo» en la medida en que el Sí-mismo sea la realización del Ser esencial. No se puede ser hombre «completo» mientras el Yo esté determinado por el mundo exterior y no sea el SER quien le mueva. Que el SER se realice a través del Sí-mismo implica también el desarrollo del espíritu racional y formativo. Pero el hombre, y en particular el Occidental, debe estar atento para no caer en una espiritualidad idealista y vacía de sustancia; debe también recuperar las raíces en su centro original, en el Hara.

Nosotros, Occidentales, hemos sobrestimado el rendimiento. Los orientales lo han subestimado, si bien están ahora tratando de llenar sus lagunas en este campo. Vienen

a formarse a Occidente y se esfuerzan, como jamás lo habían hecho, por adquirir las bases teóricas y prácticas que pueden ayudarles a manejar la vida terrestre. Lo que durante mucho tiempo les ha faltado a los Orientales, ha tenido demasiada importancia para nosotros, y sin embargo, nosotros conocemos todavía muy poco de esa búsqueda a la que los Orientales se han dedicado desde siempre, la búsqueda de la vida interior. Tenemos también mucho que aprender de ellos en este terreno. Y precisamente porque el Hara permite llegar a ese estado que expresa la madurez interior, es por lo que el ejercicio del Hara tiene tanta importancia para el Occidental.

1. Por «Ser esencial» de un hombre se entiende el modo (diferente para cada uno) de participar en el SER supratemporal y supraespacial. El verdadero Sí-mismo representa la integración del yo existencial en el Ser esencial. En tanto que el hombre no llegue a esta integración, no es sino un «pseudo Sí-mismo», condicionado por todo lo que es exterior a él. El participar en el SER se manifiesta en una libertad vivencial en relación con la existencia.

Ejercicio, tiene para nosotros un sentido distinto al que le da el Japonés. Nosotros pensamos únicamente en una actividad que suponga un saber hacer, una técnica, o sea, un medio por el cual podamos hacer o crear. Por el contrario, para el Oriental, el ejercicio es un medio de transformación que permite llegar a la madurez.

Dice un proverbio que «machacando se aprende el oficio». Dicho en otros términos: con el ejercicio se adquiere la maestría. Y entre nosotros ¿quién puede presumir actualmente de ser «maestro?» Un maestro es aquel que domina tan bien una técnica, que deja garantizada la perfección del resultado. Una técnica así supone una larga práctica. Sólo aquellos ejercicios que se repiten asiduamente, son los que conducen a la verdadera técnica; y sólo la verdadera técnica, es la que permite alcanzar la perfección en la acción y en la obra.

Según la técnica que entre en juego, toda acción puede, más o menos, ser perfecta. Esto es válido, tanto con respecto a los deportes como en relación con toda acción realizada en la vida cotidiana. Es un error de la mente humana el creer que para hacer algo con «mano maestra» hay que estar especialmente dotado y dedicarse siempre a una sola y única cosa. En realidad, toda acción repetida una y otra vez, contiene en sí misma la posibilidad de una realización perfecta. Por eso, se pueden dar pruebas de «maestría» andando, corriendo, hablando o escribiendo. Es lo mismo con respecto a la práctica de un deporte, sin que tenga nada que ver con esa forma equívoca de realización que se traduce en un deseo desenfrenado de batir récords, en cualquier disciplina de la que se trate. Es así como se llegan a realizar con maestría las más diversas tareas, hasta las más insignificantes: el trabajo cotidiano, que se repite cientos de veces, ya sea en casa, en la oficina o en la vida social.

La labor, la obra, son mucho más que una acción perfectamente realizada. Lo que subsiste tras la acción manifestándose en una forma, es lo que «perdura», porque es perfecta. Lo propio de una obra maestra es que no hay que añadirle ni suprimirle nada; cada detalle es necesario, porque ocupa su sitio en el conjunto.

Al igual que la acción, la obra perfecta implica un gran dominio de la técnica, lo que, a su vez, supone una larga práctica. Esta práctica es lo único que le hace al maestro madurar, permitiéndole así llegar a la obra consumada. Pero en esto también, así como en la acción, el sentido de la práctica, del ejercicio, no está en el ejercicio en sí, sino en aquello a lo que, en última instancia, el ejercicio permite llegar.

Se habla de «maestro», cuando lo que se ha hecho o producido no es fruto de la casualidad, sino de la maestría. Esto supone algo totalmente distinto al simple dominio de la técnica. Es un cierto estado interior del hombre lo que prueba un verdadero saber. Pues aunque conozca una técnica, el hombre que la utiliza seguirá siendo un maestro muy limitado si su trabajo depende de su humor o de su sensibilidad. Aquel que pierde la calma o se siente turbado por alguien que le observe mientras trabaja, no es un verdadero maestro. Sólo lo es desde el punto de vista de la técnica. Pero no lo es en lo que respecta a su persona. Domina la técnica que ha aprendido, pero no es dueño de sí mismo. Y cuando su saber-hacer es superior a su saber-ser, el saber-hacer puede fallarle en un momento decisivo. Ahora bien, para llegar a ser dueño de sí mismo, sólo hay una práctica, que no proporciona un saber técnico, sino que engendra cierto estado interior que es la mejor garantía de un saber-hacer. Se trata de una práctica entendida como ejercicio interior. Lo que cuenta no es el hecho visible, sino lo que el hombre gana interiormente. El ejercicio, comprendido así, no tiene como objeto la acción en cuanto tal, ni tampoco su resultado visible, sino la transformación del hombre. Es verdad que una acción o una obra perfectamente cumplidas, exigen como punto de partida cierto estado interior, pero, a su vez, prepararse para esa acción o esa obra es un camino que lleva a «ser dueño de sí interiormente», es decir, a encarnar el SER en la existencia.

El sentido de la acción o de la obra pasa así, del plano exterior al interior. No se busca un éxito concreto, sino formar un estado de ser cuya estabilidad permita también, por supuesto, obtener un resultado perfecto, pero cuyo fin sea la manifestación del SER. Considerado desde esta perspectiva, todo arte puede constituir un medio para progresar en la “vía interior”. Se comprende así que para el Japonés, el tiro con arco, la danza, el arte floral, el canto, la ceremonia de té o la lucha, no son sino una sola y única cosa». Si se sitúa uno desde la perspectiva de un trabajo terminado o, de su rendimiento, esta cita no tiene ningún sentido. Pero si se la concibe desde nuestro propósito, o sea, desde el punto de vista de la búsqueda del verdadero Sí-mismo, resulta obvia <sup>[1]</sup>.

Está claro que para el Japonés, todo arte y todo deporte, va más allá de la simple noción de rendimiento, de resultado concreto, externo, y que al ejercitarse, está trabajando para lograr un «estado de ser», para devenir un hombre «completo». De hecho, cuando se alcanza este fin, haciéndose realidad la integración del SER, toda realización se hace por sí misma, sin tener la impresión de que lo que quiera que sea haya sido hecho. Se podría establecer una comparación con el modo en que la manzana, ya madura, cae del manzano, de forma natural.

Ese estado interior que, por el ejercicio, debemos descubrir, desarrollar y fortificar, esencialmente está basado en que existe un centro inquebrantable de gravedad en el centro vital del hombre, en el Hara. Cuando yo me esforzaba por entrar en el secreto de los ejercicios de los maestros japoneses, primero a través de conversaciones con cada uno en relación con el arte que practicaban, recuerdo muy bien cuál era mi sorpresa cuando continuamente insistían en la noción de «Hara». Cualquiera que fuera el arte que enseñara el maestro con el que yo conversara, — manejo de sable, danza o marionetas— nunca terminaba su explicación sin hacer hincapié en que el Hara era el «pivote indispensable» en torno al cual todo tenía que girar. Comprendí pronto que el concepto de Hara significaba más que una condición de base que permitiera a todo aquel que respondiera a ella, el disponer en todo momento de una técnica.

El Japonés relacionaba con el Hara algo más profundo. Me convenció del todo la respuesta que me dio un general japonés, al que pregunté qué papel jugaba el Hara en la formación de los soldados. A este general le sorprendió que un Europeo le hiciera esta pregunta. Reflexionó un momento antes de contestar, y luego me dijo simplemente: «El sentido de toda formación militar es el Hara». Sorprendente respuesta que sólo se puede comprender si se entiende por Hara el lograr, de modo estable, un estado de ser merced al cual se pueda disponer de la maestría adquirida en una técnica en un momento crucial, de modo natural y no patético, como el soldado que da un testimonio, con naturalidad, de sus virtudes en cualquier circunstancia y, en particular, cuando ha de enfrentarse con la muerte. Ahora bien, ese estado interior implica que el hombre esté ya liberado del influjo de un Yo amedrentado ante la muerte. A eso no se puede llegar, sino a condición de estar sólidamente anclado en el fondo de ese SER que, como dice el Japonés, está «más allá de la vida y la muerte». De lo que se trata esencialmente es de dar testimonio del SER en este mundo.

El siguiente ejemplo ilustra con bastante precisión este modo de concebir el ejercicio. Era un día muy caluroso de verano, en Tokyo, y yo estaba esperando la llegada del maestro Kenran Uméji, mi maestro de tiro con arco. Me había estado preparando solo, a lo largo de varias semanas, y me satisfacía poder mostrar al «Maestro» que había aprendido bien mi lección. Sentía curiosidad por conocer qué nueva sorpresa me esperaba, porque cada lección que recibía era una sorpresa.

Para un estudiante Occidental, todo en arte japonés —ya sea el tiro con arco, la esgrima, el arte floral, la pintura, la escritura con pincel, o la ceremonia de té— es extraño. Quien crea, por ejemplo, que en el tiro con arco de lo que se trata es de hacer diana, está en un gran error. ¿Qué es entonces? Eso fue lo que mi maestro me enseñó aquel día.

Llegó a la hora prevista, y después de una breve conversación tomando una taza de té, salimos al jardín, donde estaba la diana. Esta diana fue ya mi primera sorpresa al comenzar mi aprendizaje de tiro con arco. Era una gavilla de paja de unos 80 centímetros de diámetro, situada a la altura de los ojos, fijada a un soporte de madera.

Es fácil imaginar cuál fue mi extrañeza cuando supe que todo alumno debía practicar en esta diana durante tres años, situándose a una distancia de tres metros. ¡Este ejercicio tan simple repetido durante tres años! ¿No es aburrido a la larga? No, al contrario, es cada día más apasionante, a medida que se va penetrando en el sentido del ejercicio. En realidad, el fin que se persigue no es el de dar en el blanco. ¿Cuál es entonces? Eso fue lo que mi maestro me explicó aquel día.

«Me coloco. Me inclino, primero ante el Maestro que estaba frente a mí, tal como lo requiere el ceremonial, y luego lo hago ante la diana. Después me pongo de nuevo frente al Maestro y realizo, con calma, los primeros movimientos. Los movimientos han de sucederse cadenciosamente, al igual que las olas, que nace cada una de la que le precede. Coloco el arco en la rodilla izquierda, cojo una de las dos flechas que tengo apoyadas en mi pierna derecha y la coloco en la cuerda. Con la mano izquierda mantengo con firmeza el arco y la flecha. Levanto lentamente mi mano derecha y la bajo, espirando plenamente todo el aire de mis pulmones. Luego, con esta mano cojo la cuerda e, inspirando lentamente, levanto y tenso el arco, poco a poco. Este es el movimiento decisivo que ha de hacerse con calma, y sin saltos, al igual que la luna sube al cielo. No había todavía llegado a la altura requerida, en ese momento en que el arco alcanzaba su máxima tensión, cuando el penacho de la flecha roza la mejilla y la oreja del tirador, me sobresaltó la voz de órgano del Maestro ordenándome que me detuviera. Sorprendido, y algo irritado por esta interrupción en un momento de extrema concentración, bajo el arco. El Maestro me lo coge de las manos, enrolla la cuerda a la extremidad superior del arco y me lo da sonriendo, diciéndome que empiece otra vez. Sin sospechar todavía nada, hago otra vez toda la serie de movimientos ya descritos. Pero al llegar el momento de tensar el arco, me siento ya al borde de mi saber. Cuando tensé dos veces más el arco, no tenía ya fuerzas para estirarlo. Mis brazos empiezan a temblar, pierdo el equilibrio, vacilo: ese es, en definitiva, el resultado de tantos esfuerzos para prepararme. Entonces, el Maestro se echa a reír.

Hago desesperadamente otro intento, pero en vano; es un lamentable fracaso. Debo tener un gesto de despecho porque el Maestro me pregunta qué es lo que me irrita. Y porque le respondo inmediatamente: «Pero ¿cómo es que me hace esa pregunta? He practicado a lo largo de varias semanas, y en el momento crucial, usted me hace parar». El Maestro ríe aún con más ganas, toma luego su aspecto grave para responderme. «¿Qué quiere? Por la forma de coger el arco, yo ya he visto que había alcanzado la forma requerida para cumplir su cometido. Pero escuche bien esto: cuando el hombre, en su modo de estar, en su vida o en su trabajo, ha llegado a una etapa que le ha costado muchos esfuerzos, lo peor que le puede ocurrir es ver que el destino le permite conseguir un tanto, estancándose en el estado al que ha llegado. Si el destino le es favorable, le quita el resultado obtenido antes de que se anquilese, de que se esclerose. Esto es lo que un buen maestro debe hacer. Porque, en el fondo, no se trata de que la flecha vaya directa al blanco; en éste, como en todas las otras artes,

el objetivo esencial no es el resultado externo, sino sobre todo, el resultado interior, o dicho de otro modo, la transformación interior del hombre. Practicar una técnica que tienda a un resultado, sirve también a esta transformación. Pero ¿qué otro mayor peligro puede ser una amenaza para esa transformación, sino el de detenerse en el resultado obtenido? El hombre debe progresar, progresar constantemente».

La voz del Maestro era grave y conmovedora. Lo que él enseñaba a través del tiro con arco era otra cosa que un deporte de pasatiempo, cuya finalidad sea ganar a otros competidores; se trataba de una escuela de vida, o sea, de una práctica iniciática que enseña el camino interior<sup>[2]</sup>. Hay que dejar bien sentado que, al principio es preciso aprender la técnica. Y sólo cuando se posee ésta a fondo, es cuando comienza el verdadero trabajo, ese incesante trabajo sobre uno mismo. El tiro con arco como cualquier otro arte, no es para el Japonés sino una ocasión de despertar al SER, es decir, a su Ser esencial. Lo que presupone trabajar por purificar el yo vano y ambicioso que, justamente por no ocuparse sino del aspecto exterior de los resultados, pone en peligro la propia perfección de los mismos. Sólo se puede cumplir un cometido si se ha logrado triunfar de ese Yo. El éxito no es entonces el fruto de un saber-hacer dirigido por una voluntad ambiciosa, sino el de una transformación del hombre en su ser. El éxito es así manifestación de un estado interior que deja libre una fuerza profunda, casi sobrenatural, y que, hasta se podría decir, que lleva a la perfección sin nuestra contribución consciente. Queda claramente de manifiesto que el sentido del ejercicio es la transformación del hombre.

Un anciano Japonés, a quien pedí su opinión sobre las proezas que realizan los yoguis, me hizo todavía comprender mejor ese modo de concebir el ejercicio. Me dijo: «Es evidente que un hombre que durante años, a veces incluso decenas de años, se haya esforzado por adquirir una formación en una disciplina dada, pueda conseguir resultados que a un profano puedan parecerle milagrosos. Pero hay que preguntarse cuál es el valor de esas hazañas. Si son fruto de una ambición tenaz que ha podido utilizar un cierto saber-hacer, no son de ningún valor para el hombre. Adquieren un sentido profundo cuando están testimoniando una maestría interior».

Estas palabras no dejarán de sorprender al Europeo, quien idolatra únicamente el «resultado» en sí mismo. El Oriental sólo reconoce al maestro por el «resultado» si éste expresa una madurez interior, gracias a la cual el resultado tangible nace de sí mismo, de igual modo que el fruto, ya maduro, se desprende del árbol, sin que en apariencia éste intervenga. Quiero referir aquí una historia vivida para explicar mejor este concepto de madurez interior y del cumplimiento que, necesariamente, tiene como efecto. Fue en una visita a un claustro japonés, en Kyoto, en 1945. Un amigo Japonés consiguió para mí una audiencia con el Maestro Hayashi, abad del célebre monasterio Zen de Myoshinji. Los Japoneses tienen la delicada costumbre de hacerse regalos. El visitante, cuando es recibido por primera vez, lleva un regalo a su anfitrión y a su vez éste se ocupa de que su invitado no se vaya con las manos vacías. El regalo más valorado es siempre aquel que es obra de la propia persona que lo

ofrece. Fue así como, al final de una larga y fructífera conversación, al llegar el momento de terminar, él Maestro me dijo: «Quiero hacerle un pequeño regalo. Voy a pintar algo para usted». Dos monjes jóvenes trajeron el material que se precisaba. Sobre una estera cubierta con tela roja, colocaron una hoja muy fina de papel de arroz de 60 X 20 cm., sostenida arriba y abajo por una barra de plomo. Trajeron luego los pinceles y la tinta. Era, en realidad, una barra de tinta de China que se transformaba en tinta líquida a base de frotarla mucho contra las paredes de una piedra negra hueca que contenía un poco de agua.

Con una calma total y con todo el ceremonial requerido, como si tuviera tiempo infinito —interiormente, un maestro tiene siempre tiempo infinito— el abad se puso a preparar la tinta. Con un movimiento regular de la mano, estuvo frotando hasta que el agua quedó negra. Sorprendido al ver que fuera el propio Maestro el que hacía este trabajo, pregunté cuál era la razón. Su respuesta fue muy significativa: «Gracias al tranquilo movimiento de balanceo de la mano que prepara la tinta cuidadosamente, una gran calma se va apoderando de todo el ser, y únicamente de un corazón en calma perfecta es de donde puede nacer algo perfecto».

Todo estaba ya preparado. El Maestro Hayashi se sentó sobre los talones, el cuerpo bien derecho, la frente serena, los hombros relajados, en la posición que caracteriza a quien practica desde mucho tiempo «la sentada»: el tronco distendido, pero a la vez en una tensión justa, vital. Con un movimiento inimitable, pues hasta ese punto era sosegado y fluido, el Maestro cogió el pincel. Por un momento, miró el papel, su mirada estaba como perdida en lo infinito. Luego dio la impresión de abrirse cada vez más a su interior, esperando que la imagen que contemplaba saliera libremente como de sí misma. En ningún momento tuve la impresión de que le inquietara el temor de no lograr su propósito, o el deseo ambicioso de conseguirlo por encima de todo. El resultado fue el testimonio de una maestría que expresaba mucho más que el perfecto dominio de una técnica.

De los seguros trazos del pincel fue naciendo, poco a poco, la imagen de una Kwannon, diosa de la caridad divina. Trazó primero la cara, con una serie de trazos finos; después, apoyando más, pintó el vestido y los pétalos de la flor de loto sobre la que la diosa se mantiene sentada. Luego llegó el momento que me incita a contar esta anécdota, aquel momento en que el Maestro se puso a dibujar el nimbo que rodea la cabeza de la Kwannon, o sea, a dibujar un círculo perfecto. Todos los que estaban presentes retuvieron el aliento. Siempre es una experiencia conmovedora esa manifestación de suprema libertad despojada de todo temor, al llevar a cabo una acción de cuya perfección no se puede dudar. Hay que decir que en aquel papel de arroz, extremadamente fino, una mínima pausa con el pincel, o una ligera vacilación, produce una mancha que lo estropea todo. Sin detenerse, el Maestro mojó su pincel en el agua, lo frotó ligeramente, escurrió el líquido que sobraba, y después, como si se tratara de la cosa más fácil del mundo, dibujó con un solo movimiento el círculo perfecto, símbolo de la pureza divina que irradia de la diosa. Ese fue un momento

inolvidable. En toda la habitación reinaba una calma bienhechora, era simplemente la calma del Maestro que emanaba del círculo perfecto que acababa de dibujar.

Cuando el Maestro Hayashi me entregó la hoja, le di las gracias y le pregunté: «¿qué hay que hacer para devenir Maestro?». El me respondió sonriendo: «Basta con dejar que salga el maestro que hay en nosotros. Sí, es así de sencillo, hay que dejar que salga».

Para llegar a esto tan sencillo, hay que recorrer un largo camino. Ese es el camino que nos muestran los Maestros orientales: el camino del ejercicio tal como ellos lo entienden, es decir, el *exercitium ad integrum*.

Con cada ejercicio, entendido de este modo, el hombre aprende a ser dueño de sí mismo. Ni que decir tiene que el llegar a un saber-hacer, necesita al principio una atención mantenida, una voluntad firme e infatigable, así como una gran regularidad en la práctica de ejercicios repetidos constantemente hasta, por fin, lograr la técnica. Y el ejercicio, en su verdadero sentido del término, no empieza hasta que se domina la técnica. Sólo entonces, el «alumno» puede soltar el influjo de su Yo, que es un obstáculo en su Camino. Este Yo se caracteriza, tanto por la ambición y el deseo de brillar, como por el temor a fracasar. La piedra angular de todo ejercicio sigue siendo conseguir y consolidar el centro.

El enemigo más tenaz con que uno se encuentra cuando se empieza a conseguir la fuerza del centro vital es el Yo ambicioso, que impide una perfecta manifestación del saber-hacer. Sólo después de haber logrado eliminar las interferencias del Yo, es cuando se obtendrá un resultado perfecto, fruto de una madurez interior. A partir de ese momento, la fijación racional no es ya indispensable, la voluntad enmudece, la paz llega al corazón, y el hombre, dichoso y seguro de sí, realiza la obra sin esfuerzo, con naturalidad, como si, de hecho, él no interviniera. Ya no es él el que apunta al blanco «se» apunta por él; —«se»— o sea, la fuerza que brota del centro vital.

La perfección, y los hechos que descubren a un maestro, vienen engendrados, no ya por el Yo, sino por una fuerza casi sobrenatural que ha quedado libre al desaparecer ese Yo. El hombre que haya sentido esa fuerza que viene de su Ser esencial, en cualquier aspecto, y que haya aprendido a abandonarse a ella, está al comienzo de un camino en el cual va avanzando, movido por un sentimiento nuevo de piedad y de libertad.

Si se practica el Hara, todo ejercicio se basa en la toma de conciencia fundamental de localización de las fuerzas profundas del hombre; por consiguiente, tiene como objeto hacerle sentir dónde ha de encontrarse su centro de gravedad a lo largo del ejercicio, cuando «hace algo», cualquiera que sea la disciplina que practique. Para alguien que esté bien anclado en su Hara, este centro de gravedad se convierte en su segunda naturaleza. Y sólo así, podrá disponer de la fuerza y de la precisión que requiere el llevar a cabo acciones y cometidos que ni incluso un saber-hacer muy avanzado, ni la más firme voluntad, ni tampoco una atención tenazmente sostenida, le permitirían realizar. El éxito total no puede obtenerse sin el Hara. La

vida puede vivirse en su plenitud con la única condición de que el hombre no sea sino uno con su centro vital: del mismo modo, toda manifestación de la vida, ya sea por medio de la lucha, el arte o el amor, no puede ser un éxito sin la presencia del Hara. El verdadero sentido del Hara no es, sin embargo, el de dar al hombre un poderío sobre el mundo, sino el de permitirle que viva la presencia del SER sobrenatural, que a su vez tiene el deber de manifestar en su existencia.

#### **4. HARA EN LA LENGUA JAPONESA**

Todo lo que el concepto de Hara representa para el Japonés, se refleja en su lenguaje.

Nosotros podemos penetrar mucho mejor el sentido de este concepto, si estudiamos el significado de la palabra Hara, bien tomándola por separado o en algunas expresiones.

Como ya lo hemos visto, Hara, traducido letra a letra, significa «vientre». A esta parte del cuerpo se la puede también denominar fukubu u onaka. Onaka significa literalmente «centro noble»; esta es una expresión infantil y popular que quiere decir «vientre». Hara, así como fukubu y onaka, marca, a grandes rasgos, toda la región que va desde el estómago al bajo vientre. Igual que nosotros, distinguen el estómago, i en japonés, y la zona por debajo del ombligo kikai en japonés. Esta palabra, kikai, asociada al término tanden designa el punto situado a unos cinco centímetros más abajo del ombligo. Tanden solo, significa centro de gravedad que se manifiesta en un Hara sólido.

Hara, tanto si se toma por separado o dentro de expresiones ya hechas, tiene un significado mucho más amplio que nuestra palabra vientre. Naturalmente que en la lengua japonesa se encuentran toda clase de palabras compuestas, y de expresiones referidas únicamente al sentido fisiológico de esta palabra, como puede ser Hara ga itai «dolor de vientre», o Hara ga haru «el vientre engorda» (después de una comida abundante).

Así como ocurre en nuestra lengua, vientre puede tomar un sentido más abstracto. Por ejemplo, el concepto de «un gran vientre» no despierta tan sólo la idea de una satisfacción física, sino también de una satisfacción del alma.

Para el Japonés, igual que para nosotros, una persona cuyo vientre esté repleto, respirando bienestar, hace pensar que nada le falta y que, al tener paz interior está en armonía consigo misma y con el mundo. En Japonés existe la expresión haratsuzumi «el tambor del vientre», imagen que evoca un vientre en una buena tensión, como si

estuviera esperando que se le tamborileara, como si quisiera dejarse oír. Haratsuzumi wo utso «tocar el tambor del vientre», que utilizan en el sentido de llevar una vida feliz. Quien estudie chino sabe, al conocer la época clásica, que la expresión kofuku gekijó, traducida literalmente por «golpearse el vientre y pisotear en el suelo», está aludiendo a la época de los santos emperadores Yao y Shun. Era la época del «hombre satisfecho»; el pueblo vivía entonces en paz, sin preocuparse mucho ni del Estado ni de ningún ideal político. Sí, vivía totalmente tranquilo, como si no tuviera ninguna necesidad de emperador. El pueblo, satisfecho, hacía «kofuku gekijó»; que era poner todo el peso del vientre una vez sobre un pie y luego sobre el otro, sin cambiar de sitio. Y, de hecho, ¿no es acaso un mal síntoma si el pueblo empieza a hablar de virtud y de amor a la patria?

La expresión hara wo kayasu, menos positiva, quiere decir «llenarse la panza»; en este caso se piensa en el individuo que obtiene beneficios poco honrados, o que hace negocios sucios, dejándose comprar.

También nosotros, en nuestra lengua, tenemos expresiones como «me dolía el estómago de tanto reírme», o la de «reventar de risa» (el vientre revienta). La lengua japonesa tiene equivalente como hara wo kakaeru «agarrarse el vientre», hara no kawa wo yoseru «la piel del vientre se arruga», que quieren decir reír exageradamente, o también hófuku zettó suru «caer hacia atrás sujetándose el vientre».

Todas estas formas de hablar que hemos estudiado hasta ahora, tienen una expresión que le corresponde en el vocabulario occidental. Pero veamos ahora un sentido totalmente diferente del concepto de Hara. El Japonés habla de hara no aru (naí) hito «hombre con (o sin) vientre»; hara no dekita (dekite inaí) hito «hombre que ha formado su vientre (o lo contrario; chūsai o chūsana) hito, o sea: (o que no lo ha hecho)». Dice: hara no ókü (o ókina) «el hombre de vientre grande o pequeño»; y hara no hiroi (semai hito), es decir «el hombre de vientre ancho (o estrecho)». Estas expresiones no se refieren a diferencias fisiológicas, sino a hechos de orden psicológico que indican diferencias, tanto psíquicas como espirituales. ¿Qué significa Hara no aru hito? Es el propio tema de este libro. Nos contentaremos con estudiar los significados directos de la palabra Hara: para el Japonés, hara implica todo cuanto es esencial a la condición de hombre y a su modo de concebir la vida.

El Hara es el centro del cuerpo humano, pero el cuerpo es mucho más que un simple objeto bio-fisiológico. Esa es la razón por la que Hara es asimismo el centro espiritual, en la medida en que el cuerpo es la envoltura natural del espíritu. Por eso la palabra hara, por separado o en una expresión, se refiere siempre a la condición de hombre en su totalidad, a su forma fundamental de ser, así como a las cualidades espirituales específicas de las que depende una justa forma de ser, permitiendo así que esta forma se pueda manifestar en la existencia.

Volvamos al sentido de hara no aru hito. Es el «hombre que tiene el centro». Hara no nai hito expresa lo contrario «el hombre que no tiene centro» «aquél que pierde

fácilmente el equilibrio (la vertical)». En cambio, el hombre que tiene centro, está siempre en un perfecto equilibrio; tiene algo de tranquilo y generoso, una amplia dimensión humana. Y es eso lo que se sobreentiende en la expresión *hara no aru hito*. Y si se quiere subrayar aún más este rasgo de carácter, se dirá *hara no hiroi hito*, es decir, una persona de gran corazón y generosa (lo contrario de *hara no nai hito*). Todas estas expresiones se refieren a la actitud del hombre en su relación con los demás, y frente a acontecimientos imprevistos, tanto en su forma de sentir, como en la de reaccionar y juzgar. El hombre que ha encontrado su centro, se forma un juicio matizado y sereno. Mide sus palabras y sabe distinguir lo que es importante de lo que no lo es. Ve la realidad tal como es y la considera sosegadamente en toda su complejidad. En *Hara no aru hito* acepta tranquilo la realidad; nada, puede asustarle, ni turbar su serena disponibilidad. No quiere esto decir que tenga la piel dura o que sea insensible, sino que esa es la constitución interior que él se ha forjado. Esta se caracteriza por una gran flexibilidad que le permite adaptarse a cualquier situación con la mayor naturalidad y calma. Por ello *hara no aru hito* habla de alguien que sabe lo que tiene que hacer en una situación dada. Nada le hace perder el dominio de sí mismo. Si se declara un incendio y todo el mundo pierde la cabeza, él hace inmediatamente, y con calma, lo que haya que hacer. Tiene en cuenta la dirección del viento, salva lo esencial, y va a buscar agua; y en todo actúa según lo exige la situación, sin vacilar, con naturalidad.

El *hara no nai hito* se conduce de forma absolutamente opuesta. Es el hombre de juicio apresurado. Le falta esa medida que debiera ser como su segunda naturaleza. Reacciona de manera subjetiva y falta de toda lógica, arbitraria y desigual. No sabe diferenciar lo importante, lo esencial, de lo que no lo es. Su juicio no se funda en hechos objetivos, sino que depende de factores momentáneos, de elementos de orden subjetivo: estado de ánimo, de humor, de nerviosismo. El *hara no nai hito* se asusta y se pone nervioso, no porque sea especialmente más sensible, o porque tenga los nervios frágiles, sino porque le falta ese eje interior que le daría un asentimiento sólido, haciéndole así capaz de tener un comportamiento objetivo y acertado frente a cualquier situación. No ve sino lo que quiere; o bien se instala dominado por su intelecto o por sus emociones, o es inconsistente. Si de repente se encuentra ante una situación grave, pierde la cabeza o reacciona con ciega terquedad.

El *Hara*, sólo en muy pocos casos, es un don. Es el resultado de una auto-educación permanente, el fruto de una evolución personal consciente. Y es eso lo que el Japonés expresa con: *hara no dekita hito*, es decir, «un hombre que ha hecho su vientre», o dicho de otro modo, un hombre que ha logrado la madurez. Aquel que no ha evolucionado de este modo es *hara no dekite inai hito*, el hombre inmaduro, que se mantiene, espiritualmente hablando, demasiado joven. El Japonés dice también: *hara no dekita inai hito wa hito no ue ni tatsu koto ga dekinai*, quiere decir «el hombre que no ha hecho su vientre, no puede dominar a los demás (no es apto para dirigir)». No se trata únicamente de una cuestión de edad. Para calificar a un joven, se dice mucho

wakai keredomo hara ge dekite iru, «es joven, pero su vientre ya está hecho». Sin embargo, el hara no dekita hito designa, generalmente, a hombres de cierta edad, quizás porque, de hecho, para llegar a la madurez es necesario el tiempo.

Del hombre espiritualmente maduro, se puede también decir hara no ókii hito, «el hombre de gran vientre», señalando que la palabra ókii, grande, tiene este significado sólo cuando va asociada al vocablo hara; queriendo decir en este caso: de amplias miras, magnánimo, generoso, pero nunca con el sentido de ser complaciente. Al hablar del hara no ókii hito, se dice seidakú awase nomu: «quedarse con lo puro y con lo impuro», en el sentido de aceptar o, incluso, de recibir favorablemente todo, y de dar a cada cosa su propio valor. No podemos, al llegar aquí, dejar de pensar en el héroe popular de la Restauración japonesa Saigó Takamori. Se hizo célebre por no haber dicho nunca nada malo de nadie. Sabía reconocer algún mérito en todos, incluso en el más vil de los hombres, así como sacar de todo encuentro alguna enseñanza. No sólo podía resistir todas las adversidades, sino también acogerlas favorablemente, sacando provecho de ellas. Al Japonés no le gustan los juicios morales, tampoco cuando a veces tiene que hacerlos. Su actitud típica es la de aceptar la vida tal como es, en cada una de sus manifestaciones concretas, y no la de clasificarlo y ordenarlo todo en categorías racionales o morales. Es éste un ideal de todo un pueblo, que considera que toda reacción estéril de descontento, así como todo juicio ligero, es una debilidad y una mezquindad. Por esto mismo, a muchos Japoneses les choca el consejo de Confucio, recomendando que se evite el trato con gente de mala vida, así como el proverbio: shu ni maji— reba, akaku naru, «quien tocara el color rojo se volvería rojo». Desprecian este concepto mezquino y se oponen a él con el de hara no ókii hito, que no sólo no destruye lo que es vil, sino que descubre en todas las cosas su parte positiva.

Por el contrario, el hara no chiisai hito, «el hombre de poco vientre», es también, necesariamente, un hara no dekite inai hito, o sea «un hombre que no se ha hecho su vientre». Este hombre expresa su inmadurez desde todos los puntos de vista. Es mezquino en sus relaciones con los otros, se irrita fácilmente, se muestra susceptible por la mínima cosa, haciendo de este modo que todo el mundo huya de él. Le gusta que le halaguen y se une a quienes comparten su opinión. No sabe cómo comportarse con lo que en este mundo hay de «impuro»; es un timorato que, en el fondo, tiene miedo a la verdadera pureza. Sufre complejos de inferioridad y, por consiguiente, como todas las personas de este tipo, tiende a la sobre-compensación. El hombre a quien sólo le preocupa su Yo, buscando continuamente la seguridad en la afirmación de este Yo, no podrá nunca ser un hara no hito en calma y siempre disponible.

El Hara confiere a la persona, en su totalidad, una cualidad específica; se podría incluso decir que hace de ella una persona «total». Aquel que no posee el Hara no es «total». Este concepto figura también en otras expresiones. Por ejemplo, cuando se dice que algo se ha hecho «con el vientre» se quiere con ello expresar que esa acción no es fruto del buen funcionamiento de un órgano específico, sino que es obra de

todo el hombre, aunque éste haya tenido que utilizar uno cualquiera de sus órganos. Por eso se dirá hara goe «con una voz del vientre», o hara de kangaeru, «pensar con el vientre».

Hara, con su sentido verdadero, no tiene nada que ver con la idea de corpulencia, de mucho vientre. Por lo cual, hombres que tienen el vientre liso pueden tener vientre, en el sentido espiritual del término hara y, a la inversa, hay hombres tripudos que no lo tienen. Esto podría hacer pensar que no existe ninguna relación fisiológica entre los dos sentidos de este término; en realidad sí hay una cierta relación fisiológica, que no es una cuestión de dimensión. Para comprender mejor esta idea, tomemos el ejemplo de la voz del vientre. Efectivamente, la voz viene del vientre, pudiéndose claramente distinguir a aquél que habla con voz del vientre, de quien habla con voz que le viene de la garganta, de la cabeza, o del pecho. Todo el mundo conoce estas diferencias y sabe por experiencia hasta qué punto su voz cambia en función de su humor y de su estado de ánimo. El terror corta la voz; el dolor, el miedo, la preocupación pueden hasta ahogarla, o asfixiarla. Quien haya aprendido a prestar atención a esto, puede descubrir fácilmente, por las modificaciones en la voz de su interlocutor, las fluctuaciones que se producen en su humor y en su actitud. Pero no es éste el momento de profundizar en esta cuestión. Indicamos simplemente las correspondencias existentes entre la actitud interior y el vientre, en el sentido físico del término. Hara es, ante todo, un concepto espiritual, que se aplica de igual modo a un nivel corporal. El Japonés distingue la voz que sale sólo desde la garganta o del corazón, de aquella que viene del vientre, observando en todos sus matices, los diferentes significados psicológicos. Valora el hara-goe, la voz del vientre porque, para él, es expresión de haber integrado el ser, de unidad perfecta, prueba de amplitud y de profundidad. Por el contrario, si alguien pronuncia palabras profundas con una voz de la cabeza, no se le toma en serio, sospechando no sea sincero.

El maestro valora el nivel de madurez de su alumno por el timbre de su voz y, en general, el Japonés tiene en cuenta la voz de su interlocutor. Confía sólo en las voces que salen del vientre.

La expresión hara de kangaeru traduce en el campo del pensar, y hara goe en la de la voz, si el «hombre total» participa en su forma de pensar. Esta expresión es opuesta a la de atama de kangaeru «pensar con la cabeza», o bien a atama no saki de kangaeru, que puede traducirse por «pensar con la coronilla». El Japonés, tocándose la frente con el dedo, dice: koko de kangaeru no wa ikemaseu, que quiere decir: «no es con esto con lo que hay que pensar», añadiendo muchas veces: hara de kangaenasai, «por favor, piensen con el vientre». Entiende así que no hay que pensar sólo con la razón, intelectualmente, sino de forma más profunda, con la totalidad del ser. Ello supone, evidentemente, que se «tenga vientre». Y se dirá: hara no nai hito wa, hara de kangaeru koto ga dekinai, «un hombre sin vientre no sabe pensar con el vientre». Esto no es de ningún modo una tautología, porque a veces puede ocurrir que un hombre sin vientre piense con el vientre. De lo que se trata, en definitiva, no es de

describir una actitud momentánea, sino un estado habitual de ser, que se ha convertido en segunda naturaleza. Señalemos también la palabra fukuan, proyecto, plan, que se traduce literalmente por «proyecto que sale del vientre». Únicamente aquello que procede del vientre es sólido, tiene perspectiva, siendo opuesto a reflexiones cerebrales o a intuiciones nacidas del azar.

Queda cada vez más claramente de manifiesto, que la palabra Hara indica un estado de ser, que dota a las personas que lo obtienen, de capacidades especiales, tanto activas como pasivas. Le permite al hombre vivir experiencias que trascienden aquellas que puedan darse partiendo de sus cinco sentidos y que no tienen nada en común con las que le procuran sus instintos o su intuición. Hara es ese órgano, a la vez receptivo y creador que, en el fondo, es el hombre en su totalidad, el hombre que se manifiesta como tal. Ya hemos visto cómo liberan al hombre de la prisión de su Yo egocéntrico los ejercicios del Hara, permitiéndole actuar a partir de su ser total.

La confianza que el hombre tiene en sí mismo gracias a haberse enraizado en el Hara, representa la autoconciencia de un Sí-mismo, que es mucho más que el Yo; primero porque no tiene por qué llegarle necesariamente aquello que toca o hiere a este último, y también porque es de mucha mayor talla. A este respecto es interesante hacer mención al concepto de haragei, ya que juega un papel importante en la vida japonesa.

Esta palabra, literalmente, significa «el arte del vientre», indicando cualquier actividad o arte que se realice partiendo del vientre. Y sólo el Hara es lo que permite alcanzar la perfección en el arte; perfección que no puede ser sino obra de un hombre que ha realizado la totalidad de su ser. El concepto de haragei supone, para el Japonés, el más alto nivel de conciencia al que el hombre puede llegar por el Hara. Aquel que posee el haragei ha logrado, por lo menos hasta cierto punto, la «gran maestría». Todas las artes al servicio del «Camino» —ceremonia de té, tiro con arco, sentada, esgrima— tienden, por principio, al haragei. Pero incluso en la vida cotidiana, las verdaderas relaciones de hombre a hombre, ya sean pasajeras o durables, se sitúan bajo el signo del haragei. Por ejemplo, una verdadera conversación se mantendrá de vientre a vientre, y no solamente de cabeza a cabeza, o de boca a oreja. Boca y oreja son únicamente órganos que juegan un papel de intermediarios, no actúan independientemente. Veamos una ilustración concreta: un hombre va andando por la calle, y a pocos pasos le sigue alguien. Sin volverse, siente que este último tiene intenciones hostiles con respecto a él, pero continúa tranquilamente su camino. El otro que, efectivamente, preparaba una mala jugada, siente que se han percibido sus intenciones y se dice: «debe ser fuerte, más vale renunciar». Estos dos hombres disponen de haragei. El perseguido tiene seguramente una gran sensibilidad y, además, emana de él una fuerza que llega hasta el malhechor. En cuanto a éste, tiene igualmente esa capacidad del ser «total» que consiste en percibir la fuerza del otro. Aunque el perseguido se contente con seguir su camino, adivina que tendrá que habérselas con un adversario. Se tendrá la tentación de hablar de presentimiento o de

intuición, pero estas palabras no corresponden a los datos reales. Es una verdadera percepción de pensamientos y hechos, es una antena que capta los mensajes. Este ejemplo muestra que el haragei no es sólo una fuerza pasiva, sino también activa, haciendo que el hombre sea receptor <sup>[3]</sup> ultra-sensible, a la vez que fuerte emisor.

El juego de las preguntas y respuestas en el Zen es una forma de haragei. Ni el intelecto ni los cinco sentidos son suficientes en este caso. Y, sin embargo, el haragei no tiene nada de sobrenatural, excepto para aquellos que piensan que la naturaleza termina en el intelecto y en los cinco sentidos. Se podría llegar a decir, por el contrario, que el haragei es la manifestación plena de la «natura» que no puede realmente expresarse a fondo, ni a través de los cinco sentidos, ni del intelecto.

Como vemos, gracias al Hara y a su concreción suprema, el haragei, de algún modo se produce en el hombre una transformación de todas sus facultades. El hombre percibe la realidad con una mayor sensibilidad, pudiendo reaccionar de otro modo a como lo hacía antes, al asimilar esta realidad. Por último, de él emana algo que produce un efecto totalmente diferente sobre los demás. Las relaciones de base con el mundo y con la vida, la percepción de las sensaciones, su asimilación y la respuesta que les da, se transforman de tal forma que su personalidad, en totalidad, se expande, siendo más profunda y más fuerte.

El ejemplo del hombre que al sentir directamente la hostilidad de quien le sigue permanece en calma y, por ello mismo, hace que su perseguidor fracase, muestra claramente las cualidades espirituales que para el Japonés contiene el Hara: calma absoluta e incondicional, extrema sensibilidad, gran facultad de comprensión, todo ello ligado a una rapidez de reacción en situaciones inesperadas, así como a una extraordinaria prontitud en la decisión.

Hay en la lengua castellana una expresión «un hombre bien plantado», que tiene su equivalente exacto en japonés: hara ga suwatte iru (o a la inversa suwatte inai), «tener el vientre plantado», «tener el vientre sólidamente anclado, asentado» (o al contrario, no «asentado»). Al decir hara ga tatsu (haradachi), se quiere decir «que lleva el vientre alto», o sea, que es irritable, encolerizable, o más familiarmente «que se carga fácilmente». Un hombre bien plantado no reacciona tan vivamente: el vientre «que reposa» hara suwatte imasu, evoca una impasibilidad que no es inmovilidad, sino una paz interior inquebrantable, una total distensión (que no es aflojamiento) y, por otra parte, un poder de acción rápida y segura; esta impasibilidad caracteriza un estado de permanente calma que permite hacer frente a todo, y en cualquier momento. El hombre que la tiene está a la altura de cada situación y nada le puede hacer vacilar.

Sentarse bien, tanto exterior como interiormente, es sólo posible si se dispone del Hara. Por eso el hara ga suwatte imasu, asentarse en el Hara, no concierne únicamente a la postura y al «peso» del vientre en el conjunto del cuerpo, sino que abarca igualmente al estado de espíritu que va ligado a la estabilidad de esta postura, que lleva ya en sí un equilibrio, tanto externo como interno, lo que significa, de una

parte, que el centro interior está situado en el lugar que le corresponde en el cuerpo y, de otra, que la postura justa del centro de gravedad mantiene vivo este centro interior. Así el Japonés dice: «hara ga suwatte iru toli ni wa chūshin ga shita ni aru ga», «cuando el vientre está “posado”, el centro está abajo». Por el contrario, hara ga tatsu to ne o utsuru, «cuando el vientre está “alzado”, el centro se desplaza hacia arriba», quiere decir que al estar el centro en la parte alta, a la actitud del hombre le falta seguridad, por lo que pierde su estabilidad.

Las dos expresiones: suwatte iru y tatsu se pueden utilizar transitivamente, diciendo: hara wo sueru «asentar, posar el vientre», o también «dejar que se asiente», como por ejemplo en la frase hara wo suete shigoto ni kakaru «ponerse a trabajar con el vientre posado», es decir, emprender un trabajo o una actividad con una perfecta serenidad.

Sigue siendo una sola y única cosa: lograr el centro justo, y consolidarlo. Para ello hay que ejercitar el vientre, entrenarlo: hara wo neru. Durante la guerra, éste era uno de los slogans más utilizados para mover energías. El Hara wo neru es un ejercicio indispensable que el hombre ha de hacer, cualquiera que sea la vía que elija, como pudiera ser el arte. El hara no nereta hito, «el hombre de vientre entrenado» es el modelo que se busca, mientras que al hara no nerete inai hito «hombre de vientre no entrenado», se le considera como a un principiante cuyo Hara no está bien afianzado, sin que todavía posea el centro estable que precisa para el pleno desarrollo de su ser.

Conviene hacer, una vez más, hincapié en que la simple traducción de Hara wo neru «ejercitar el vientre», está lejos de evocar la espiritualidad y la humanidad que, de hecho, se desprende de esta expresión. Se trata, además, de un ejercicio físico que concierne, sobre todo, a la parte inferior del abdomen. Asimismo hara ni sueru no quiere sólo decir «dejar reposar el vientre», sino también «soportar, tolerar, aguantar». Para el Japonés, esta expresión no supone en absoluto, resignación. Cuando alguna contrariedad le hace acalorarse, «subirse», aquél que tiene Hara «comprime» automáticamente lo que quiera que sea en sí mismo, en la región de las caderas (lo que no es de ningún modo represión). Es evidente que esta facultad tiene límites, que varían según el entrenamiento de cada cual. Naturalmente llega el momento en que se revienta: ano hito no kotoba wa hara si suekaneta, o sea, «yo ya no podía dejar por más tiempo esas palabras en mi vientre», en el sentido de «no podía ya soportarlas». En este caso «el vientre se subleva» hara ga tatsu, que es a lo que el Japonés llama haradachi: «la cólera ha subido y explota», de modo natural, y no porque antes se haya rechazado y reprimido. Para expresar este tipo de cólera no asumida, sino de cierto modo «activa», existe la expresión: hara wo tateru: «alzar el vientre». Este estado lo puede suscitar algo como sentir profundamente la injusticia.

La palabra Hara, si se emplea unida al vocablo mushi, «los gusanos del vientre», constituye un tema de estudio particularmente interesante. Al igual que en nuestra expresión equivalente «eso me reconcome», esta asociación tiene un sentido más

fuerte que: «eso es difícil de digerir». Pero al Occidental no se le ocurriría la idea de localizar esta sensación profunda en la parte inferior del abdomen, porque en realidad, no se trata de la sensación que se engendra a la altura de los intestinos cuando, súbitamente, se siente espanto. Si el Occidental dice: «eso me reconcome» piensa en dolor en la boca del estómago o en el pecho. Para el Japonés, este dolor se sitúa más abajo, lo cual puede explicarse por el hecho de que piensa menos en el daño que se ocasiona a un órgano particular que en un estado que afecta a la persona en su totalidad.

El Japonés dice: hara no mushi ga osamaranai «los gusanos del vientre no se calman», o también: hara no mushi ga shōchi senu «los gusanos no quieren obedecer», indicando así que no puede, contener su cólera. Esta imagen de los gusanos sólo se utiliza de forma negativa. Osamaru, en sí, quiere decir: «volver a encontrar el orden» (por ejemplo: kuni ga osamaru «todo está en orden en el Estado»). Este término da a la frase hara no mushi ga osamaru un sentido que alcanza a la totalidad del ser. Hara no mushi indica un trastorno en todo el hombre. Hara no mushi, si va unida a osa— maranai supone un desorden que para el centro es amenaza, percibiéndose como profundo desasosiego interior. Interesa señalar también que hara no mushi tiene un tercer significado, el de un presentimiento penoso. Se habla de mushi no shirase «la noticia anunciada por los gusanos», en el sentido de presentimiento, de premonición. Si, por ejemplo, un amigo muere y si la víspera, sin ninguna razón se había sentido desasosiego. En este caso el Japonés dirá: mushi ga shiraseta, o mushi shirase ga atta «los gusanos lo anunciaban».

Cuando los gusanos no se calman, puede darse que el vientre se hinche. Entonces se acerca un haraise, un acto de ira, que es cualquier acción mediante la cual se dé libre curso a la ira, ante la incapacidad en la que se encuentra de reducir a la nada su verdadera causa. El sufijo «ise» de la palabra haraise, sirve para formar el sustantivo del verbo iyasu, que quiere decir «curar». En sí, este término está reservado al lenguaje médico, pero unido a la palabra hara significa reaccionar, aliviarse, aplacar el vientre. Este es un acto de liberación saludable, incluso si no parece razonable (por ejemplo: haraise ni mado wo kowasu «romper un cristal para curar el vientre, calmar la ira»).

Este tipo de reacciones es característica, naturalmente, del hombre que no ha hecho su vientre. Esto es lo que dice la frase: hara no aru hito wa haraise ni koto wo shitarai wa shinai, «un hombre cuyo vientre está formado, no actúa por haraise».

El Hara es la cuna, tanto de las buenas como de las malas intenciones, el lugar donde se esconden los designios secretos. Se dice en japonés: kuchi wa warui kere— domo hara no naka ni wa nani mo nai, «aunque tenga una lengua de víbora y sea una deslenguada, no tiene nada (de malo) en el vientre». Y a la inversa se dice hara ni ichimotsu aru hito de alguien que tiene «mala intención en el vientre», es decir, de una persona pérfida, hipócrita. La palabra ichomotsu tiene un sentido muy particular; define algo pequeño que puede engendrar algo grande. Por eso kodan no ichomotsu,

la parte entre las piernas, es una expresión popular que indica los testículos. Lo contrario de hara ni ichimotsu aru hito es hara no naka wa watte misemasu, «el hombre que presenta el interior de su vientre»: es aquél que se expresa con honradez, sin ocultar nada. Así como hara no naka wo watte hanashiau, que quiere decir: «hablar con alguien a vientre abierto». Para traducir la sinceridad, siempre se emplean las expresiones hara wo waru o hara wo miseru.

Si se duda de alguien, habrá que sondearle «palpar su vientre»: hara wo saguru. Pero si este hombre no tenía ningún mal pensamiento, se enfadará y dirá: itakunai hara wo sagureru, «se ha palpado injustamente a un vientre que no esconde nada». Naturalmente que sólo aquel hombre cuyo «vientre esté limpio», hara no kirei na hito tiene derecho a quejarse de este modo, y no el hombre macho el «hombre de vientre negro», pleno de malos designios, el hara no kuroi (haraguroi) hito.

Para terminar este capítulo, conviene aún citar dos expresiones que muestran la importancia de la palabra hara: se ni hara wa kaerarenu, proverbio que puede traducirse por: «no se puede cambiar el vientre con la espalda», en el sentido de: «no se puede sustituir algo esencial por algo de poca importancia». Y por último, el famoso harakiri. Hara wo kiru quiere decir: «rajar el vientre» (los samurai dicen seppuku y el pueblo harakiri). Si el Japonés se suicida abriéndose el vientre es porque para él, es ahí donde se sitúa la sede de la vida.

---

## ***II. EL HARA EN SU SENTIDO HUMANO UNIVERSAL***

---

### **CONCEPTO DEL HARA EN ORIENTE Y OCCIDENTE**

#### **a) El sentido general del centro del cuerpo**

Hasta este momento hemos presentado el Hara como un fenómeno específicamente japonés. Sin embargo, si se tratara únicamente de un aspecto del modo de vida oriental, su estudio correspondería al simple campo de la etnología, teniendo sólo por objeto adquirir un conocimiento más profundo del hombre oriental y de su forma de vivir. Ahora bien, cuanto más se estudia el Hara, tal como los Japoneses lo conciben, más evidente resulta que este concepto describe un fenómeno que no es exclusivo de los Japoneses, sino universal. Es un factor esencial de la vida, cuyo conocimiento y práctica nos concierne a todos por igual.

El alcance universal de Hara se pone ya de manifiesto en los ejemplos de la vida cotidiana de Japón, pero se hace evidente al comenzar a practicarlo uno mismo. Las experiencias que esta práctica permite vivir, muestran que el Hara esconde un tesoro que le ha sido dado al hombre en su origen, y que desaparece al desarrollarse la conciencia del Yo autónomo, tesoro cuyo redescubrimiento y práctica son la condición requerida, tanto para la salud como para la madurez, es decir, para la realización completa de Sí-mismo.

No cabe duda que la importancia que el Hara podría tener para los Occidentales, no se puede apreciar sino en función de los valores de su civilización. Al igual que nuestra tradición y nuestra cultura difieren de las de Oriente, el sentido y el valor del Hara tienen asimismo que ser diferentes según se trate de Occidente o de Oriente. La importancia que se dé al Hara difiere según sea la relación existente en cada cultura

entre el polo masculino y el polo femenino, entre el yang y el yin, entre el cielo y la tierra.

La propia naturaleza del espíritu occidental, cuyas raíces son la tradición cristiana, hace que para el Occidental no sea solamente sorprendente, sino chocante, el conocer que el único medio de encontrar su centró «justo» consiste en desplazar el centro de gravedad hacia la parte baja. Este desplazamiento ¿es también válido para él? No se puede dar una respuesta definitiva a esta pregunta hasta no haber adquirido un conocimiento más profundo del Hara, de cuál es su esencia, de las condiciones que guían su formación y, por último, de sus efectos. Por ahora, no diré sino que:

En Occidente, el corazón y la cabeza, o dicho de otro modo, las respectivas sedes del alma individual y del espíritu objetivante, juegan un papel mucho más importante que en Oriente, y totalmente distinto, tanto en lo que concierne a su sentido usual como al trascendente. Los Orientales no han dado nunca el mismo valor que nosotros ni al Yo ni a la individualidad. Y ocurre igual con el espíritu, ya se trate de la ratio (facultad de razonar) o del «espíritu objetivante», manifestándose en el orden de los valores y de las realizaciones, o bien del logos, el espíritu trascendente.

Sea cual fuere la relación entre el centro inferior, el centro vital y los centros superiores (Oriente también conoce un «circuito de la Luz», que pasa por el centro vital sin que necesariamente llegue a éste), una cosa es segura: únicamente si el hombre reconoce y desarrolla su centro vital, su base, podrá abrirse al sentido verdadero de sus centros superiores. Ni incluso allí donde se busca el sentido de la vida en una transformación orientada al logos, manifestándose en el pleno desarrollo del alma individual, se puede ignorar la importancia de ese centro que encierra el misterio del origen, de la fuente de toda creación. El completo desarrollo del espíritu, en todo el sentido del término, no se hace posible sino cuando desaparece del espíritu del Yo, que lo acapara y objetiviza todo. Ello supone, necesariamente, que el Yo se diluye en la unidad primaria original de la vida, unidad en la que todos los opuestos se funden, siendo su símbolo el Hara. Siempre que un Occidental ha encontrado" la «Vía de la Luz» superior, no sólo merced a su pensar racional, sino sobre todo gracias a su evolución interior, para alcanzarlo ha tenido que atravesar las «sombrias» profundidades. Toda elevación espiritual verdadera, implica que previamente haya que descender al «centro de la tierra».

## **b) Sentido del vientre para el Europeo**

Todo hombre, más o menos conscientemente, se forma una imagen de una apariencia externa ideal, partiendo de la que a él le gustaría tener. En relación con esta imagen juzga a los demás y se juzga a sí mismo sufriendo, a veces dolorosamente, por la diferencia que él percibe entre su imagen ideal y su verdadero aspecto. Con mayor frecuencia de lo que se pueda creer, la conciencia que el hombre tiene de su propio valor, está inconscientemente formada por este juicio.

La forma corporal ideal varía según el carácter, la edad, la actitud general ante la vida, la tradición espiritual, la moda. Sin embargo, hay tres factores determinantes que se dan siempre: la corpulencia, las proporciones y la silueta. Así es como un cuerpo no gusta si es muy grueso y muy delgado, mal equilibrado, o demasiado encogido, o si sus líneas están demasiado o insuficientemente marcadas.

Al margen de estas preferencias de detalle, al Occidental de hoy no le gustan unas formas demasiado marcadas; un cuerpo armonioso tiene su centro de gravedad situado bastante arriba, por lo que tiene que estirarse. Todo el mundo está de acuerdo para decir que no hay que tener tripa. Nada es más contrario al ideal estético de nuestro tiempo que un gran vientre. Y no sólo se rechaza un gran vientre, sino que se desprecia el vientre en sí. Por decirlo de algún modo, un bonito cuerpo no ha de tener tripa. Si bien esto es normal en un joven, no es igual con respecto a la gordura natural que se adquiere a partir de cierta edad, pero no obstante, se lucha contra ella, condenándola. La dejadez indiferente con la que el patrón del «Lion d'Or», el reverendo Padre, el Director importante, o también el valiente Alfred anuncian su barriga, provocan esa sonrisa capciosa que se dedica a aquella categoría de personas, a las que no se critica por el hecho de su situación social, pero a las que no quisiera uno parecerse.

El hecho de rechazar el vientre se explica de diversos modos: primeramente por concebir la salud de tal forma que el excederse en la mesa supone una amenaza, luego por un cierto ideal de belleza dictado por la moda o por motivos más profundos; y por último, por una razón de orden espiritual. De hecho, tener mucha barriga, o incluso estar un poco gordo se considera, con razón, como un signo de estar arraigado a la materia en detrimento del espíritu, y por lo tanto, como una falta de transparencia. Desde este punto de vista, el vientre se nos presenta, esencialmente, como la sede de los «bajos» instintos, y su abombamiento descubre al hombre que es presa de éstos. Añadamos a esto que el tener mucha barriga es sinónimo de dejadez, de poco vigor espiritual, por consiguiente de torpeza y lentitud de mente; cosas, todas ellas, que están en contradicción con la tendencia del hombre a la agilidad, tanto física como espiritual, y con la aspiración a ir «hacia arriba».

Es natural que el hombre, ser espiritual, quiera vencer la gravedad, pero ¿es que negando nuestro vínculo, sin duda «pesado» con la tierra, el hombre no se opone a la ley de la vida terrestre y a la manifestación de esa vida en el centro vital?

Frente a esta concepción radical que, en lugar de contentarse con rechazar el exceso de vientre defiende su carencia, lo cual es totalmente antinatural, es

interesante señalar —y para muchos esto será una sorpresa— que el arte europeo, al representar el desnudo, sólo en muy pocos momentos, ha excluido la función del vientre.

Estas representaciones han estado en todo tiempo sometidas a fluctuaciones que han sido siempre reflejo del modo de concebir la vida en cada época: de ahí viene la unidad del cielo y la tierra en el arte clásico antiguo, o bien la alternancia entre el vínculo con la tierra, con los placeres sensuales, y el anhelo del cielo, de lo espiritual, como se aprecia en las diferentes épocas del arte europeo. Las obras de arte nos muestran, además, que el centro de gravedad del cuerpo, sobre todo del de la mujer, ha sido siempre el vientre. Y el arte no teme acentuarlo, es como si formara parte de la belleza natural del cuerpo. Por eso hay que hacer una clara distinción entre dos cosas: el centro de gravedad en el vientre (o mejor, el vientre considerado como centro de gravedad), y una «gran barriga». Lo único importante es comprender y admitir que el vientre es el centro de gravedad, cualquiera que sea su amplitud. Ese rechazo actual al vientre es antinatural; es testimonio de un espíritu extraviado, que ha perdido el saber instintivo del verdadero centro de gravedad.

### **c) El Hara natural**

Aceptar sencillamente el vientre natural, tal como sucede, no sólo en el arte, sino también en una amplia capa de la población, no quiere decir que esté necesariamente presente el Hara, ni mucho menos que se tenga conocimiento de él. No basta con percibir inconscientemente la existencia de un centro vital, es asimismo necesario haber sentido qué significa un centro de gravedad justo, para que esa experiencia influya conscientemente en toda nuestra actitud. Sin embargo, en la base de esta forma consciente del Hara, tal como se vive en Japón y tal como, creemos, también el Europeo está en condiciones de adquirirlo, hay un «Hara natural». Partiendo de este Hara natural, que existe también en nosotros, comprenderemos mejor que lograr disponer del Hara no es un fenómeno antinatural para el Europeo, ni tampoco algo artificial.

El Hara es un elemento primordial de la vida humana, una fuerza natural que nos ayuda a vivir, sin la que no podríamos ser, como ocurre con la digestión, el latido del corazón o la respiración. El Hara es ese nexo, aún sin romper, con la natura, vínculo y fuerza de la vida original, por lo que hay que distinguirlo de lo espiritual. «Enraizar» la vida humana en el lugar de las fuerzas, del origen y de las raíces de la naturaleza,

sólo reviste especial importancia si el hombre, en el transcurso de su desarrollo, y al devenir un ser consciente y centrado en el Yo, pone en peligro este nexo. Conviene insistir en este «enraizamiento» porque, según se vaya desarrollando la conciencia del Yo, el hombre tiene tendencia a perder el lazo que le liga a su origen. De hecho, es muy difícil mantenerse en este origen para el que el Yo supone siempre un peligro; pero el hombre que lo logra, se distingue claramente de los demás, tanto en su aspecto físico como en su forma de ser y de actuar.

Se puede comparar el Hara a la fuerza física: tanto uno como otra, están más allá del bien y del mal. Y, sin embargo, la presencia del Hara es lo que condiciona la evolución del hombre hasta su más alto nivel. El Hara muestra la relación original del hombre con los poderes de la Gran Vida. Hara es un don de la vida, y al mismo tiempo también es un deber. En la medida en que el hombre deviene un Yo autónomo, sustituyendo las fuerzas naturales que constituyen su base, por las de su «ratio», y de su voluntad, debe «religarse» otra vez con las primeras, pero ahora conscientemente.

Hay, no obstante, hombres cuyo nexo con la naturaleza original es tan fuerte que no lo pierden nunca del todo. La confianza que tienen en sí mismos y en la vida se sustenta de esta unión, cualquiera que sea su evolución espiritual, e independientemente de lo que el destino les reserve. Se puede decir que estos hombres poseen, de modo natural, el Hara, aunque no sean conscientes de ello. No pierden fácilmente su equilibrio, y si las vicisitudes de la vida les lleva a tambalearse, consiguen, de forma natural, recuperarse pronto. La fuerza que da estar enraizado en el centro original, es un factor determinante de la confianza que el hombre tenga en sí mismo y en la vida; para él es una plomada, merced a la cual, y sin ser de ello consciente, vuelve siempre a encontrar su equilibrio. Este enraizamiento, además, es siempre una fuerza elemental que se manifiesta en todas las situaciones de la vida con estas tres características: fuerza de resistencia, de creación, y de unión. Aquellos peligros que suponen amenaza para la seguridad, la manera de concebir la vida, o que imponen soledad, aislamiento, no podrán nunca quebrantar la confianza y la fe de un hombre que, de manera natural, dispone del Hara, ya que nunca pondrá en duda la propia base de su vida. La fuerza que le sostiene y que le impide caer, no proviene ni de la fuerza del Yo, ni del espíritu, sino del vínculo que mantiene con los poderes cósmicos. Dispone de un manantial inextinguible de renovación y de fuerza, tanto en su vida física como psico-espiritual.

De esta fuerza, que dirige, cura, regenera y equilibra, se priva aquel que se apoya únicamente en la razón, abandonándose a la ilusión de poderlo hacer todo por sí mismo. Por eso, el «Hara natural» lo podemos encontrar, en la mayoría de los casos, allí donde no se ha desarrollado la conciencia racional, como son los pueblos primitivos —si es que la civilización no les ha sido demasiado nefasta—, o en el niño que haya podido desarrollar su personalidad normalmente. La sana conciencia de sí mismos, y su sólida confianza en la vida, no se apoyan en conocimientos teóricos o

prácticos, sino que les ha sido dado al nacer. Tanto una como otra se mantienen en tanto subsista el nexo original. Y éste se manifiesta en un neto vigor del centro vital, en el bajo vientre.

Sin embargo, a veces también existe el «Hara natural» en el adulto regido a lo largo de toda su vida por un Yo poderoso y dominante. Si este hombre dispone al mismo tiempo de las fuerzas que provienen del centro original, consigue resultados sorprendentes en materia de trabajo, tiene una extraordinaria resistencia a las enfermedades, se ríe de los enemigos, y hasta parece invulnerable a la muerte. Muy consciente de su valor, tiene a los otros bajo su hechizo, atrayendo en torno a él a quienes se le entregan ciegamente, imprimiéndoles la marca de su «espíritu» y modelando su alma.

El hombre ligado a los poderes elementales de lo profundo, poderes «pre-personales», ejerce una influencia directa sobre las personas que forman parte de una colectividad y que no están todavía (o no están ya) en plena posesión de sus fuerzas individuales y espirituales. Cuanto más se individualice el hombre, haciéndose así más independiente, menos sometido estará a este poder «mágico». Pero cuanto más se apoye sólo en sus fuerzas racionales, perdiendo el contacto con sus raíces, con su ser original, más expuesto estará a las fuerzas irracionales. Al estar desprovista su vida y su pensar del sustento esencial, su espíritu «desarraigado» le hace sensible a las caldeadas corrientes que vienen de lo profundo. Le atrae asimismo todo lo que sea oculto, en el mal sentido del término, como por ejemplo, la magia negra, la fuerza colectiva, pudiendo también llegar al poder de un «gran hombre». El individuo sin Hara no está sólo sometido, sino a veces también, entregado a aquel que tiene el Hara.

La fuerza mágica de algunos sanadores espirituales, de oradores célebres, o de dictadores, la capacidad de resistencia y la superioridad de los grandes políticos, sólo se puede explicar si existe el Hara. C. G. Carus relata la observación que hizo un hombre próximo a Napoleón y que confirma lo que se acaba de describir, poniendo de relieve algunos otros rasgos de carácter, propios de las personas que disponen del Hara [4].

«La gordura del emperador no es un síntoma de enfermedad, sino todo lo contrario, es un índice de fuerza. Siento incluso la tentación de ver en ello una forma particular a través de la cual la acción de su espíritu y la conciencia de su fuerza, repercuten en la forma de su cuerpo. Su fisonomía refleja una calma suprema, permitiendo así que los rasgos de su rostro tengan una gran movilidad. No hay inquietud, ni la mínima mueca. Cuando él lo desea, y porque él así lo quiere, sus músculos expresan la sonrisa o el descontento en todos sus matices».

El destino de muchos grandes magos muestra, sin embargo, que la fuerza de que disponen gracias al Hara y que, en su origen, se sitúa más allá del bien y del mal, se convierte en una fuerza funesta cuando el yo egoísta y despótico se adueña de ellos, colocándolo como rival del SER divino. En la medida en que el Yo se infla de orgullo

tomando las fuerzas del Hara, en esa misma medida el mago pierde el verdadero poder, que proviene del contacto con el SER. Cuando le falta la fuerza y la medida que le confería ese contacto, debe entonces compensar el impulso original con una voluntad de poderío que, inevitablemente, le lleva a su propia destrucción.

Hasta el profano reconoce el Hara como expresión, no sólo de una fuerza elemental, sino también de una madurez humana. A quienes disponen de él se les distingue porque de su tronco emana la calma, el vigor y la plenitud, y porque parecen ser dignos de confianza, tanto por su rectitud y la benéfica calidez que se desprenden de su ser, como por la solidez de sus convicciones. Tienen un centro de gravedad que parece nada podrá hacerles tambalear, permitiéndoles mantener siempre su equilibrio o, en todo caso, recuperarlo enseguida. Si estas cualidades van acompañadas —sobre todo a partir de cierta edad— de un ensanchamiento de cintura, y de barriga, ésta no tiene nada que ver con un vientre que cuelga o con una barriga hinchada. El centro de gravedad justo expresa más bien plenitud y firmeza, amplitud humana, «forma interior». El hecho de que a los hombres y mujeres de cierta edad se les ensanche el cuerpo, forma parte de su dignidad externa, y es un signo de serenidad, de madurez interior. Se ve también este mismo «asentamiento» amplio en los viejos artesanos u obreros, quienes dan la impresión de que una larga fidelidad a su oficio y una gran experiencia del contacto humano se ha acumulado y conservado en esta parte del cuerpo.

Hara no quiere nunca decir volumen del vientre en cuanto tal, sino únicamente el «peso», la importancia manifiesta de un centro de gravedad interior, cuya solidez suprime la inestabilidad de las pulsiones del Yo y de los instintos. Este centro de gravedad lo podemos ver en el porte de los verdaderos reyes y de los verdaderos santos, cualquiera que sea la época en que hayan vivido. Está presente en los hombres benévolos y en los humildes, y en todos aquellos que se hayan liberado de la arrogancia del Yo. En todas las obras importantes del arte religioso y en las esculturas de las iglesias, ya sean romanas o góticas, se pone de relieve el vientre. Citemos como ejemplo a los personajes femeninos de la catedral de Bamberg o de los Ancianos del Cristo de la Catedral de Chartres. Conocer el Hara da una visión muy significativa a los «vientres góticos». Estos expresan tanto la liberación del Yo como un «sí» a la tierra, es decir, esa humildad que le permite al hombre aceptar su integración a la tierra, abriéndosele así las puertas del cielo. Estos vientres parecen estar diciendo: no se puede ganar el cielo si se traiciona a la tierra. Señalemos, para terminar, ese vientre tan claramente marcado del Cristo Pantokrator, maestro del mundo que triunfa del mal.

La alusión al Hara más clásica de la literatura alemana, la encontramos en Kleist, en su ensayo sobre el teatro de marionetas <sup>[5]</sup>.

—«¿Qué ventajas podrían tener estas marionetas sobre los bailarines reales?».

—«¿Ventajas? Sobre todo, querido amigo, una ventaja negativa: que a las marionetas nunca se las conmueve. Porque, como usted bien sabe, uno se conmueve

cuando el alma (vis motrix) se encuentra en aquel punto que no es el centro de gravedad del movimiento...».

—«Con sólo mirar a P... continuó, cuando hace el papel de Dafne y perseguida por Apolón, se vuelve a él, su alma está en las vértebras de los riñones; se inclina como si se fuera a romper, igual que una Náyade de la escuela de Bernin. Contemple al joven W... parecido a Paris, cuando está de pie entre las tres diosas y presenta la manzana a Venus: (es tremendo verlo), su alma está realmente en su codo».

—«Después añadió, interrumpiendo su discurso: “Desde que probamos el fruto del saber, semejantes errores son inevitables. Sin embargo, el paraíso sigue estando cerrado y los querubines detrás de nosotros; hemos de dar la vuelta al mundo para ver si, de nuevo, se abre por algún sitio”».

—«Estamos viendo que en el mundo orgánico, cuanto más se debilita el razonamiento, más se esparce la gracia, irradiante y preponderante. Sin embargo, al igual que la intersección de dos rectas que salen de un mismo punto atravesando el infinito se presenta, de repente, del otro lado, o como ocurre con un espejo cóncavo, en el que la imagen que se aleja hacia lo infinito de pronto la tenemos junto a nosotros, del mismo modo reaparece la gracia cuando el saber, por decirlo así, ha traspasado idealmente una región ilimitada en una confrontación humana que no tenga punto de saber, o que tenga uno que sea universal: en un maniquí articulado, o en un dios».

—«Por consiguiente, le dije un poco distraído, ¿habría que probar otra vez el fruto del árbol de la sabiduría para volver al estado de inocencia?».

—«Sin dudarle, me contestó, ese es el último capítulo de la historia del mundo».

Kleist toca aquí el quid de la cuestión, para encontrar el verdadero centro de gravedad, o sea, el Hara; hay que probar otra vez el fruto del árbol del saber.

## **d) Los dos niveles a los que se sitúa el Hara**

Responder a la cuestión de lo que, en general, significa el Hara para el hombre — al igual que ocurre siempre que se trata de cuestiones que conciernen al hombre— ha de enfocarse bajo dos planos: en primer lugar, en el del concepto natural de la vida y del mundo, y luego en el de la transcendencia. El hombre, en su Yo, sufre las amenazas del mundo. Pero al mismo tiempo, sufre, en su ser profundo, por su Yo egocéntrico.

El hombre debe vivir en el mundo temporal y espacial y está destinado, por su

propia naturaleza, a manifestar en ese mundo su Ser, que está situado más allá del tiempo y del espacio y merced al cual, él participa del SER divino. Ahora bien, sólo en el mundo natural en donde puede realizar plenamente su Ser esencial. Por eso no se puede comprender al hombre, si no se tiene en cuenta la tensión que hay entre el Ser supra-espacio— temporal y la existencia, sometida ésta a las leyes del tiempo y del espacio. De hecho, a lo largo de toda la vida, el hombre o bien acentúa esta tensión, o —y a esto es a lo que está destinado— la sobrepasa por la unión de su Yo existencial con el SER.

A medida que se va desarrollando su conciencia, el hombre se aleja de la unidad original de la vida. Con el fin de poder dominar conscientemente el mundo, forma su Yo existencial, haciéndose independiente en sus actos y en su facultad de entendimiento. Así es como nace la concepción del mundo y de la vida, que podríamos calificar como «natural». Este es el campo de la sensatez, y también el del saber científico, si bien este saber no supera los límites de la «conciencia natural». No se puede acceder a una nueva concepción del mundo si no se trasciende lo comprensible, aceptando lo incomprensible e inevitable que contienen ciertas experiencias que rebasen nuestro horizonte habitual. Sólo así podemos hacer que nuestro Ser se realice plenamente. Para liberar los lazos que nos hacen prisioneros de la «concepción natural» de la vida, el Hara juega un papel muy importante.

En tanto el hombre se parapete tras las categorías de esta «concepción natural», pierde la perspectiva del verdadero sentido de la vida, conocido sólo por aquel que se abre al SER. Pero no obstante, la unidad del SER divino, del que todos participamos por nuestro Ser esencial, mora siempre en cada uno de nosotros, incluso aunque la conciencia objetivante la haya empujado a lo más profundo del inconsciente. El SER intenta, incansablemente, abrirse paso en nosotros, regenerando y protegiendo, pero sobre todo incitándonos a tomar una forma de vida individual y un estado de ser en la totalidad, que dé testimonio de su presencia. Este estado de ser que je permite al hombre abrirse al SER viviendo de conformidad con él, es el Hara.

Desde el comienzo de la vida consciente del hombre, y a lo largo de todo su desarrollo, vive inconscientemente animado por la nostalgia del reencuentro con la unidad y de poder dar testimonio de ésta en su vida. Por ello, el sentido profundo de todo lo que percibe y hace fundándose en su «concepción natural» de la vida, se le revela, en definitiva, por la acción escondida de la transcendencia en el fondo de sí mismo. Pero no puede tomar conciencia de ello sino a través de su modo de percepción racional que, por otra parte, le cierra a la transcendencia y al SER.

Todo esfuerzo que se haga para conocer la realidad de la vida humana, necesariamente ha de pasar por un constante ir y venir de un polo a otro. El verdadero conocimiento de la «realidad natural» no se puede aprehender a través del prisma del Yo, si no se remite a la realidad de esa Gran Vida que permanece oculta bajo la envoltura del Yo, intentando, incesantemente, abrirse paso a través de la «realidad natural». E inversamente, la percepción de la transcendencia pasa, necesariamente, a

través de la confrontación con las categorías del Yo.

Toda toma de conciencia parte de la «concepción natural» de la vida, en la cual, el hombre se percibe a través de las categorías de un Yo preocupado por su existencia temporal, atento a las posibilidades que se le ofrecen, y a los peligros a los que está expuesto, e intentando preservarse y vivir una vida llena de sentido, en el seno de una comunidad humana. Vamos también nosotros, a considerar primeramente el Hara en cuanto fenómeno de la «concepción natural» del mundo, y a estudiar qué significa para el Yo en la vida cotidiana, antes de abordar su significado trascendente y su valor en cuanto fuerza en el camino de su pleno cumplimiento.

---

### **III. UN MEDIO AMENAZADO**

---

#### **1. LA «FORMA» DEL HOMBRE EN EL HARA**

El hombre, a través de su cuerpo, está expresando tres cosas:

1. Una cierta relación con el cielo y la tierra. El hombre no puede volar pero por otra parte, no está obligado a reptar. No es ni pájaro ni lombriz; se mueve verticalmente en la tierra, erguido hacia el cielo.

2. Una relación particular con el mundo que le rodea. El hombre está en una relación de polaridad con el mundo del que, por una parte, se defiende y al que, por otra, está íntimamente ligado, y con el que mantiene continuamente, un vivo intercambio.

3. Una relación particular con su propia persona. A cada etapa de evolución de su «forma» corresponde una determinada relación con esa vida que, en él, quiere manifestarse, desarrollarse plenamente, y alcanzar la unidad.

En cada hombre, el SER tiende incesantemente a realizarse a través de una forma de vida que le manifieste en el mundo. Cuando el hombre lo logra, ha encontrado realmente su centro. No se trata sólo de un fenómeno interior, sino que concierne igualmente a toda la existencia, es decir, también a su cuerpo. Su «forma», o dicho de otro modo, su presencia, su forma de estar físicamente presente, no es su forma «justa» si ésta no es transparente al SER. Esta transparencia sólo puede darse en una relación concreta del hombre con el cielo y la tierra, con el mundo y consigo mismo. Los factores internos y externos que condicionan al individuo, hacen que su manera de estar en el mundo no sea nunca totalmente conforme a la relación ideal. Por lo cual, siempre está en el camino de realización de su forma perfecta.

1. La forma en que el hombre está en posición vertical, es lo primero que indica si su relación con la tierra y el cielo es justa. Si su postura es correcta, está realmente uniendo la tierra con el cielo, su agarre inferior no pone en peligro su vertical, la cual, a su vez, no supone negar las raíces subterráneas. Es, por el contrario, como si el impulso hacia el cielo naciera del contacto con la tierra, de la savia que brota de ella. Y a la inversa, su atracción hacia el cielo no le separa de la tierra, sino que es una prueba de su enraizamiento. De este modo, la actitud y la postura justas, expresan clara y armoniosamente que el hombre tiene sus cimientos en la tierra, manteniéndose

ligado al cielo, y que aquélla le sostiene y éste le atrae.

2. Si un cuerpo vivo está en una justa relación con el mundo —con los demás, con las cosas, con la naturaleza—, quiere decir que está, a la vez, «abierto y cerrado», netamente delimitado y en contacto con el mundo, separado y ligado a él. Es como si el cuerpo aspirara el mundo y al espirar, se entregara a él.

3. Si la «forma» traduce la justa relación del hombre consigo mismo, éste da la impresión de estar a la vez posado y libre, estable y dinámico, en tensión y distendido.

Es así como la forma justa de un cuerpo vivo se sitúa bajo el triple signo de posición, respiración y tensión.

Sólo si se estudia la relación del hombre con respecto al cielo y la tierra, con el mundo y consigo mismo, es como uno puede darse cuenta de cómo y en qué medida un hombre que no haya encontrado su centro, o que lo haya perdido, incumple la ley inmanente de su Ser. Alejarse de esta ley, aunque sólo sea un poco, se traduce inmediatamente en una perturbación del equilibrio entre los dos polos, en un predominio, bien del cielo sobre la tierra, o de la tierra sobre el cielo, del Yo sobre el mundo, o del mundo sobre el Yo, de la «forma» adquirida sobre la vida inmanente, o de la vida profunda sobre la «forma» existencial.

1. Los hombres falsean la armonía de su relación con el cielo y la tierra si (ya sea de pie, sentados o caminando) están exageradamente derechos y tendiendo hacia arriba o si, por el contrario, están tan encogidos que sería imposible poder hablar de vertical en tales casos. Estos últimos no dan la impresión de ser movidos, vivificados por la tierra, sino más bien de estar inertes, indolentes y pegados al suelo. Enraizarse en la tierra se convierte en torpeza; en lugar de apoyarse en ella, el hombre se deja clavar en ella. No camina, se arrastra; no se sienta, sino que se desploma sobre sí mismo; si se pone de pie, da la impresión de estar a punto de caer...

Si lo que se produce es el movimiento contrario, el hombre parece estar atraído hacia lo alto, negando toda relación con la tierra. Cuando camina, sus pies no se apoyan, de verdad, en el suelo, sino que se balancea, anda con pasos cortos o a saltitos, como si no tuviera peso. No está derecho de forma natural, sino que levanta los hombros, crispándolos. Tiene así un aire estirado y orgulloso.

En ambos casos, le falta el centro que enlaza lo de arriba con lo de abajo. Si este centro está presente, las fuerzas que suben hacia el cielo y las que afirman la tierra, forman un todo armónico. Lo de arriba es movido por lo de abajo, y lo de abajo tiende, de manera natural, hacia arriba. Una «forma» viva, crece de abajo a arriba, al igual que la copa de los árboles tiene su apoyo en un tronco vertical, de raíces largas y profundas. Es así como una actitud correcta da testimonio de que el hombre acepta su entidad bipolar, que se mueve entre el cielo y la tierra. No se queda pegado a ésta, sino que confía en ella; tiende hacia el cielo, pero sin olvidar la tierra.

2. Por la actitud del hombre, se ve si mantiene una mala relación con el mundo, bien porque no se abra a éste o, por el contrario, porque se abandone

desmesuradamente a él. En el primer caso, no sólo no tiene un aspecto de hombre abierto, sino que se le ve cerrado, sus rasgos no son vivos, sino endurecidos, estereotipados, sin alma. Da la impresión de no tener contacto, es una estatua. Su reserva no es expresión de una distancia que tome libremente, con naturalidad, sino de un rechazo crispado. No se podría decir que su cuerpo, que su «forma» vibra con el soplo de la vida, parece estar enroscado en sí mismo. No vibra en una relación viva entre el Yo y el Tú. No vive según el ritmo «vivo» que da y toma, que deja entrar y salir. Lo que le falta es el diálogo con el mundo.

El segundo tipo de actitud mencionado, se caracteriza por un defecto de medida; es un abandono total. Al ser este hombre incapaz de distanciamiento y de resistencia, corre el peligro de ser absorbido por el mundo. Se dispersa de un lado a otro, dando la impresión de una disolución inmanente. Es como si no tuviera osamenta, ni nada que le mantuviera en «forma». En general, está también falto de tacto, y no tiene el sentido de la distancia.

En los dos casos, está ausente el verdadero centro, ese centro de gravedad cuya presencia procura tanto la independencia y la distancia justas, como la conexión ideal con el Sí-mismo y con el mundo. No es posible una justa relación con éste si no hay una conexión equilibrada y creativa en la tensión bipolar de las fuerzas. El mundo y el Sí-mismo deben poder existir autónomamente, sin no obstante, dejar de estar incorporados y ligados el uno al otro. Han de poder separarse para reencontrarse mejor, unirse, y salir reforzados de esta unión. Existe una relación justa cuando el hombre se preserva sin excluir el mundo, cuando se abandona a éste sin convertirse en su presa. Está mostrando haber encontrado su centro, cuando espira y aspira con calma el soplo eterno, a través del cual se da al mundo sin perderse, permanece en él sin dejarse absorber, se recoge sin desligarse del mundo, y sigue estando en sí mismo sin estancarse.

3. La relación del hombre consigo mismo se altera siempre que aparece un desequilibrio entre la vida interior y la forma, el aspecto exterior, ya sea por un exceso de fuerza vital, o bien por un endurecimiento de la forma, expresión de una exagerada desconfianza con respecto a la vida interior. En algunos hombres, esta actitud de desconfianza da la impresión de ir a desbordar, hasta el punto de ser una amenaza para toda forma. Les falta un contorno preciso, el orden y la dirección internos. Sus gestos no tienen ni ritmo, ni medida, ni coordinación.

Puede suceder, por el contrario, que lo que falta es ese flujo de vida interior, y en este caso, los gestos son inhibidos, vacilantes; en reposo el cuerpo parece estar crispado, replegado en sí mismo. En estos hombres no se puede sentir el núcleo que anima a toda la persona, formando un todo orgánico, armonioso e irradiante de vida. Este todo lo mantienen sólo con la voluntad, corriendo siempre el peligro de reventar, o de venirse abajo. A la crispación le sucede un relajamiento total.

La vida interior puede ser más potente que lo que la envuelve o, por el contrario, al haberse hecho coraza esta envoltura, asfixia al núcleo vivo. Tanto en un caso como

en otro, lo que falta es ese centro irradiante, sin el que la oposición entre la vida y la muerte no podría ser fructífera. Si el centro está presente, no existe oposición, sino complementariedad. Y así, la forma no es ni simulada ni descuidada, ni relajada ni rígida; es, sencillamente, una forma viva, que se preserva, pero que a su vez, no deja de transformarse. Minuto a minuto, la vida interior se va cumpliendo en formas que le son conformes, o más bien, la forma se va transformando bajo el empuje de la vida interior. A través de su cuerpo, el hombre es expresión de esa vida que crea y disuelve las formas. Todos sus miembros parecen estar armoniosamente animados y vivificados por un centro indestructible.

No tener centro vital, produce siempre una alteración del equilibrio en todo el hombre, y si el centro está presente, no es otra cosa sino un estado del hombre en su totalidad, que le permite mantenerse vivo en medio de las tensiones bipolares. Si falta el centro, el hombre pasa de un extremo a otro. El tipo de hombre orgulloso, demasiado estirado hacia arriba, más pronto o más tarde se derrumba, convirtiéndose en aquel otro que se abandona por haberse estirado exageradamente hacia el cielo. El hombre que no tiene centro, está constantemente fluctuando entre la reserva, una distancia temerosa, y un total abandono de sí mismo; entre un estado de tensión y un estado de lasitud.

Hemos intentado describir la forma en que se presenta el hombre, según esté o no en su centro. Lo que resalta en esta presentación es que el cuerpo humano, por su actitud, no es sino expresión de un estado del hombre en su totalidad. Y ocurre igual con el centro de gravedad: si bien se puede localizar en una región determinada del cuerpo, está expresando un estado de todo el hombre, que queda reflejado en su comportamiento, tanto físico como psico-espiritual, a través del cuerpo y a través del alma. El centro de gravedad es, pues, expresión, no sólo del cuerpo y del alma, sino de una tercera realidad: el hombre en su totalidad, conforme a su ser, y adaptado al mundo.

El Hara —el verdadero centro—, es condición previa, expresión y testimonio de la forma de vida del hombre que, en la totalidad de su ser, mantiene una relación justa con el cielo y la tierra, con el mundo y consigo mismo. Sólo si se ha comprendido esto, se podrá medir la importancia del Hara.

## **2. EL YO Y EL CENTRO VITAL (O CENTRO-TIERRA)**

El estudio de la «forma» humana nos lleva a constatar la presencia, en su «forma

justa», de un eje en torno al cual se mueve armoniosamente el todo «bipolar». Las formas defectuosas, por el contrario, se caracterizan por la falta de centro, por lo tanto, por la falta de equilibrio y de medida entre todas las partes del cuerpo, así como por la no transparencia del conjunto. Falta el centro cuando domina uno de los dos polos.

Si predomina un polo está indicando, bien que hay un desplazamiento del centro de gravedad hacia la periferia (hacia arriba, por ejemplo), o la carencia total de un centro. El resultado es, en el primer caso, una crispación centrada en la parte alta, y en el segundo, un abandono total, al ser el hombre presa de las fuerzas, tanto externas como internas, fuerzas que están amenazando con deshacer toda su persona. Si no hay una malformación fisiológica, las formas defectuosas del cuerpo humano tienen, todas ellas, una sola y única causa: la malformación del Yo, por no haber logrado el hombre dejarse formar como convenía. Puede haber dos razones: un Yo demasiado fuerte, siendo en este caso el hombre su prisionero, o bien un Yo excesivamente débil, que entrega al hombre, sin defensas, a la vida. Pero también existe un Yo bien formado, que se manifiesta en todos los movimientos y actitudes del hombre. ¿Qué es un Yo bien formado? ¿Qué relación hay entre éste y el «centro», entre éste y Hara?

El problema de la formación del Yo es un tema fundamental de la vida humana. De esta formación depende la relación que el hombre establezca consigo mismo y con el mundo, así como su receptividad a la transcendencia. Y al igual que toda psicología no obtiene resultados válidos si no parte de postulados meta-psico-lógicos, el problema de la formación del Yo no se puede abordar, en toda su amplitud, si no se enfoca bajo la perspectiva del destino transcendental del hombre.

En el origen y al final de toda vida, y a lo largo de su desarrollo, existe el YO SOY transcendente. En y detrás de cada cosa, por encima de todo lo que existe, el hombre presiente el Gran YO SOY, la serena presencia del SER divino, del que mana la vida y al que la vida retorna. Por ese Gran YO SOY hay que comprender el espíritu universal, cuya fuerza creativa confiere a los seres y a las cosas la forma, y al hombre la consciencia.

Cada ser está destinado a vivir a su manera, el YO SOY del SER divino que hay en él. El hombre no está fuera de esta regla. La vida humana se caracteriza por las formas y las etapas de la consciencia, mediante las cuales el hombre manifiesta el Gran YO SOY divino en su «yo soy» humano... y también lo oculta.

Cuando llega a la conciencia del sí-mismo natural, no dice solamente «yo soy», sino «yo soy yo». Este Yo es el centro de la conciencia «natural», constituyendo la condición necesaria para el pleno desarrollo de la vida humana. Es la base de la conciencia que el hombre normal tiene de su persona, en relación con el mundo y el centro de la conciencia que él tiene del mundo en relación consigo mismo. Hasta que este Yo no esté consolidado, el hombre está todavía ligado al orden cósmico, manteniéndose protegido por él, pero está igualmente entregado a los caprichos de las fuerzas de la vida; todavía no ha devenido sujeto. Por eso el niño de corta edad, así

como el hombre de vida primitiva —integrado orgánicamente en la tribu y en la naturaleza—, no tiene ni conciencia del Yo ni conciencia de un mundo distinto de ellos mismos.

El «yo soy yo» define la conciencia de una identidad que implica las tres características siguientes:

1. Mantener firmemente la conciencia del Yo a lo largo de todos los cambios de la vida.

2. La singularidad del Yo, distinguiéndose de todo lo demás.

3. El antagonismo del Yo a todo lo que no sea él...

La unidad original de la vida se escinde en la conciencia del hombre que dice «yo» (en el sentido que aquí se indica). Ve toda la vida como un tejido de opuestos. Vive la experiencia del antagonismo entre el Yo y el mundo, entre aquí y allí, antes y después, alto y bajo, entre cielo y tierra, espíritu y natura, etc. Pero sobre todo, padece el antagonismo entre su Yo, afirmándose cada vez más en las categorías estáticas de su conciencia, y su Ser esencial incitándole incesantemente a transformarse.

Por su Ser esencial, el hombre participa del SER de manera individual y así, con su pequeña vida, que va del nacimiento a la muerte, participa de la Gran VIDA supra-espacio-temporal. El Ser esencial es el modo por medio del cual el SER, en el hombre, quiere manifestarse en el mundo; constituye el principio formador de la «forma» propia de cada individuo. En su Yo encarnado, tal como se presenta en el mundo, el hombre manifiesta su Ser, pero sólo en la medida en que se mantenga absolutamente transparente en su cuerpo y en su alma. El Yo está verdaderamente bien formado allí donde esté asegurada esta transparencia. La evolución del hombre quiere que el Yo, el centro de la conciencia en formación, en razón de su tendencia a la fijación y a percibir todo bajo el prisma de los contrarios, impida que el Ser esencial se manifieste. La conciencia del Yo estático encerrado en los opuestos, hace sufrir al hombre que participa, por su Ser esencial, del orden vivo y de la unidad del SER.

En un primer estadio, esta forma de conciencia da una visión de la vida que oculta la Gran VIDA. Es el origen del sufrimiento específicamente humano. Sin embargo, es justamente la estrechez penosa de esta forma de conciencia, la que despierta la nostalgia del retorno a la unidad original de la vida. Es, asimismo, esta forma de conciencia, la que constituye el trasfondo del que se desprende, por su naturaleza singular, toda experiencia del SER cuando revientan los límites del Yo.

Si no se forma esta conciencia del Yo y del mundo, fundamentada en los contrarios, no puede darse una experiencia fructífera de la unidad transcendental de la vida. El hombre está destinado a revivir interiormente esta unidad y a manifestarla en la existencia, siendo eso lo que da origen a su profundo deseo de dicha, de pleno cumplimiento, y de paz. Ese es también el motor de todo esfuerzo humano. El sentido de los ejercicios del Hara es el de preparar el camino para esta experiencia.

El deseo de ser liberado del sufrimiento inherente al Yo encerrado en los límites de su conciencia, empuja al hombre a tomar conciencia de las características y de la

estructura de la realidad del Yo. De esta toma de conciencia nacerá el presentimiento del camino a seguir para que el Yo se integre al SER y para que se forme un Yo que esté al servicio del SER, en lugar de oponérsele. En ese caminar, más pronto o más tarde, el hombre descubre el Hara.

La fuerza del Yo, su motor principal y su principio, residen en lo que podemos llamar fenómeno de fijación. El Yo se hace presente cuando el hombre piensa «yo soy yo», cuando reconoce su identidad en sí-mismo. Desde ese momento, él ocupa un lugar, una posición a partir de la cual el Yo ve el mundo como un opuesto, como resistencia objetivamente definida, como un complejo de objetos autónomos que tienen su propia posición. Antes, la vida para él no era sino una compleja estructura tejida en torno a él, en la que estaba incluido, era un «medio ambiente» y no una realidad que tuviera una existencia independiente. En el desarrollo del hombre, es indispensable que éste tenga una fuerte conciencia del «Yo», y de un mundo autónomo. Sin embargo, sería fatal para él quererse fijar en ese mundo e intentar instalarse en él definitivamente.

Para el hombre que consigue encontrar una relación justa entre el Yo y el mundo, en cuanto sujeto consciente de sí mismo y del mundo, no hay ya nada rígido, sino que, por el contrario, todo es una «forma viva». Sin dejar de estar en concordancia consigo mismo, puede transformarse y adaptarse. En cada «forma» él expresa la transparencia y es siempre mediante una «forma» como la va a manifestar. Esta «forma transparente» y esta «transparencia expresada en una forma» no se puede lograr sin el Hara.

En un Yo bien formado, el hombre es permeable a su Ser esencial; de éste le viene la confianza en sí mismo y el sentimiento de estar en condiciones de afrontar la vida. Tiene fe en un sentido superior y en un orden que está en la base de todo en la vida. Y por la unidad del SER, que mora oculto en el fondo de su ser, es como se siente en contacto con el mundo.

Pero es evidente que el hombre con un Yo bien formado, vive también en el mundo, y conforme a los elementos de su conciencia objetivante. Sin embargo, reacciona con soltura, de tal modo que nunca le cogerán desprevenido, ni las fluctuaciones ni la inestabilidad de la vida. Si se comporta así es porque el principio y la fuente de su vida están en el SER sobrenatural que no sabe de fijaciones. Es ésta la razón por la que su vida se desenvuelve sin trabas, con una sorprendente soltura, en torno a un eje, a la vez sólido y móvil, en un constante devenir. Un Yo mal formado no conoce este eje, bien por haberse parapetado en unas posiciones rígidas, o bien porque esté privado de forma, de dirección, y continuamente amenazado de lasitud. Le falta ese «estar» que viene del SER, y que es imposible lograr, tanto si el hombre es prisionero de un Yo que fija y esclerosa, como si está a punto de anularse. El enraizamiento en el «centro», en el Hara es lo que garantiza un «estar» que proviene del SER.

Para un hombre cuyo Yo esté bien formado, la vida no se ordena de modo

concéntrico en torno a una posición inicial ya conseguida en el mundo, sino que tiende a alcanzar aquella transparencia que le permita percibir el SER sobrenatural. Entonces es cuando el Yo no se opone al SER, sino que es instrumento de su manifestación en el mundo. Un Yo bien formado constituye la «forma» de la existencia humana que le permite al hombre dar testimonio de su Ser esencial en su vida existencial. El hombre cuyo Yo esté bien formado, no vive solamente de la fuerza de su Yo. Ciertamente que vive su vida existencial en cuanto ser espacio-temporal, pero su existencia profunda surge de lo profundo de su Ser, que está más allá del Yo y del mundo. El centro de la conciencia que él tiene del mundo, lo forma el Yo objetivante el cual, a su vez, es sobrepasado por la conciencia del Ser esencial que, al servicio del SER, tiende a manifestarse en la existencia.

De la necesidad de partir del Yo, nace un doble peligro en el desarrollo del individuo. O bien el Yo predomina, siendo un impedimento para que se forme el centro, o bien el Yo no es lo bastante fuerte para que pueda tomar cuerpo la forma, sin la cual el SER no puede expresarse en este mundo.

De una relación justa entre el SER y el Yo vinculado con el mundo, depende que la vida humana pueda llegar a su plena realización. El centro sobre el que se construye y reposa esta relación es el Hara. Para comprender bien lo que éste significa, es necesario estudiar primero, las formas defectuosas del Yo.

### **3. FORMAS DEFECTUOSAS DEL YO**

Hay dos formas del Yo que son defectuosas: un Yo cuyo habitáculo está esclerosado, y un Yo al que le falta el habitáculo.

#### **a) El Yo de habitáculo esclerosado**

El Yo esclerosado es el resultado de una autonomía de la función fijativa del Yo.

«Comprobar» y querer mantener lo que se ha comprobado, forma parte de la propia naturaleza del Yo, tanto en el terreno de la vida práctica cotidiana, como en el del conocimiento teórico y en la concepción del mundo.

El hombre que se haya encerrado y endurecido en su Yo, se aferra a lo ya adquirido, tanto interior como exteriormente, y sufre con cualquier cambio. Ve que sus «posiciones objetivas» están continuamente amenazadas; y sufre con todo lo que pueda contradecir las opiniones que él se haya formado. Para defenderse, no sabe sino parapetarse cada vez más en sus posiciones, justificándolas —a menudo a expensas de opiniones más justas— y actuando de conformidad con su «sistema del mundo». En todo cuanto emprende o piensa, parte de conceptos fijos sobre la realidad, sobre lo que ésta es o debe ser. Por último, sólo reconoce lo que es comprensible e «indiscutiblemente» perfecto. Por eso tiene siempre que clasificar, ordenar, catalogar, y mejorar.

La manía de la perfección es signo del habitáculo de un Yo esclerosado. El hombre se irrita ante lo que en el mundo no concuerda con la representación que él se ha formado. La injusticia le indigna, el sin-sentido de la vida le desespera; corre el peligro de caer, más pronto o más tarde, en un nihilismo que devore asimismo su fe en Dios. «Todo eso no tiene ningún sentido», pensará con frecuencia. La vida se desenvuelve de tal modo que no corresponde a la idea que él tiene de un mundo regido por un Dios infinitamente bueno y omnisciente. Y es así como llega a rechazar su fe y a afirmar que Dios no existe. El hombre prisionero del Yo, evidentemente no puede darse cuenta que esa fe que acaba de repudiar no era sino una pseudo-fe, porque la verdadera fe se da justamente allí donde el Yo renuncia a querer explicar y comprender todo. Tampoco puede saber que la vida tiene un SENTIDO, más allá del sentido y del sin-sentido aparentes, y que él no podrá presentir este SENTIDO hasta que no haya comprobado que una vida construida en base a un sentido racional y egocéntrico, es un fracaso.

En la vida práctica, el hombre prisionero del Yo, se mueve por una necesidad angustiosa de certidumbres demostrables. Como le falta la confianza original en la vida que viene del SER, lo único que puede hacer es asegurarse en sus propias fuerzas. La confianza en sí mismo reposa únicamente en lo que puede, en lo que posee y en lo que sabe. Su gran preocupación es el defenderse y el consolidar su posición. No sólo le preocupa su seguridad material, sino que tiene una especial necesidad de aprobación. Cuando se le ataca, se convierte en un hombre rígido y mordaz: interiormente se contrae. Si la presión que el mundo ejerce sobre él, sobrepasa su capacidad personal de defensa, es presa del miedo. Y cuanto más se encierra en el habitáculo del Yo, resistiéndose, mayor es el riesgo de reventar, o de hundirse.

En sus relaciones sociales, el hombre prisionero del Yo, es egoísta y egocéntrico. Es incapaz de amar; le es muy difícil ponerse en el lugar del otro, porque, en el fondo, su pensamiento gira siempre en torno a su propia persona. No puede abrirse ni

darse a los demás, porque no se siente movido por su Ser esencial. Al no estar enraizado en ese Ser esencial, teme perderse. Como le es desagradable o imposible unirse a su prójimo, se ve privado del soporte de una vida comunitaria, cálida y reconfortante.

El hombre encerrado en su Yo, no percibe su propia hondura. Al estar cerrado al SER, presente en su ser, no puede beneficiarse de la potestad del SER, fuen

te de plenitud, de orden, y de unidad. Al no aceptar más que lo que no descompone sus posiciones, se priva a sí mismo de todas las fuerzas internas, condenándose a la esterilidad. Ello significa que le será imposible integrarse a su Ser esencial. No progresa, ni madura. Y ni hasta los éxitos que pueda tener en el mundo, logran paliar su penuria interior, porque cualquier logro que el hombre pueda adicionar a la cuenta de sus propias fuerzas, no hace sino subir y reforzar el muro que le separa de su Ser esencial. Esto explica el hecho, aparentemente incomprensible, de que tener éxito en el mundo, no aporta nunca una felicidad duradera, ni incluso a aquellos que son «buenos»; y que en aquellos cuyas empresas están coronadas por el éxito, la angustia, la desconfianza y el vacío interior crecen, la mayoría de las veces, en la misma proporción que los logros y el encumbramiento social, así como en función de la admiración y de la envidia que suscitan. Cuanto más se elevan, más riesgo corren de que su universo se hunda. Les falta una base interna, estable, independiente de las circunstancias externas. En la vida existencial, sólo tiene garra lo que está enraizado en la transcendencia. Es este enraizamiento el que busca el Hara. Cuando el hombre ha encontrado el Hara, y lo ha consolidado en él, no tiene ya necesidad de las seguridades de su Yo vacilante. Ha plantado el pie en un terreno sólido, en el que puede confiar, y partiendo de ahí puede, sin miedo, aceptar, abordar, soportar y afrontar el mundo.

## **b) El hombre cuyo Yo carece de habitáculo**

Para poder vivir en el mundo, el hombre debe tener una «forma» que sea a la vez conforme consigo mismo, y conforme con el mundo. Tal como acabamos de ver, esta «forma» puede ser cerrada, haciendo que el hombre no sea entonces permeable, ni a su Ser esencial, ni al mundo. O por el contrario, la «forma» defectuosa del Yo consiste en un exceso de apertura; en este caso, todo puede penetrar en el hombre, pero nada permanece. El hombre cuyo Yo no haya sido suficientemente desarrollado, no ha construido muros sólidos en torno a él, no tiene suelo bajo sus pies, y sus

contornos no están determinados. Le faltan las condiciones que un hombre necesita para subsistir en el mundo, para mantener el contacto con su Ser esencial, testimoniando de Este en el mundo.

El hombre cuyo Yo no está delimitado, no consigue guardar su «integridad» frente al mundo exterior. No sólo se entrega a él sin defensa, sino que ni incluso tiene un punto de apoyo para sí mismo. Depende por entero de sus pulsiones, de sus emociones, y no tiene ninguna libertad de decisión. En su versatilidad, en su comportamiento impulsivo, no hay ni constancia, ni línea de conducta. Así como el hombre con un Yo exageradamente desarrollado, vive en una seguridad ilusoria y en la conciencia de lo que él puede, el hombre cuyo Yo no ha sido apenas desarrollado, está siempre desbordado por los problemas que le plantea la existencia.

Estados de extrema impotencia, en los que el mundo se ríe de él a placer, se alternan con estados de agresividad o de autodefensa, con los que compensa su impotencia. Le falta la fuerza que le proporcionaría el sentido del orden y de la forma. Esta debilidad se refleja en su comportamiento, y sufre por su incapacidad para organizar su vida y poner orden a nivel material. Su poder de adaptación es tal, que corre continuamente el riesgo de perderse; por eso tiene siempre tendencia a replegarse en sí mismo. Se refugia de buen grado en formas recibidas, adquiriendo costumbres que son totalmente ajenas a su persona, y a las que se aferra con pedantería. Al faltarle la forma esencial que permite dar testimonio del Ser esencial sufre, ya que su Ser esencial es para él desconocido.

El hombre cuyo Yo no esté formado, no vive de forma consciente y decidida, sino en un constante estado de abandono. Ama y odia sin medida, al no tener una norma personal. Lo que le falta todavía es saber considerar las cosas a distancia. No puede, por eso, sorprender que un hombre así, bien por un miedo no confesado a perderse, o a ser rechazado, se escude en una posición de defensa crispada, justamente a la inversa del hombre cuyo Yo es predominante, que no sólo se evade a veces de la helada prisión de su Yo, sino que incluso intenta deshellarla en un momento de arrebato.

Y, al igual que el hombre prisionero del habitáculo del Yo corre siempre el riesgo de reventar o de disolverse, el hombre que no tiene la suficiente coraza, corre el peligro de crisparse y de endurecerse bruscamente, con toda su agresividad y amargura retenidas.

Para este individuo, lo trágico es su relación con las fuerzas de su Ser esencial, que le presionan porque quieren realizarse. A veces, pueden llegar a abrirse paso, haciéndole sentir una dicha profunda, pero no pueden nunca echar raíces. Lo que vive entonces, se evapora, al ser incapaz de darle una forma, de incorporarlo a él. Por eso pasa también constantemente de la luz a la oscuridad, de la alegría a la tristeza. Sin ofrecer resistencia, y abierto como está a todas las influencias internas y externas, se deja sumir, tanto en la alegría como en la aflicción, sin que nada deje una huella formativa. La felicidad desaparece, la desgracia no le deja ningún fruto. Es un

hombre de mirada triste.

### **c) El origen de las formas defectuosas del Yo**

Las formas defectuosas del Yo tienen más bien su origen en los bloqueos y en las represiones sufridas en la primera infancia, que en la propia naturaleza del individuo. El niño protegido, cuidado y con buena salud, manifiesta una confianza, una fe en la vida y un sentimiento de seguridad espontánea, «originales». «Original» es decir, preexistente a toda experiencia, por lo tanto, no condicionado por ella.

El niño espera, natural e inconscientemente, que el mundo concuerde con sus sentimientos «originales». Y cuando las figuras-clave de su primera infancia no le han decepcionado, su Yo crece armoniosamente en su forma justa. Este logro se consigue al no haberse apartado del SER el habitáculo del Yo, permaneciendo así en contacto permanente con El. De ahí se desprende una actitud del hombre, de todo él, con respecto a la vida, lo que permite que al llegar a la juventud, conserve la confianza original en sí mismo, a pesar de las resistencias y los fracasos con que pueda encontrarse. Pese a las decepciones que pueda reservarle la vida, conserva la fe en el orden y en el sentido de la vida, y no obstante los momentos de soledad, permanece en contacto con los hombres, con el mundo, y con Dios.

Por el contrario, si durante la primera infancia el hombre ha sido agredido en sus sentimientos «originales» de confianza y de seguridad, el niño se aísla, replegándose en sí mismo. Ello supone que se ha roto el nexo con el SER, que su enraizamiento en lo profundo se hace mal. Este enraizamiento es la condición previa para que se desarrolle un Yo bien formado, o sea, esa «forma» de existencia humana que le permite al hombre dar testimonio de su Ser esencial, en su vida existencial. Si se ha perdido el nexo con el SER, y el hombre no tiene ya otros recursos que su Yo, la conciencia del Sí-mismo no tiene base y, por decirlo de algún modo, se le transmite de segunda mano. Por eso ya no se apoya sino en la fuerza de su Yo. Si éste es fuerte, será un hombre que busque compensar su falta de sustancia natural con la voluntad, la razón y con un reto más o menos heroico. Y si su capacidad es débil, será un hombre sin confianza en sí mismo, y resignado.

Estas dos formas defectuosas del Yo, que han sido descritas muy esquemáticamente, pueden presentarse de manera mucho más compleja. No tienen por qué afectar forzosamente a todos los aspectos del hombre. Puede así, haber

hombres cuyo Yo, en algunos modos de relación, esté exageradamente desarrollado y, en otros aspectos, no esté lo suficiente. Estas contradicciones pueden existir desde la cuna, o bien darse a lo largo de la vida: en la pubertad, en el período crítico de la mitad de la vida, o incluso en la vejez o en el estado senil. Pueden llegar a fijarse, ser causa de neurosis, dando origen a complejos parciales de superioridad y de inferioridad que, aunque sean contradictorios, pueden coexistir.

Las formas defectuosas del Yo indican siempre la incapacidad para mantenerse dueño de sí mismo frente a las tres situaciones de infortunio que la vida nos presenta: el carácter peligroso y efímero de la existencia, el absurdo y la injusticia, y en último lugar, la crueldad de la vida, que da origen a la soledad y a la tristeza.

La confianza, la fe, y el sentimiento de no estar solos, que anima a algunos hombres, hasta en sus desgracias, pueden tener dos orígenes diferentes. Bien pueden ser de naturaleza empírica, con base en condiciones de vida que garanticen la seguridad, el sentido de la existencia y la solidez de las relaciones humanas; pero también pueden provenir de sentimientos «a priori», independientes de toda condición de vida; si es así, se trata de un vínculo con el mundo supranatural. Si este vínculo existe, el hombre no se pierde nunca, ni siquiera en las circunstancias más desfavorables. Si le falta este lazo, su confianza, su sentimiento de seguridad, y su sentido de la vida, «tienen pies de barro». El sentido profundo del Hara es el de enraizarse en un suelo que no puedan resquebrajar las realidades de la vida.

---

## ***IV. EL HARA COMO PRACTICA EN EL CAMINO***

---

### **1. EL SIMBOLISMO DEL CUERPO**

Si hiciéramos la pregunta, ¿dónde localiza usted su Yo?, parecería extraño en un principio; pero si se insiste en ello, se responderá: «en la cabeza», «en el pecho», o bien se llevaría la mano con un gesto vago a la región del corazón y del estómago. Sería muy raro que el hombre señalara una parte del cuerpo que se sitúa más abajo. Y tiene toda la razón al actuar así, porque la cabeza, el pecho y el corazón, al igual que todo aquello que está más arriba del ombligo, constituye el «espacio corporal» del hombre consciente de sí mismo, responsable en su pensar y actuar.

Si localiza su Yo por debajo del ombligo, está expresando su Yo consciente, está mostrando que ya ha superado el nivel de la vida inconsciente que la ha llevado al plano de la conciencia, siendo por ello ya capaz de adueñarse de sus impulsos y de hacer frente a las influencias externas. El hombre adquiere el sentido de los valores y aprende a afirmarse en el mundo, gracias a esta conciencia que se sitúa en la parte alta del cuerpo, en ese Yo que se reconoce, y actúa como sujeto frente al mundo de los objetos. Sin embargo, cuanto más se identifique el individuo exclusivamente con este Yo, y más se encierre en los límites de las categorías de esta conciencia, más se opone a todo aquello que las sobrepasa, sin entrar en su esquema conceptual. Este conflicto se acentúa tanto más cuanto el hombre sitúa la esfera de lo consciente por encima de la esfera de lo inconsciente.

Es natural que tenga tendencia a dar supremacía a la esfera que él domina y conoce bien, más que a aquella otra en la que él es juguete de las fuerzas irracionales, y sobre la que no tiene ninguna influencia. Es, pues, normal que valore más el espíritu racional, que lo natural. Pero ¿por qué busca esa transcendencia que le promete plenitud y liberación sólo en la parte alta del cuerpo? Porque, en general, el hombre cree que su evolución espiritual consiste en ir dominando progresivamente sus pulsiones elementales y materiales, que él sitúa en la parte baja del cuerpo. Si se mantiene en esta idea, se mete en un atolladero, porque entonces la realidad, para él, queda limitada a lo que el Yo racional reconoce. El considera que las pulsiones y los sentimientos hablan un lenguaje únicamente «subjetivo», que pone en peligro el

conocimiento y el dominio «objetivos» de la vida. Lo natural, los instintos, son la negación misma de todos los valores de los adeptos al racionalismo, cuya escala de valores se centra en el Yo. Al aferrarse a esta oposición, el hombre levanta barreras que detienen y reprimen esa vida que brota de lo profundo del inconsciente, impidiendo que se realice su persona, en su totalidad, y negando sobre todo, el desarrollo del espíritu que trasciende el orden lógico, axiológico. En lugar de un orden jerárquico que refleje el camino que lleva al pleno desarrollo del Sí-mismo, en el que haya unión del Yo con el Ser esencial, aparece un sistema de opuestos, en el que el hombre excluye y rechaza la natura. Al fiarse esencialmente de todo lo que está establecido, que se comprende de forma racional, y sintiendo la natura como irracional e imprevisible, no le da casi ningún valor, o hasta la condena. La parte alta y la parte baja del cuerpo son, para él, sinónimos de superior e inferior, de noble y de vulgar, de espíritu y de materia, de luz y de tinieblas. No ve en la natura más que un abismo amenazante, la llamada a lo de abajo, el enemigo del espíritu, lo contrario del cielo. Si se cierra así a lo que es instintivo e impulsivo, a las emociones, se cierra también a las fuerzas de la Gran Natura que le mueve, le forma, y le libera. Según va cortando las raíces que le ligan a la vida universal, se va internando en un falso camino, que le lleva a conquistar lo que él toma como los más altos valores de la vida, sin que éstos existan sino en su imaginación. Al apoyarse únicamente en las fuerzas del Yo que piensa, localizadas en la parte superior del cuerpo, pierde el contacto con sus raíces, se agosta, su savia se seca. Al aferrarse a imaginaciones, y a valores pobres y no naturales, se cierra a tomar conciencia de su Ser esencial y a integrar en él su Yo, que por otra parte, lo único que anhela es brotar de lo más profundo de su persona.

La tendencia a despreciar la natura, y a rechazarla, es comprensible en un cierto período del desarrollo humano, porque el Yo, preocupado por formarse a sí mismo, excluye todo lo que supone una amenaza. El hombre que no conoce del inconsciente más que el sombrío empuje de las pulsiones y de las pasiones, se siente continuamente amenazado en el mundo cuidadosamente ordenado de su Yo, por las fuerzas naturales que se manifiestan de manera imprevisible y autónoma. Bien sea a causa de la represión de sus instintos, o porque su Ser esencial no puede desarrollarse en su plenitud, este hombre siente en él la presión de lo inconsciente, temiendo explotar; por eso suele hablar de «poderes demoníacos» que moran en su inconsciente. Y sin embargo, lo que él califica de demoníaco, no es sino la fuerza de vida intacta de todo su Ser, que anhela emerger a la conciencia, pero que se ve reducida al silencio por esa parte del todo que es el Yo egocéntrico.

Entre lo que el hombre considera como oscuro empuje de los impulsos naturales en la claridad de su espíritu pensante, está el mundo de los sentimientos, de la intuición, del sufrimiento, y del alma. El hombre localiza las pulsiones en la parte baja, en el abdomen; el espíritu en la cabeza; y el sufrimiento a la altura del corazón. Es justo en el corazón donde el Yo humano siente la tensión entre el deber del espíritu

moral, y la exigencia de los instintos. Es esta zona que rodea al corazón, el pecho, la que se ensancha cuando el hombre se siente pleno de fuerza, y desbordado de dicha, y también la que se estrecha cuando está inmerso en el dolor y en la aflicción. El estómago se cierra, y el hígado se congestiona, cuando el hombre, ante la injusticia y el absurdo que ha de soportar, se siente incapaz de combatirlo. Es el corazón el que late en toda la región media del cuerpo.

Si bien el vientre es el Centro-Tierra, el centro vital, y la cabeza el Centro-Cielo, el centro espiritual, el corazón es el centro del hombre. Los sentimientos que están ahí asentados expresan, substancialmente, todo aquello que el hombre no quiere soltar, aquellos valores a los que se aferra, o sea, esencialmente el dolor de la separación, y la dicha de la unión. Se puede, pues, decir que el corazón es el centro de la persona, el «centro personal». En cambio, todo cuanto concierne al Centro—Tierra, forma parte de la esfera «impersonal», es decir, preexistente, anterior al desarrollo de la persona, y es igual con respecto a todo lo que se refiere al centro espiritual.

Como ya lo hemos dicho, el Centro-Corazón habla un lenguaje personal, que puede ser el del Yo egocéntrico, el del Yo que se define en relación a otra persona o a un sistema de valores, o bien el del Yo del individuo que es transparente al SER. Todo cuanto es específicamente humano, tiene su origen en la experiencia de desasosiego: la paz del corazón expresa la plenitud recuperada. El desasosiego puede provenir, bien del mundo exterior —en cuyo caso concierne al Yo—, o bien porque el Ser esencial no logra realizarse —concerniendo así a la persona en su totalidad—. El desasosiego refleja la bipolaridad de la existencia humana.

El desasosiego del corazón, o dicho de otro modo, del alma, puede tener dos causas. También hay dos modos diferentes de curarla. Toda vida se teje entre dos movimientos opuestos: por una parte ese movimiento que cuida del desarrollo de la «forma» individual y de la verdadera personalidad y, por otra, ese movimiento que, al forzar al individuo a perder su «forma» particular y su autonomía, le está empujando a REFUNDIRSE EN LA UNIDAD del SER divino. Todo cuanto se opone a este doble movimiento, característico de la vida humana, es lo que engendra la inquietud. Únicamente haciendo referencia a este movimiento, es como se puede comprender el simbolismo del cuerpo. Cabeza, corazón y vientre tienen un significado diferente, según la etapa del movimiento cíclico que representan, movimiento en el que el hombre, ininterrumpidamente, nace, se desarrolla, entra en el Gran Todo; luego muere para renacer y cumplirse plenamente en una nueva forma. Pero también puede ocurrir que se inmovilice, se fije en un punto dado, cayendo entonces enfermo. Mediante este movimiento, continuamente repetido, el hombre vive la experiencia de su condición humana, y va tomando, cada vez más, conciencia de su doble pertenencia, al cielo y a la tierra; pero si rehusa este movimiento, se sentirá sin «patria», o maldito.

La posición del hombre entre el cielo y la tierra corresponde a la del alma entre el

espíritu y la natura, disposición que se refleja asimismo en el simbolismo del cuerpo, en el que el corazón se sitúa entre la cabeza y el bajo vientre.

Para un ser sencillo, el corazón, la cabeza y el vientre simbolizan, respectivamente, el alma, el espíritu y la natura, representando a la vez tres formas y tres niveles de conciencia. Los oscuros impulsos instintivos, sexuales, surgen debajo del diafragma, estando en la más absoluta oposición con la conciencia clara de la cabeza. Entre estos dos extremos está la conciencia del corazón, intuitiva y llena de promesas. Desde el punto de vista del Yo ordenancista estas tres entidades —corazón, cabeza y vientre— constituyen, no sólo las etapas del desarrollo orgánico, sino también una escala de valores.

Al principio, la conciencia natural, elemental, aparece simplemente como antagonismo de la conciencia espiritual. El hombre no sabe todavía nada de la evolución que le llevará, de la conciencia «pre-personal» a la conciencia «personal», y luego a la «supra-personal», ni comprende tampoco que cada una de estas formas de conciencia tiene su valor propio, son formas de conciencia que presuponen, y que incluyen, la precedente. Mientras sólo piense como Yo racional, no verá sino una sucesión de tres formas que se excluyen mutuamente, considerando que el fin supremo de todo ser humano es el de liberarse, tanto de sus pulsiones instintivas, como del mundo enmarañado de los sentimientos personales, a fin de llegar a la pura claridad del pensar racional. Con esta perspectiva, el camino que conduce al ser humano al término de su evolución, se perfila así: primero hay que superar el Yo natural, instintivo, después el Yo personal, subjetivo, para llegar por último, al Yo pensante, racional, servidor de los valores «objetivos». El hombre que haya pasado por todas estas fases, dominado sus instintos y sirviendo al espíritu con el resplandor de su corazón, será digno de confianza. Sin embargo, este modo de concebir el desarrollo, más pronto o más tarde, se revela como incompleto, cuando el hombre se da cuenta de que al considerar su fondo natural, sólo como una fuerza peligrosa que actúa en la oscuridad de lo inconsciente, está poniendo en peligro la totalidad de la vida que él está destinado a vivir. Puede también, a veces, advertir que pasa al margen de la verdad, fiándose de un espíritu inmóvil para el cual el único criterio válido son sus categorías. Y llegará un día en que el hombre que sufre descubra, más allá de las fronteras que este espíritu le ha marcado, un universo más grande. Si entonces toma en serio lo que siente, no tardará en dudar del valor de su esquema de pensar.

Distinguir entre lo de abajo, lo del medio, y lo de arriba, o sea, entre el vientre, el corazón y la cabeza, símbolo de los tres niveles de conciencia del ser objetivante y racional, no puede ya satisfacerle. Le parecerá entonces evidente que esta concepción de natura, alma y espíritu, representan sólo la vida, vista bajo el prisma del Yo «existencial».

Cuando desaparece ese Yo, fuerte en su posición en el mundo, y cuando se deja de considerar el espíritu racional como único medio de acceso al conocimiento de la

realidad, la vida se abre a nuevos horizontes, la conciencia adquiere nuevas dimensiones, y el hombre gana en profundidad, en nobleza de alma, en grandeza. Ciertamente que subsisten las categorías con las que define su realidad, pero toman un nuevo sentido y una amplitud distinta. La zona del corazón mantiene su posición central de sede del sufrimiento humano, de fuente de la lealtad para consigo mismo, y de fidelidad al compromiso. Y al igual que la natura y el espíritu, el corazón que les enlaza adquiere una significación más amplia. Natura, alma y espíritu no son ya esferas distintas y limitadas, con un valor en sí mismas más o menos sublime, sino que, enlazadas unas a otras, se abren a una totalidad supra-natural. La natura, definida por el Yo como el mundo de las pulsiones, se extiende así hasta el concepto de «Gran Natura». Tras el alma que sufre encerrada en su objetividad, el hombre entrevé esa «Gran Alma» animada por el destello del SER. Por fin, el espíritu, hasta este momento prisionero en sus categorías estáticas y en su mundo de pensar «objetivante», se abre al dinamismo universal a través de los símbolos y de las leyes de la vida.

¿Qué se entiende aquí por «Gran Natura»? Nuestra consciencia la entiende como unidad activa de la vida original. Es la unidad indivisa del SER, no articulada aún, ni diferenciada en materia y espíritu. El hombre presiente que hay en él un fondo que es fuente de toda vida, y al que todo retorna, bien para fundirse definitivamente en él, o para renacer, transformado. La Gran Natura es, pues, la madre de todo, es el principio femenino, materno, la cuna de las fuerzas cósmicas. Es el yin —como opuesto al yang—, el principio masculino, sin el cual no podría darse ninguna forma ni orden.

No se puede confundir el espíritu, ni con la razón ni con los valores racionales. En todo orden y en todas las cosas creadas, y más allá de la significación que les pueda atribuir el Yo, aparece el SER. El hombre reconoce así la imagen del SER. La luz que aporta esta forma de saber es diferente a la claridad de un pensar objetivante, donde la plenitud del SER se pierde en la multiplicidad, el desarrollo y el crecer de la vida desaparecen en sistemas estáticos; la percepción de la unidad original deja sitio a una visión «dualista» del mundo; y la unión natural entre los seres, se convierte en una fijación al Otro, en una verdadera forma de posesión. Entonces se concibe el espíritu como logos.

Y ¿cuál es exactamente el significado de «Gran Alma»? El alma sigue siendo siempre el núcleo, el centro del ser realmente humano que, en el sufrimiento y en la alegría, lucha por su pleno desarrollo. Pero el sentido y el origen del sufrimiento, no son ya los mismos. El hombre no sufre ya sólo por los deseos no realizados del Yo, sino sobre todo, por no alcanzar el pleno desarrollo de su Ser, a través del cual él participa de la Gran Vida. En el fondo, es esa Gran Vida la que «sufre» al no poder expresarse en el hombre, en el amor, y en el orden de un nuevo espíritu. El hombre ya no busca sólo satisfacer su Yo o afianzar su seguridad en el mundo, o también llegar a ser una personalidad reconocida en una sociedad fundamentada en valores racionales. El hombre entonces aspira más bien a la realización de su persona, en su totalidad, viviendo la experiencia del SER en la existencia, y manifestándole mediante una

forma.

Se trasciende así el orden egocéntrico de tres modos: por una mayor agudeza de los sentidos, redescubriendo la vida original; por una claridad de espíritu que da paso a un orden nuevo; y por un despertar de la función que revela el corazón.

Cuando el hombre comienza a sentir de nuevo la unidad original de la vida y cuando, gracias a la nueva forma de conciencia que emerge en él, adivina el verdadero sentido de esta forma de conciencia, comprende hasta qué punto está desvirtuando el desarrollo de su propia persona, ya que su corazón está apresado en las categorías del Yo, y porque sus impulsos son impuros. Le urge la necesidad de cambiar radicalmente de actitud, de reconsiderar sus posiciones, de empezar otra vez. Enseguida se hace evidente que este cambio debe comenzar por dejar las posiciones ya adquiridas. Pero, si se tiene en cuenta el hecho de que la regla de conducta válida hasta ese momento prescribía el mantenerse fiel a lo adquirido, desarrollándolo sólo en la medida de su propio marco, esta nueva exigencia parece imposible hacerla realidad. Sin embargo, es condición indispensable para que se produzca la renovación. Esta renovación es una metamorfosis, no sólo del ser espiritual, sino del hombre total, por lo que conlleva que éste modifique la relación con su cuerpo, y el modo de comprenderlo: él es y se transforma a través de su cuerpo.

A fin de dar cumplimiento a su vocación: manifestar el SER divino en su existencia, y a fin de alcanzar el espíritu nuevo, el hombre ha de bajar antes a su naturaleza original. Para acceder a la plenitud, debe primero penetrar en el vacío de la unidad original; para encontrar la luz verdadera, debe primero sumergirse en las tinieblas del origen. Y sólo cuando empieza a hacerse presente la unidad, es cuando se establece una nueva relación con la natura, con el alma y con el espíritu. Entonces el hombre está preparado para la conversión: debe reconocer la insuficiencia y los límites de sus esfuerzos bien intencionados que le empujan hacia «arriba»; debe estar decidido a dudar de las estructuras y el orden de su universo egocéntrico en el que el Yo se sentía en seguridad (pero donde su Ser esencial sufre los peores de los tormentos), y dispuesto a abandonarlo todo, con confianza, convencido de este «abajo», donde toda vida nace y se regenera. El camino que lleva a la verdad pasa por un movimiento «retrógrado», es decir, por un movimiento hacia abajo, hacia las profundidades.

Esta nueva perspectiva modifica el simbolismo del cuerpo. La cabeza, y todo lo que se sitúa arriba, representan el espíritu y su reino, considerándolo como componentes del orden celeste. El corazón y los latidos representan el alma y su esfera, en cuanto que lugar del que parten las fuerzas que le permiten al hombre manifestar el SER en el amor y en la libertad. El bajo vientre, por el contrario, simboliza la Gran Natura, obrando en secreto; es «el espacio» del origen divino. En este espacio, todo lo que se había petrificado se funde, se transforma y renace. Todo renacer comienza con un movimiento hacia abajo. También el universo egocéntrico, ya se trate de una actitud, de una representación, de una imagen, o de un concepto,

debe siempre diluirse en el SER eternamente creador y regenerador al que se opone. En lugar de aferrarse a falsas ideas que le hagan perder cada vez más el contacto con el suelo, el hombre ha de aprender a «soltarse», a «anclarse» en su base, o sea, en su cavidad pelviana, y a «dejar que venga» lo que sube de «abajo», de lo profundo. Antes de que pueda emprender la peregrinación hacia la luz verdadera, y al descender hacia «lo bajo», ha de abandonar y fundir todo: la conciencia centrada en el Yo, el corazón ligado al Yo, lo natural limitado por el Yo.

Todo esto para decir que el hombre debe desplazar su centro de gravedad, de arriba a abajo. En lugar de hacer hincapié en la cabeza y el pecho, negando y conteniendo el bajo vientre y la región de la pelvis, ha de reconocer y admitir lo que está por debajo del ombligo. La palabra esquizofrenia quiere decir, separado a la altura del diafragma. Y es exactamente lo que ocurre cuando el hombre sólo vive en lo alto y de lo alto del cuerpo, relajando, de vez en cuando, la parte de abajo. De ese modo se separa el yang y el yin; no testimoniando ya de la unidad del Todo (Tao) que vive en ellos, desarrollándose de modo independiente, como dos poderes antagónicos. Únicamente puede llevar a un renacer aquel movimiento que permite al Yo crispado fundirse en el Centro-Tierra materno. Pero para eso el hombre debe volver a encontrar su nexos con la tierra. Ese es el sentido de la práctica del Hara.

## **2. HARA: EXPERIENCIA VIVIDA, TOMA DE CONCIENCIA, Y EJERCICIO**

En el HARA hay siempre dos aspectos. De una parte, confiere a quien dispone de él, una fuerza especial que le permite llevar las riendas de la vida en este mundo. De otra, la presencia de esta fuerza está dando testimonio de que el hombre ha establecido contacto con las fuerzas sobrenaturales de su Ser esencial. El sentido profundo del Hara es la posibilidad de vivir nuestro Ser esencial al servicio del SER. El Hara es lo único que realmente le permite al hombre realizar plenamente el sentido de su vida, es decir, manifestar al SER en la existencia. En efecto, sólo si el hombre está anclado en el Hara, es como puede liberarse del dominio del Yo, cuyos objetivos de: seguridad, posesión, valor a los ojos de los demás, y poder, están ocultando los objetivos del SER. En el hombre identificado todavía con el Yo, el centro no se sitúa en la mitad del cuerpo, en la pelvis, sino más alto, en la región cabeza-pecho-corazón.

El sentido profundo del camino interior es el de lograr el contacto con el SER

sobrenatural, y alcanzar el verdadero Sí-mismo, dando así testimonio del SER. Si el Hara se busca de forma consciente, quiere decir que el hombre se compromete en el camino interior, y la progresiva consolidación del Hara muestra que el hombre va progresando en ese Camino.

Si se considera desde el punto de vista del camino interior, la fuerza que confiere el Hara para hacer frente a la existencia, no supone sino un efecto secundario que se desprende del contacto profundo con las fuerzas originales de la Gran Vida. En el hombre que, merced al Hara, se libera del influjo de su egoísmo, surge una fuerza superior. Es justo esa fuerza, la que escapa a nuestro entendimiento. Sin embargo, se la puede conocer por la forma en que actúa: según la calidad particular de las experiencias vividas, en función de las condiciones de las que depende su eficacia, así como ejercitando un cierto estado de ser. No se debe nunca descuidar la búsqueda de ese estado que permite sentir esa fuerza con dicha, dando testimonio de ella en la existencia. Es evidente que la progresión sistemática en el camino interior, depende de tres factores: la experiencia vivida, la toma de conciencia, y el ejercicio [6] .

Aquel que sufre en su estado actual, viviendo de pronto el sentimiento de algo que le promete una liberación interior, un sentido más noble de la vida, y una dicha profunda, está preparado para una metanoia, ya que sólo así puede aceptar el sustento sobrenatural que le va a animar y a abrirle nuevos horizontes. Necesita luego tomar conciencia de la particular naturaleza de estas experiencias, de las circunstancias que permiten que éstas se produzcan, así como de las condiciones que le mantienen en constante contacto con la «otra dimensión» manifestada en la experiencia. Tomar claramente conciencia, es lo único que puede conducir a una progresión sistemática en el camino interior, a una progresión que no sea una sucesión de ilusiones, sino que, por el contrario, lleve a hacer realidad una forma de vida que corresponda, tanto al SER como a las exigencias de la existencia, basado todo ello en experiencias comprobables.

Si la primera experiencia, aunque se sienta con asombro, conmoción o dicha, no supone una toma de conciencia, se quedará en el estadio de un simple sentimiento, o de una pulsión momentánea. Pero no se trata de reconocer lo que esa experiencia significa, es decir, comprender lo que es, lo que puede ser, y lo que deberá ser. El hombre corre siempre el peligro de abandonarse a la ilusión de que él es, o puede ser, aquello de lo que ha tomado conciencia. Todavía precisa adquirir, por medio del ejercicio, ese estado de ser que, al eliminar los elementos esclerosados y favorecer la progresión de nuevos elementos, le dé la posibilidad de hacer realidad aquella que la experiencia y la toma de conciencia le prometen.

Es sorprendente comprobar hasta qué punto los hombres de nuestra época, y en particular los Occidentales, han dejado caer en el olvido el «ejercicio», entendido como exercitium, factor decisivo en la progresión en el camino interior. A pesar de ello, hay que tener bien en cuenta que, sin ejercicio, nada puede cambiar en nosotros. Para devenir verdaderamente hombres, hemos de aprender todo lo que hace el

animal, por instinto, para realizar su destino de animal.

Las facultades más elementales se han de aprender en la infancia. Toda religión obliga a sus adeptos a una práctica espiritual. Por lo mismo, el ejercicio es necesario para alcanzar las más elementales cualidades (por ejemplo, las «virtudes» indispensables a todo ser humano), o bien para consolidar la fe; lo es también cuando de lo que se trata es de llegar a ese estado de ser que ha de abrirnos a la trascendencia. Sin ejercicio sistemático, no es posible progresar por el Camino que lleva al Yo, dependiente del mundo, a «soltar presa», haciendo que el hombre penetre en una realidad más profunda, abriéndole al SER que, en él, ya está integrando su Yo. Hacer ejercicios sin entender las condiciones previas que éstos requieren, es tan infructuoso y estéril como la toma de conciencia que no esté fundamentada en una experiencia. Si el Hara se practica únicamente bajo la perspectiva de la técnica, no podrá dar resultados duraderos. No hay que olvidar que al hablar de Hara están implícitos estos tres aspectos: una experiencia vivida, la toma de conciencia, y el ejercicio.

Las experiencias, que son especialmente importantes para la toma de conciencia, y para la consolidación del Hara, son aquéllas que el hombre vive en momentos en que pasa del estado de alguien falto de Hara al de alguien que dispone de Hara. Estas experiencias son de naturaleza totalmente distinta; es algo que modifica la manera de ver la vida; de pronto, el mundo toma un «color totalmente diferente». El hombre vive así la experiencia de fuerzas nuevas que atañen, tanto a su saber, como a su propio comportamiento y a todo su campo de actividad.

La toma de conciencia de la que se trata aquí, se aplica esencialmente a la relación existente entre el Yo y el SER, y a todo lo que aquélla permita acceder —o por el contrario, intercepta— al camino que lleva, del Yo al SER, y a integrar este «Yo» en el SER.

En el ejercicio del Hara, hay que ver siempre dos aspectos: de una parte la posibilidad de abrirse al SER, tal como habla a través de nuestro Ser esencial y, de otra, alcanzar ese estado de ser por el cual el hombre puede consolidar su conexión con el SER, y manifestarlo en su vida existencial. Se trata, pues, de formar ese órgano que nos permite percibir nuestro Ser esencial y, por medio de él, la voz del SER, así como llegar a ese estado de ser que nos hace capaces de manifestar en la existencia a nuestro Ser esencial.

### **3. SENTIDO Y CONDICIONES PREVIAS A TODO EJERCICIO**

#### **a) Enraizamiento, vinculación a la tierra**

Toda práctica al servicio del camino interior comienza, inevitablemente, dando marcha atrás <sup>[7]</sup>. Con este movimiento, el Yo ambicioso que, apoyándose en toda la gama de sus representaciones y conceptos, tiende hacia arriba, manteniendo firmemente su poderío, llevado a soltar presa, y a sumergirse en las profundidades de origen, allí donde todo se refunde, no formando sino uno con el Gran Todo.

A nivel de simple conciencia, hay ya un conocimiento de la fuerza vivificante de la naturaleza original. El hombre que sólo se comprende por el pensar racional, y en la medida en que sea prisionero de un espíritu objetivante, tiene tendencia a no buscar la trascendencia sino «en lo alto». Pero el hombre natural, espontáneo, ha sabido siempre, y lo sabe aún, que hay también una trascendencia de «abajo».

Si domina la conciencia objetiva, el hombre lo percibe todo bajo el prisma de los contrarios. Considera como opuesto la natura, la materia, al espíritu, a lo inmaterial; al juzgar los valores, lo sitúa «en la parte baja» de la escala. Entendiéndolo así, la evolución del hombre parte de la simple naturaleza material, pasa por la toma de una conciencia racional, para llegar a los valores del bien, de lo bello, culminando en lo sagrado. El hombre en el que domina lo racional, ve ante todo en la naturaleza humana el lado imprevisible de sus pulsiones, no reconociendo en ella sino los valores de lo agradable, del placer, y del gozo sensual. En lo natural, sólo puede ver valores, si éstos han sido «sublimados». La experiencia original, espontánea, permite descubrir otra cosa.

Aquel que escapa por un momento a la agitación de la vida cotidiana y al apremio de los deberes que sobrecargan las fuerzas racionales del pensar y de la voluntad; aquel que, al contacto con la naturaleza, en un bosque, a la orilla del mar, o en la montaña, se libera de las tensiones que hay en él y exulta de alegría descubriendo en esa naturaleza su Ser esencial por fin liberado, esa maravillosa experiencia no es la sublimación de sus instintos por medio de su conciencia racional, sino que, por el contrario, tiene un valor en sí que es de naturaleza numinosa. Este hombre siente que una fuerza trascendente, de la que participa, queda liberada, una fuerza original de vida. Si llega a abrirse a la profundidad que le muestran tales experiencias, los

sentimientos que le vienen, adquieren otra dimensión, llegando mucho más lejos de lo que hasta entonces haya podido sentir. Gracias a la plenitud de esta fuerza regeneradora que surge en él, reconoce que la vida, en sí misma, es de calidad divina y muy superior a los valores de lo verdadero, lo bello, y el bien. En esta primera toma de conciencia, natural y «sensorial», con la transcendencia, la esencia divina se presenta con más nitidez que a través de los «valores» morales y de las diversas creencias religiosas. Incluso en el erotismo y en la sexualidad hay algo de trascendente, que hace que el grillete de la conciencia determinada por el Yo se abra, haciendo así posible que el hombre sobrepase los límites del encallecido habitáculo del Yo. Todo el mundo sabe que aquello que la Gran Natura libera en el hombre, rescata a la vez el corazón prisionero de sus sufrimientos, haciendo también que el espíritu despierte a una especial claridad.

La toma de conciencia de esa fuerza regeneradora, nacida de la vida original, no surge únicamente del amar la naturaleza, que, en muchas ocasiones, se convierte en el último refugio del hombre atormentado en la prisión de su Yo. Esa fuerza es conocida desde siempre, y está en la sabiduría de los mitos y de los cuentos. No es sorprendente que al rebelarse contra una vida, que impide vivir cada vez más los ritmos naturales, se llegue al redescubrimiento de los mitos y cuentos. Se vuelve así a encontrar, disfrazado de diferentes formas, la razón por la que es preciso descender a lo profundo antes de encontrar el camino hacia lo alto. Un elemento permanente de la «Gran Tradición» de la vía iniciática, es considerar que descender a lo profundo, a las sombrías entrañas de la tierra, es condición indispensable para salir del error y poder así dejar paso a la luz. En la Edad Media, la alquimia también contenía esta enseñanza. En nuestros días, es sobre todo la psicología de lo profundo al servicio del hombre que sufre, la que vuelve a descubrir la importancia que tienen los sentidos y las pulsiones, en el caminar del hombre hacia la realización completa de su ser. Conviene asimismo mencionar las posibilidades que ofrece a los terapeutas el trabajo del cuerpo, trabajo que todavía se desconoce mucho y que, incluso hoy, se considera por muchos de ellos, sólo como un método complementario. Ciertamente que la importancia de este trabajo sólo se puede presentar cuando se haya abolido la nefasta dualidad entre cuerpo y alma, cuando deje de ser dominante el campo de la educación y de la terapéutica, y cuando el concepto del cuerpo que se tiene, sea sustituido por la conciencia del cuerpo que se es.

Únicamente entonces se podrán reconocer las posibilidades que la danza, la gimnasia o el deporte, abren a la enseñanza del Camino interior. Un trabajo sistemático orientado a hacer que el hombre sea transparente al SER, deberá, en primer lugar, ocuparse del cuerpo, por medio del cual el hombre se vincula a la tierra. En una primera etapa, toda práctica tiene como finalidad hacer que el hombre, prisionero de un espíritu racional hipertrofiado, «vuelva a echar raíces».

## **b) Sentido y límites del ejercicio**

Para no correr el riesgo de tomar un camino equivocado, aquél que practica ha de ser consciente del sentido y de los límites del ejercicio. El principiante debe saber primero lo que quiere encontrar a través del ejercicio, o dicho de otro modo, cuál es el sentido de éste, así como también conocer aquellas condiciones que se requieren para cumplir este fin.

El sentido del ejercicio al servicio del camino interior, no es alcanzar un mayor saber material, o una mayor habilidad, sino el hacer realidad una forma de ser de nivel superior [8]. Permite que el hombre vaya desarrollando, poco a poco, un estado de ser por el que pueda responder a su más alto destino: manifestar la esencia divina a través de su Ser esencial. Aquél que, al ejercitarse, no pierde nunca de vista este fin, fácilmente cae en el error de creer logrará plenamente el resultado de aquello que está cumpliendo, tanto más cuanto que toda práctica exige mucha voluntad y una gran tenacidad. Sólo se puede escapar de esta trampa si no se olvida nunca la condición fundamental de todo ejercicio: la presencia de fuerzas vitales que actúan sin que el hombre tenga conciencia de ello, sin su participación, pero que, sin embargo, le abren a la realización de toda su persona.

Aunque las categorías de la conciencia hayan alejado al hombre del SER, está participando siempre en Su obra regeneradora, por su Ser esencial. En todo lo que vive, el SER actúa por medio del Ser esencial; esta vida divina obra, pues, también en el hombre, sin que éste participe en ello, tendiendo continuamente a manifestarse en la realización y acabamiento de sus múltiples formas. Así, y gracias a ese elán vital que sobrevive en su Ser esencial, también el hombre prisionero de su Yo anhela, sin saberlo, el reencuentro con la gracia del SER. En la fase en que el Yo domina, es decir, en el hombre sometido a lo instintivo, y condicionado por el mundo, este elán se expresa por la búsqueda de algo que eleve el espíritu. El hombre da satisfacción a este elán participando en testimonios de cultura, de vida artística, o también orientándose hacia un dios transcendente, oponiendo a la natura tanto la «fe» como la cultura. Este deseo de escapar a las presiones de la «baja naturaleza» para elevarse hacia la libertad del espíritu, es el fruto de un trabajo constante del Ser esencial por intentar salir de la oscuridad de su prisión para entrar en la luz de la conciencia del hombre. En realidad, este elán vital hacia la luz es el principal impulso instintivo de toda vida humana. Por eso, en el ejercicio, la finalidad en sí es el verdadero motor de la búsqueda. Cuando aquél que se ejercita llega a establecer contacto con su Ser esencial, no debe considerarlo como un mérito propio, sino como un regalo que le ofrece esa vida que obra en él sin que él mismo lo sepa; el ejercicio no da origen a la experiencia del SER, únicamente prepara para acoger esa experiencia. El estado de ser que permite esa experiencia del SER, no es fruto de un acto de voluntad, sino que viene de abrirse a lo que existe en el fondo de nosotros mismos y que, de modo

natural, pugna por brotar. En definitiva, ejercitarse es aprender a crear aquellas condiciones que son necesarias para que pueda aparecer una realidad inmanente, el Ser esencial, y para que éste se manifieste en el mundo, en su realidad individual.

Teniendo en cuenta que el fin que el hombre busca, a través de la práctica sistemática del ejercicio, se forma gracias a la acción del SER, a esa pulsión fundamental, e independientemente de su voluntad, puede haber que esa misma experiencia la tenga alguien que no practique.

La manifestación de la unidad divina de la vida, no depende siempre de una práctica regular. Cuando se viven acontecimientos trastocantes, el caparazón del Yo puede reventar, y hacerse de súbito la luz en el hombre, situándole así a un nivel superior, y sin que nunca se haya ejercitado de modo particular. Las etapas naturales que, poco a poco, le van haciendo madurar, llevándole desde el estado de niño de pecho al de adulto, se deben, asimismo, a esos momentos en que la luz irrumpe, destruyendo cada vez una forma antigua, que es sustituida por otra nueva. Estas transformaciones se perciben, más o menos, como «crisis». Cuando en el corazón del hombre subsiste la insatisfacción, y si en el fondo de sí mismo está dispuesto, la vida divina actúa, haciéndole progresar sin darse cuenta, y sin que conscientemente haya practicado, puede encontrarse, durante un período más o menos largo, en una especie de estado de gracia. Los resultados que el hombre puede alcanzar con su trabajo son, de hecho, poca cosa si se comparan con el silencioso trabajo del Ser divino que le empuja, pausada pero ininterrumpidamente, a abrirse a El, y a desarrollarse en una forma de vida que corresponda a su propia esencia.

«¿Cuál es el mejor resultado que el ejercicio permite alcanzar?», preguntaba yo muchas veces a los maestros orientales que fui conociendo. Invariablemente, la respuesta era: «la disponibilidad que hace posible dejarse penetrar por el SER». Es verdad que el hombre nunca estará eximido de la obligación de hacer todo lo que pueda para prepararse a aceptar la llegada de lo divino. A partir del momento en que reconoce que va descaminado, y toma conciencia de las fuerzas y de los conceptos que le condenan y le conducen a una situación desesperada, está llamado a hacer todo lo que esté en su mano para hallar el buen camino. Uno de los medios para conseguirlo es el ejercicio sistemático. Ejercitarse tiene entonces el sentido de liberarse sistemáticamente de los poderes que nos separan de nuestro ser, y tener la audacia de entregarnos a él, sin miedo, dispuestos a percibir y a aceptar aquellos signos, plenos tanto de promesas como de exigencias, por medio de los cuales el SER nos habla.

Como todo ser humano, el hombre, en su Ser esencial, está destinado desde que nace a recorrer diferentes etapas; su evolución, por decirlo de algún modo, está prefigurada. A lo que damos el nombre de «Ser esencial», hay que tomarlo en el sentido de «camino» preestablecido más bien que en el de idea que necesariamente haya de realizarse. El Ser esencial del hombre corresponde más a un camino preestablecido que a una idea preestablecida. Si se representa por Ser esencial este

ideal, se corre el riesgo de tomar por objetivo final lo que no es sino una etapa, como podría suceder si se considera que el estadio de pleno desarrollo de la flor es la realización última de su destino de flor. La propensión del Yo a fijarlo todo, a proyectar la idea del SER en una forma acabada, lleva siempre al hombre a detenerse en una etapa gozosa. Esto es especialmente válido con respecto a lo que se llama «una personalidad hecha». A este nivel, ciertamente que el hombre es capaz de tomar las riendas de su vida, de servir a una obra o a una comunidad. Pero si bien es verdad que en este caso se trata de cumplir una fase determinada, no es menos cierto que no es sino una simple estación en el camino que el hombre está destinado a recorrer. Detenerse ahí correspondería en el hombre, al estadio de pleno desarrollo en la flor. Y ésta pierde sus pétalos, y siempre fiel a su ley natural, produce inmediatamente después el fruto, consagración final de su maduración interior.

También el ser humano debe llegar a esa fase terminal de la transformación interior, que es el verdadero fruto de su destino de hombre. En el hombre, este proceso no se hace por sí mismo. Ha de reconocerlo como necesario, y realizarlo conscientemente. Sin embargo el hombre, si no se siente insatisfecho, sufriendo en este estado, no juzga necesario dar este último paso hacia la fase terminal de su transformación. Si se halla en un estado de plenitud de su propia persona, triunfando en el mundo, y gozando plenamente en él, no ha alcanzado todavía la maduración que requiere el camino interior. Ha de sentirse encogido dentro de sí mismo y con la impresión de estar esclerosándose en el estado al que ha llegado, para que algo le empuje a abandonar su posición, sus puntos de vista, sus costumbres, en forma de vida, para que esté dispuesto a aceptar el escalón más alto de la práctica. Este escalón implica siempre, al comenzar, dejar lo adquirido y retornar al centro, que representa la unidad original del SER. El sentido de la práctica del «Hara» es favorecer un enraizamiento consciente en este centro, del cual puede así surgir algo nuevo, permitir que esto se haga realidad, consolidarlo, dar testimonio.

El hombre que se ha fijado definitivamente en categorías bien ordenadas del Yo, asegurándose comodidad y cierta participación en los «valores espirituales», ha encerrado su vida en unos límites estrechos. Se cierra el acceso al conocimiento de la dimensión sobrenatural a que su Ser esencial le destina, y el verdadero motor de la vida, su facultad de transformación, se muere. Quien vence, en este caso, es el lado burgués del hombre, porque, «la paz a la que así llega, significa que ya nada se mueve...». Y todo lo que vive, por el contrario, está «en paz» cuando ya nada detiene el movimiento de transformación. El Yo, al no pensar sino en su posición en el mundo, encubre incesantemente este movimiento, por lo que hay que trabajar sin descanso para permitir que se manifieste, lo cual sólo se logra «soltándose» en la parte superior del cuerpo, y dejándose entrar con confianza en la regeneradora «cavidad materna». Este es el sentido de la práctica del Hara. Se trata de atreverse a dar el salto hacia aquella dimensión por encima de la cual cree haberse situado el presuntuoso Yo, cuando en realidad la teme; esa dimensión es la de la vida original

que actúa en el inconsciente. El hombre podrá realmente llegar al más alto grado de realización de su persona, sólo si tiene el coraje de confiar conscientemente en esa dimensión de la que, sin saberlo, participa, y de la que se ha ido separando a medida que se han desarrollado, de una parte su Yo dependiente del mundo, y de otra ese mundo determinado por el Yo.

El pleno desarrollo de esta forma superior de vida y de conciencia, que corresponde a la esencia de la Gran Vida, no es posible si no se sobrepasa la conciencia arraigada en el Yo, desechando las categorías y la forma esclerosada de vida que ha engendrado esa conciencia. El modo de conciencia del Yo, base de la representación objetiva del mundo, debe ser «fecundado» por un principio superior, para que pueda prestar al hombre el servicio para el que, en el fondo, ha sido destinado: preparar el terreno a la manifestación en el mundo de lo sobrenatural. El fin de la práctica del Hara es el de crear en el hombre ese estado de ser que le permite abrirse a la unidad sobrenatural de la vida original, en cuyo seno desaparecen todos los contrarios, pudiendo entonces manifestarla conscientemente en su propia existencia. El Hara, por así decirlo, es el «trampolín» entre el estado supra-espacio-temporal y la existencia limitada en el tiempo y en el espacio; o dicho de otro modo, forma ese estado de toda la persona que hace al hombre permeable a la acción creadora y liberadora de la vida original, de la cual participa en su Ser esencial.

### **c) Condiciones de base de toda práctica**

Al igual que toda práctica, para que tenga éxito, la del Hara requiere del hombre, ciertas condiciones:

1) Un anhelo. El hombre ha de sentir que algo le falta, y la insatisfacción de la forma de vida que lleva. El ejercicio no puede considerarse como necesario, ni dar frutos, si no se tiene el sentimiento de un anhelo profundo. Sin este anhelo, no puede nacer nada nuevo. Este anhelo pone al hombre en el camino del ejercicio, y se presenta en el momento en que él se aleja del Ser divino. No es suficiente sufrir porque se fracase en un cometido particular, o si la eficacia disminuye. Tampoco habrá progresión en el camino interior si, a través del ejercicio, el hombre se promete una sensación (bajo la forma de experiencias ocultas), un crecimiento mágico de las propias fuerzas, o bien una fácil curación de algún dolor.

2) La segunda condición que el ejercicio pide, es la de tener un cierto estado de espíritu: no buscar en el ejercicio el éxito material, o un mayor poder, sino

únicamente una ganancia interior, es decir, progresar en el camino interior. Así es como se entiende la transformación del hombre; realizar, poco a poco, la unión de su Yo con su Ser esencial, pudiendo así servir a la Gran Vida. La práctica del Hara sólo adquiere el sentido que tiene si conduce al camino interior, y después ayuda a avanzar en ese camino. Al hombre le es tanto más difícil entrar en ese estado de espíritu cuanto que, en el estadio en que es prisionero de las categorías de su forma de conciencia habitual (y necesariamente se halla en este estadio al principio de la práctica), se inclina a juzgar el valor del ejercicio por lo que, en su existencia, gana con ello en dominio. Le resulta, además, más difícil mantener este estado de espíritu, puesto que la práctica del Hara le procura de hecho, un mayor poderío.

Aquel que se entrega al ejercicio, corre muy fácilmente el riesgo de poner sus nuevas capacidades al servicio de su Yo sediento de dominio, de seguridad, y de felicidad material. Si el Yo explota el Hara, y en, especial las fuerzas sobrenaturales de las que el hombre toma así conciencia, pudiendo hasta llevarle a prácticas mágicas, el efecto que produce es nefasto. En lugar de estar canalizado por el ejercicio justo, el Yo soberano se «infla» más. Y puede incluso suceder que las fuerzas adquiridas ilegítimamente por el hombre, se vuelvan contra él. Sólo en la medida en que aprenda a no juzgar las cosas según los criterios de su Yo, el ejercicio será beneficioso. Cuando el fin sea la transparencia que permite al hombre percibir al SER en él, dando testimonio de ese SER en el mundo, en lugar de inflarse, el Yo se convierte en servidor obediente, fiel y gozoso del SER divino.

3) La tercera condición de todo ejercicio es la de tener una voluntad firme. Lo nuevo es siempre excitante, pero no llega a habitar al hombre si no es con una gran perseverancia. Los ejercicios, en sí mismos, son casi siempre fáciles, lo difícil es obligarse a practicarlos con regularidad. Aquel que no disponga de la fuerza de carácter que requiere mantenerse en una decisión, ha de evitar comprometerse en el camino del ejercicio. Deberá abstenerse tanto más cuanto que detener súbitamente la práctica, produce en el hombre un efecto nefasto cuando ya ha progresado algo. Aquel que, mediante el ejercicio, haya entrevisto, aunque sólo sea por espacio de un instante, el fulgor de la Gran Luz, al dejar después la práctica, vuelve a caer en tinieblas aún más negras, arrastrando a lo largo de su vida un profundo sentimiento de culpabilidad.

4) La cuarta condición, ligada estrechamente a la tercera, es la facultad de compromiso total. Sólo avanzará, sin reparar en obstáculos, aquel que sea capaz de comprometer su vida, toda ella, sometiéndola a la ley del ejercicio. Porque en tanto se conciba el ejercicio como un simple «complemento», limitado a horas, y hasta a minutos precisos, sin que sea objeto de una práctica de cada instante, haciendo que la vida cotidiana, en sí misma, sea el campo del ejercicio <sup>[9]</sup>, éste no dará ningún resultado. Y si, por otra parte, el hombre no compromete en el ejercicio sino una parte de sí mismo, quedándose de una u otra forma fuera de él, sus esfuerzos serán en vano. Es el hombre, todo él, el que debe comprometerse.

5) La quinta condición es la capacidad de guardar silencio. Es normal que el principiante sienta el deseo de hablar de lo que vive en el ejercicio, y de las maravillosas experiencias que de este modo le es dado vivir. Pero haciendo esto, lo destruye todo, impidiendo que se desarrolle ese hombre nuevo que él podría devenir. Con el ejercicio, crece en silencio en lo más profundo de uno mismo, un nuevo cuerpo interior que no admite el discurso. Este cuerpo nuevo sólo puede desarrollarse en el silencio. En ese espacio interior sólo cabe el intercambio con el maestro.

En resumen, las condiciones de base que requiere la práctica son: anhelo interior, búsqueda del camino interior, voluntad firme, compromiso total, capacidad de observar silencio y, por supuesto y ante todo, la búsqueda de lo divino. Únicamente si el hombre concibe el ejercicio en función de la trascendencia divina, se abrirán a él las puertas de las experiencias del SER y del contacto con el SER. Mantener este contacto y su profundidad, es requisito, del que depende la «Gran Progresión en el Camino».

### **d) Elementos fundamentales del ejercicio: postura, respiración, tensión**

En la práctica del Hara, orientada a que el hombre tome interiormente conciencia de la unidad original en la que se funden todos los contrarios, la cuestión que se plantea es la de saber cómo se puede manifestar esa unidad. Para conocer la respuesta, basta con haber ejercitado uno mismo, durante algún tiempo, el «asentarse el silencio». Si se practica correctamente, se comprueba con toda seguridad, y muy pronto, que produce un efecto saludable, tanto en lo físico como en lo psíquico. Se precisa, sin embargo, que esté en juego un tercer factor, que no sea incumbencia, ni del cuerpo ni del alma. No es otra cosa sino el Hombre, todo él, entidad restablecida, en mayor o menor medida, gracias al ejercicio.

Ahora bien, sería difícil de captar la unidad esencial del ser humano si no se presentara en tres de sus funciones, que son para el hombre, medio de expresión y de realización, funciones que sobrepasan la dualidad cuerpo-alma: la postura y la respiración, diferentes de una persona a otra, así como el modo en que el cuerpo está en tensión y en distensión, es decir, en eso que se podría llamar relación tensión-relajamiento. Es, por ello, posible conocer a un hombre según las formas defectuosas de su manera de estar en el mundo, y hacer que adquiriera la forma justa mediante el

ejercicio. Habrá de ejercitarse en adoptar una actitud justa, en respirar bien, y en encontrar una justa relación de tensión y distensión. Se puede comenzar la práctica del Hara trabajando por corregir estas tres funciones, cuyo significado está por encima de la oposición cuerpo-alma.

El hombre occidental, en general, se sorprende al saber que el ejercicio de la postura, de la respiración y de la relación tensión-relajación tiene tanta importancia al buscar el centro justo. Se inclina más bien a considerar estas funciones como algo «físico», sin comprender cómo el practicarlas puede abrirle el acceso a la trascendencia. Esta idea se ilustra claramente por el juicio peyorativo que hacen la mayor parte de los Occidentales sobre la práctica del Yoga: «no se puede hacer de Dios una realidad cuando se respira». Un juicio así es expresión característica del espíritu occidental, mostrando con ingenuidad su dependencia de esa forma de conciencia que rompe y destruye la unidad de la vida —y por lo tanto también la entidad del hombre— al oponer categóricamente el cuerpo al alma; ello le lleva a decir: «un cuerpo sin alma», o un «alma sin cuerpo». Comprobar que una unidad viva puede presentarse bajo dos aspectos, engendra la idea errónea de que esta unidad está constituida de dos realidades diferentes. La medicina psicosomática hace verdaderos intentos por unirlos, pero es algo que no se logrará hasta que, también inconscientemente, deje de existir la idea de que son dos cosas de naturaleza diferente.

Hay que distinguir y oponer dos clases de ciencia: de una parte, la medicina fundada en las ciencias naturales, que si bien reconoce la interacción entre lo físico y lo psíquico, en el fondo no se interesa sino por el cuerpo y su funcionamiento; y de otra, la «medicina de la persona» <sup>[10]</sup>, que considera el cuerpo y la psique como dos formas de expresión de la unidad personal. En todo verdadero gesto está presente la unidad del cuerpo y del alma. El cuerpo en movimiento se puede comprender como expresión de una unidad de gestos, mediante los cuales el hombre se expresa, y a la vez se realiza. Sus gestos descubren la «estructura» de toda su persona, revelando dónde se halla el centro. O dicho de otro modo, los gestos muestran en qué medida el hombre es transparente al SER, o hasta qué punto es prisionero del Yo e impermeable al SER. En sus gestos, el hombre expresa si hay o no en él una apertura y una transparencia a lo divino. Por eso se puede hablar de gesto puro cuando éste está traduciendo la transparencia de toda la persona al SER. En la práctica del Camino interior, de lo que se trata es de adquirir ese gesto puro y devoto, testimonio de la transparencia de toda la persona. Hacer realidad esta transparencia depende, en cada uno de nosotros, de la actitud, de la respiración, y de la relación tensión-distensión. Por eso es tan importante para progresar en el camino interior, el ejercicio de estas tres funciones.

Siempre que en lo sucesivo se mencione en este libro este ejercicio, nunca se tratará —e insisto en ello— de descubrir nuevos ejercicios de postura, distensión o respiración, sino de iniciar al lector a un sólo ejercicio, el de la postura, la respiración,

y la relación justa entre tensión y distensión. Este libro no tiene por objeto, añadir nuevos métodos al abanico ya existente de ejercicios de postura y respiración. Nos proponemos servir a un fin fundamental y esencial para el hombre, el de poner la actitud, la distensión, y la respiración al servicio del camino interior.

## **4. EL EJERCICIO DE LA ACTITUD (O POSTURA) JUSTA**

Como concepto de «actitud justa» se entienden dos cosas. Es a la vez expresión y sostén de un estado de ser que corresponde, de una parte, a las exigencias del mundo y, de otra, a las del Ser esencial. La práctica no será ejercicio al servicio del CAMINO sino a condición de estar apoyada en la búsqueda del Ser esencial. La técnica que se precisa para realizar el ejercicio es la misma, ya se trate de responder al mundo o al Ser esencial.

Pero el resultado es diferente según sea el modo de realizar el ejercicio: si éste se hace con el fin de responder a las exigencias del mundo, o si se practica para alcanzar la transcendencia.

Una experiencia muy simple permite darse fácilmente cuenta de la importancia física que tiene el adoptar la actitud justa, o sea, la actitud del hombre anclado en el Hara: la de un hombre que permaneciendo de pie, con los pies separados en su posición habitual y que al mínimo empuje por la espalda se va hacia adelante, y aquella otra de quien, anclado en el Hara, ante el mismo movimiento, posee una sorprendente estabilidad. En tal actitud, llega incluso a ser posible que resista un fuerte empujón. La razón es sencilla: el centro de gravedad del hombre está situado correctamente. Del mismo modo es prácticamente imposible levantar al hombre anclado en el Hara. La experiencia muestra que el ejercicio del centro de gravedad «justo» comienza con esta postura: las piernas firmes, algo separadas, el busto amplio y derecho, los brazos caídos, con la mirada hacia el infinito, o sea, en aquella actitud que expresa lo que cada uno está destinado a ser: un hombre derecho, libre, manifestación de luz. Es esencial que quien ejercita, empiece siempre intentando encontrar esta actitud de base completamente natural, en la que, a la vez de anclado en sí mismo, está enlazado con el mundo, sin tener que pensar enseguida en el vientre. No se deberán trabajar las diferentes partes del cuerpo hasta haber entrado en esta actitud de base, y sin abordarla desde fuera, sino interiormente.

En el ejercicio del camino interior, es determinante sentir el «cuerpo interior». Para ello se precisa formar, y luego afinar, un órgano específico, el órgano de la

percepción interior. Con este fin se recomienda al principio cerrar los ojos, mantener silencio, y tratar de sentir interiormente ese cuerpo que uno «es» en el interior, bajo la piel... Después, siguiendo el cuerpo lentamente, de arriba abajo, y de abajo arriba, sentir todas las tensiones, y soltarse; conviene especialmente, prestar atención a la respiración, y reconocer su movimiento de ir y venir. Se llega así, poco a poco, a tomar conciencia del propio cuerpo interior.

Luego, sin modificar la postura, es decir, sin encogerse en sí mismo, hay que dejarse deslizar ligeramente en la espiración, la cual automáticamente se hace más larga que la inspiración. Tomando todo el tiempo que se precise, se repite este ejercicio hasta que se produzca el primer movimiento que lleva a la actitud justa: el soltar presa; al comenzar la espiración uno se suelta en los hombros. No es empujar los hombros hacia abajo, sino que uno se relaja en los hombros en ese movimiento de soltar presa. A éste le acompaña inmediatamente un segundo movimiento: el de asentarse; uno se instala, se asienta, por decirlo así, en la pelvis al final de la espiración. Estos dos primeros movimientos no son sino dos partes de un solo y único movimiento de arriba abajo.

Pasar de uno a otro no es tan fácil, ya que este pasar no se hace por sí mismo. Para comprobar esta dificultad, basta con intentar levantar los hombros y, a la vez, meter ligeramente el vientre, después relajar la parte alta del cuerpo; se da uno cuenta que no se ha producido ningún movimiento en la parte inferior del cuerpo. El hecho de «instalarse en la pelvis» aporta, realmente, algo nuevo. A veces, el principiante logra relajarse más o menos en la parte alta de su cuerpo, pero le es mucho más difícil «instalarse en la pelvis» con confianza, sin con ello, encogerse. En general, esto revela cierto miedo a ser presa de fuerzas oscuras, mostrando claramente la tendencia natural del hombre a crisparse en la parte superior del cuerpo, y por lo mismo, a darse seguridad. Es obvio que este movimiento que nace en los hombros y termina en la pelvis no es sino un solo y único movimiento. Pero cuanta mayor conciencia vaya teniendo el principiante de lo que debe hacer, más cuenta se irá dando de hasta qué punto está tenso a nivel de los hombros, reteniéndose «en la parte alta», y de lo lejos que está de «instalarse» con confianza en la pelvis, dejando que sea ésta la que le lleve. Así es como el hombre comprende hasta qué punto está atrapado en el terreno del Yo.

La técnica del Hara comporta aún un tercer movimiento que, de hecho, es el más importante: una «aceptación» justa del bajo vientre, y que debe producirse al final de la espiración. Es importante no cometer el ya viejo error —renovado hoy por algunos adeptos al Yoga— de considerar que el vientre se infla al inspirar, y se hunde al espirar. Es preciso distinguir, de una parte, respiración natural, y respiración «completa» característica del yoga, y por otra, estómago y bajo vientre. Ciertamente que el epigastrio se hunde al espirar y sale un poco hacia fuera al inspirar; también la región costal aumenta un poco su volumen al inspirar, disminuyendo al espirar (a condición, claro está, que el diafragma funcione correctamente). En la espiración

plena, el vientre sale hacia adelante, hecho bien conocido en los cantantes no deformados por una técnica diferente de empostación. Con este movimiento, mediante el cual el bajo vientre y la región lumbar toman amplitud, el Hara puede encontrar su propia expresión corporal. Aquel que se ejercita en ello, poco a poco va teniendo la impresión de tomar la forma de una pera, o de una pirámide, o bien se siente como sostenido por una peana amplia y sólida, o también como anclado en el suelo por una fuerte raíz. Pero no serviría de nada dejar simplemente que el vientre caiga. Sería, asimismo, falso inflarlo o hacer que salga. Basta con liberar el bajo vientre de toda tensión, poniendo un poco de fuerza.

Lo que se busca es sentir esa fuerza a nivel de la pelvis, o dicho de otro modo, a nivel del bajo vientre, de los riñones, y de todo el tronco. Este sencillo ejercicio permite tomar más conciencia: apretar lenta y profundamente con el puño cerrado por debajo del ombligo; luego, con los hombros relajados y sin mover nada el resto del cuerpo, tratar que el puño salga hacia fuera con un pequeño golpe brusco provocado sólo con la fuerza de la musculatura del bajo vientre. Si el hombre logra así «tocar el tambor» en su vientre sin que ello le sea desagradable, posee una estabilidad inquebrantable. Y nadie podrá hacerle caer. Pero llegado a este estadio, puede entonces cometer un error: endurecer el epigastrio. También ha de distenderse esta región, aunque el bajovientre quede ligeramente en tensión. Sólo así se está distendido en toda la persona, pero a la vez sólido, bien «enraizado abajo», en el centro de gravedad justo.

Resumiendo, los errores que el principiante corre el riesgo de cometer son:

—dejar simplemente caer los hombros en lugar de soltarse a nivel de los hombros, o con otras palabras, empujar los hombros hacia abajo en lugar de distenderse,

—relajarse simplemente en los hombros, en vez de «instalarse» en la pelvis,

—hacer que el bajo vientre salga hacia fuera, en lugar de dejar que se deslice naturalmente hacia abajo,

—endurecer el epigastrio, en vez de dejar que se distienda.

De igual modo, la actitud justa va pareja con una justa conciencia de esta actitud. Por ello, es parte integrante del ejercicio de la actitud justa el preguntarse dónde (en el cuerpo) se tiene conciencia de sí mismo, reconociendo lo que entonces se siente. El hombre miedoso, temeroso, así como el que vive imbuido de sí mismo, se sentirá «centrado en la parte de arriba», estando el primero rígido y contraído, y el segundo inflado de suficiencia. En cambio, el hombre que está perfectamente en calma y sereno, no se sentirá nunca «centrado» en la parte alta, sino sólidamente anclado en la pelvis, pleno de fuerza en los riñones y en todo el tronco. Aprende a no considerar su centro de gravedad como un punto, sino como un espacio interior repleto de fuerza, situado en la región de la pelvis. Esa fuerza que se despierta en él, llevándole, liberándole, y dándole a la vez vida, es el origen de la «forma» (Gestalt: forma, aspecto, manera de la «forma» tensa, crispada; y de la «forma» disoluta).

Aprender a desplazar el centro de gravedad y a mantenerlo en el sitio justo, es más difícil y más largo de lo que se pueda creer. Se llega más rápidamente a un resultado si este ejercicio no se enfoca como una simple receta de gimnasia, sino tomando plenamente conciencia de la relación que existe entre un emplazamiento exacto del centro, y la forma de percibir el nexo entre el Yo y el mundo. Sentir que se es más sólido, más equilibrado, que se está más en calma, y siempre que se prosiga el ejercicio convenientemente, lleva a operar toda una evolución en el hombre, suponiendo mucho más que una nueva forma de estar. No se trata sólo de una nueva forma de estar física, sino también de una profunda transformación de la persona. Al hecho de irse anclando poco a poco en una base más profunda y más amplia, corresponde un cambio del propio hombre, que se expresa por una nueva forma de ver y de aceptar el mundo, de llevar los sufrimientos que éste impone, en definitiva, por una nueva forma de vivir.

Quien se asombre de que una modificación tan importante esté en función de la posición del centro de gravedad, no ha comprendido aún hasta qué punto bloquean las tensiones situadas en la parte superior del cuerpo, ni que situando el centro de gravedad en medio del cuerpo, el hombre se libera de las tensiones inherentes al dominante Yo. Ligado por fin a su centro vital, el hombre encuentra ahí su soporte nutricional, que le permite continuar su propia evolución, siendo de la plenitud del SER de donde brota la fuerza de este soporte. El Hara abre el paso al SER.

Ocurre así en el hombre que ya ha preparado en sí mismo el terreno, haciendo posible una «justa ascensión» de las fuerzas espirituales, aparte de poder recibir todo aquello que se le da «de lo alto». Por eso, aquel que está anclado en su centro empieza enseguida a sentir, con extrañeza, no sólo una distensión física en la parte alta del cuerpo, sino también una transformación de todo su ser, liberado por fin de una larga cautividad. Deviene una «forma» (Gestalt, es decir, manera de ser) conforme a su Ser esencial. Al principio, este sentimiento no dura a veces sino un instante. Pero ese instante basta para indicar la dirección a tomar a fin de que se pueda desvelar el verdadero sentido del Hara.

Al practicar el Hara, es conveniente, lo primero de todo, volver a encontrar un movimiento de arriba abajo que libere al hombre del yugo de su Yo. Y ustedes se preguntarán, ¿por qué esta liberación? Porque a ese movimiento hacia abajo corresponde un movimiento hacia arriba, merced al cual el primero adquiere sentido.

El movimiento hacia abajo significa abandonar el yugo que el hombre se ha forjado para sentirse con seguridad y defenderse; por tanto, dejar una forma de vida dominada por el insaciable deseo de seguridad del Yo. El movimiento que le lleva a su centro vital le sitúa en terreno seguro, terreno que no es fruto de su voluntad, sino que ya preexiste en él y que, a condición de tener confianza, puede encontrar. Así, ese pasar a la actitud característica del Hara supone pasar de un estado de tensión y desconfianza, a un estado de serena confianza. Es un terreno que sostiene al hombre, y sobre el cual éste puede apoyarse. Esta es la razón por la que le es posible soltarse

en la parte de arriba. Este soporte permite que quienes lo utilizan, se abran a la unión con la «Tierra Madre», fuente de distensión y de liberación de todo lo que permanece oculto a causa del Yo, a condición de que pongan en ella toda su confianza, encontrando así las raíces.

Si el centro de gravedad está justamente situado en medio del cuerpo, le revela al hombre que existe una región de su cuerpo en la que su existencia tiene, virtualmente, sus raíces. Esto tiene un doble significado. Por una parte, esta región del cuerpo es un soporte sobre el cual uno puede apoyarse, reposarse, sintiendo que se posee un punto sólido de apoyo, a condición de que uno quiera fiarse de él. De otro lado, esta región es el terreno a partir del cual el hombre puede «crecer», desarrollarse. A medida que el hombre vaya enraizándose, va siendo más nítida la sensación de que algo va creciendo de modo natural en él desde esa base. Si el movimiento hacia abajo, es decir, el hecho de relajar—«se» en los hombros, de «instalarse» en la pelvis, y de enraizarse allí, se realiza como debe ser, automáticamente, le sigue otro movimiento: movimiento de desarrollo, de crecimiento hacia arriba. Se siente que la fuerza que viene de la pelvis sube por la espalda y luego se extiende a todo el cuerpo. Ello hace que quede liberada la parte superior del cuerpo y la persona, toda ella, tiene la impresión de haber «subido». Parece como que la columna vertebral se endereza por sí misma y que la parte superior del cuerpo se balancea ligeramente sobre la base formada por el tronco, permaneciendo éste en un equilibrio «pleno de vida». Todo el cuerpo está en ese vivo equilibrio. La vertical que surge de este estado, tiene elasticidad y dinamismo. Estamos bien lejos de una espalda curvada, forzando a la nuca a entrar en los hombros y poniendo fuertemente a prueba los discos lumbares; así como del famoso «ponte derecho», desagradable recuerdo de infancia que resuena aún en el oído de tanta gente. En esa falsa postura el hombre, creyendo que se pone derecho, lleva los hombros exageradamente hacia atrás, infla el pecho, mete el vientre y hunde los riñones, lo que da como resultado que la parte central del cuerpo sea un elemento debilitado y comprimido (los riñones están artificialmente arqueados). Supone, además, rigidez de la nuca, dando la impresión de un «cuello de toro», al estar la cabeza excesivamente inclinada hacia adelante y la barbilla exageradamente marcada. El resultado es un estado de tensión, de crispación. Por el contrario, una vertical justa, fruto del Hara, no es producto de la voluntad, sino más bien una consecuencia natural.

Es conveniente prestar una gran atención a la relación entre nuca y riñones. Los dolores de la nuca se deben, la mayor parte de las veces, a que la columna vertebral no está derecha. Lo que se puede sentir a nivel de la nuca y de los hombros está en estrecha dependencia con la forma de mantenerse en pie: bien «anclado» en la pelvis, o no. Esto tiene una gran importancia, no sólo a nivel físico, sino también en un plano psíquico. Efectivamente, el modo de estar de un hombre, es reflejo de su actitud con respecto a la vida. Expresa, por ejemplo, si se deja absorber exageradamente, o si por el contrario, es capaz de tomar las cosas tal como vienen

Las tensiones y, por consiguiente, los dolores en la nuca, son efecto de una persona que no se sostiene bien, que no está centrada abajo de forma «justa», que está mal enraizada, y por lo tanto sin base. Desde el momento en que se sitúa correctamente en la pelvis, ya sea de pie o sentada, le viene como una fuerza secreta que encuentra su plena expresión en una libre posición de la cabeza. A la concentración de fuerzas en la pelvis, que se ve favorecida al relajar la parte superior del cuerpo, le corresponde la liberación de la cabeza, que a su vez, tiene su contrapeso en la pelvis.

En la mayoría de los casos, el hombre tarda mucho tiempo en despojarse del baluarte del Yo que le mantiene en tensión en la parte alta del cuerpo. Si, por un instante lo consigue, es para volver enseguida a tomar su actitud primera, en tensión arriba. E incluso cuando ha aprendido a permanecer por más tiempo en la actitud del Hara, la pierde cuando algo del exterior le solicita, le asusta, o simplemente ocupa su atención. No podrá ser de otro modo mientras no haya hecho realmente suya esta actitud. Sólo la logrará mantener si hace el ejercicio, no sólo con un fin físico, buscando únicamente liberar sus hombros, sino también esforzándose por despojarse de su Yo crispado a nivel de los hombros. Así es como el ejercicio adquiere un carácter personal.

Lo que éste aporta no está limitado a reforzar la columna vertebral, mediante un mejor apoyo de la espalda, hasta ese momento ignorado. Esta actitud dota al hombre de una osamenta tanto física como interior, no sólo liberadora y prometedora de dicha, sino osamenta que corresponde mucho más a un imperativo interior. Imperativo que es expresión de una nueva toma de conciencia del cuerpo, y que espontáneamente surge en el momento en que el hombre sitúa sus raíces en el centro. A partir de ahí, todas las tensiones que se sitúen en la parte alta del cuerpo, así como el relajamiento o la postración, se sienten como incumplimiento de una ley interior que haya de obedecerse. Una vez que esté sólidamente anclado en el Hara, se da cuenta que de modo natural, se va desarrollando en él la forma (Gestalt) que corresponde a su Ser esencial.

El Hara libera al hombre de la imagen de su «persona», es decir, de aquellas falsas actitudes interiores que haya adoptado en función de su cometido en la vida. El Hara permite que se vaya desarrollando una forma (Gestalt) que sea, no sólo expresión del Ser esencial, sino que a la vez vaya haciendo, poco a poco, realidad ese Ser esencial. Así es como el hombre se despoja del acuciante deseo de querer parecer más de lo que es, así como de la porfía de parecer menos de lo que también es. Desaparecen la timidez, el apuro y la falsa sumisión. Aquel que, merced al Hara, ha tomado conciencia de sus raíces, se caracteriza por una actitud natural y libre, que revela lo que él es, ni más ni menos, y es ahí donde reside su belleza humana específica. Por eso, el hombre que dispone del Hara, no sólo llega a tener más estabilidad y mayor fuerza de actuación —logros bien apreciados por el Yo—, sino también la «forma» (Gestalt) que corresponde a su personalidad profunda,

permitiéndole mantenerse fiel a su Ser esencial sin dar la espalda al mundo. El hombre corre siempre el riesgo de alejarse de su verdad interior en ese juego permanentemente cambiante de las exigencias y de los diferentes papeles que está llamado a jugar. El Hara hace posible que se mantenga en el mundo la forma que interiormente sea verdadera.

El primer don del Hara es más estabilidad y mayor fuerza de realización y de afirmación; y el segundo una «forma verdadera» propia del hombre. Pero la práctica del Hara no alcanza su verdadero fin sino con el tercer don: una mayor receptividad a la transparencia. El ejercicio, en definitiva, está enfocado a establecer el contacto con el «Otro», es decir, con la realidad trascendente.

Aquel que practica, debe aprender a «sentir» que la actitud justa le confiere, poco a poco, el contacto con el SER. Debe sentir que se va despertando en él una nueva especie de conciencia que le lleva a establecer ese contacto, impulsándole constantemente a rectificar de modo espontáneo su actitud, a mantenerse de una forma que se ajuste a su Ser esencial —ya sea de pie, sentado, o caminando—, a trabajar por una forma que sea transparente y por una transparencia que conserve una forma.

El sentimiento de liberación que nace de esta actitud, facilita el ejercicio de la «actitud justa». Es la libertad de quitarse de encima todo aquello que cierra el paso al Ser esencial, dejando venir todo lo que sea conforme con éste, o dicho de otro modo, dar testimonio en el mundo, por medio de un lenguaje ajustado al propio ser, de una realidad totalmente diferente.

A medida que el hombre va tomando conciencia de sus inadecuadas posturas, percibe mejor sus nefastos efectos, que son de tres órdenes: bloquean sus posibilidades naturales, ya sea en lo relativo a estabilidad física o a la fuerza de afirmación de sí mismo en la existencia; contravienen la ley de la forma ajustada al propio Ser esencial que es la que le permite servir en el mundo, sin miedo y liberado del Yo. Y, por último, son un obstáculo a la transparencia que, por sí misma, hace que el hombre cumpla su destino, o sea, que rinda homenaje al Ser divino y no al Yo egocéntrico, por su manera de sentir, de amar, y de crear, a lo largo de toda su existencia.

El arte de estar asentado gracias al Hara

Quien haya comprendido que el ejercicio en cuanto *exercitium* no está orientado a aprender una práctica extravagante, sino a reencontrar las formas fundamentales de comportamiento, sabe que las más simples acciones, como por ejemplo la forma de caminar, de estar de pie o sentado, son un campo infinito de exploración, y de ejercicio. Tomar como ejercicio las posturas más elementales, es lo que le hará tomar conciencia de una falsa actitud, haciendo posible que se ejercite en la actitud «justa». El ejercicio de la postura justa —ya sea andando, sentado, o de pie— no tiene nunca fin para aquel que se da cuenta que el valor de toda progresión en el Camino interior se manifiesta, necesariamente, a través de un modo de comportamiento en la

existencia, y que este modo de comportamiento no puede mostrarse sino por la forma en que el hombre se sienta en su propia piel, es decir, en el cuerpo que él es. En este terreno es en el que el hombre, en cada instante, está reflejando, en toda su persona, lo que él es.

Conocer y tener el dominio de la «técnica», como puede ser la de «asentarse», reviste una importancia tanto más capital cuanto que este término se tome en el sentido que le da el Maestro Zen, quien dice: «La técnica es el Tao, y el Tao es la técnica», y se tome asimismo en serio la enseñanza del arte de luchar transmitida por el Gato maravilloso [11].

El jinete es quien más rápidamente capta lo que el Hara significa en la «sentada» y la forma de lograrlo. Si sabe montar a caballo, dispone del Hara. Porque únicamente por el Hara es como se consigue un porte elástico, firme, y a la vez sin contracciones, que es lo que le permite al jinete mantener el equilibrio, dándole esa «suave maestría» característica de un «no hacer» logrando que el animal, al sentir la voluntad de su maestro, le obedezca de buen grado. Un buen jinete está bien derecho en la silla, pero sin crispación; no muestra ni laxitud, ni rigidez. Entre él y su montura hay un lazo que expresa una unión. Este ejemplo tiene un valor simbólico. El caballo responde mejor a las sollicitaciones del jinete si éste se adapta perfectamente a los movimientos de su montura. Ambos se «sienten» mutuamente a partir de sus respectivos centros, y los resultados del jinete no serán satisfactorios si impone al animal su voluntad «consciente»; será la fuerza que el Hara le confiere, lo que le permitirá llegar al fin propuesto involuntariamente, por decirlo de algún modo.

Sentados, al igual que en otras posturas, Hara significa fuerza de un impulso interior que viene del centro, surgiendo de forma orgánica, pero que se manifiesta solamente cuando se retira la «voluntad consciente».

Al compararlo con la postura de estar sentado incorrectamente, es como se puede concebir mejor lo que es un asentamiento «justo». En nuestros días son muy pocas las personas que conocen la postura correcta de estar sentados. Nos parece natural que el hombre que está sentado sin hacer nada, se encoja en sí mismo, y se sienta incómodo si no puede apoyarse. No haber sido educados en lo que concierne a la postura de sentados, no sólo da origen a múltiples daños a nivel de salud, sino que constituye también un obstáculo a la progresión en el Camino.

Enseñar a sentarse correctamente, debería comenzar en la infancia. Los educadores se sienten impotentes ante las malas posturas que el niño ya ha adquirido. No se dan cuenta que el repetirles «ponte derecho», no tiene como efecto sino que se enderecen, de forma tan crispada como momentánea, volviendo a tomar inmediatamente después la mala postura. Son innumerables los daños crónicos provocados por una mala posición sentada, bien por estar muy tenso o muy relajado, posiciones que ordinariamente adoptan los niños al hacer sus deberes. Es asimismo incalculable la cantidad de oportunidades que el ser humano deja escapar por el solo hecho de no haber aprendido a estar correctamente sentado.

Al igual que toda verdadera educación, el enseñar a sentarse correctamente, debería tener como fundamento la alegría y el beneficio personal que procura todo lo que se hace correctamente. Por eso, no se debería nunca ni incitar, ni ayudar prematuramente al niño a ponerse en posición de sentado si lo está intentando hacer. El esfuerzo personal que esto supone entra dentro de las experiencias de la primera infancia, que son esenciales para que pueda nacer y desarrollarse el sentimiento de confianza en sí mismo. Desde los primeros años de colegio, el niño podría ya observar que le es mucho más fácil concentrarse o lograr mayor rendimiento intelectual cuando está correctamente sentado que cuando no lo está. Y todos aquellos a los que su trabajo les fuerza a permanecer más o menos tiempo sentados, pueden darse cuenta hasta qué punto su forma, su salud, y su capacidad de rendimiento dependen de su manera de estar sentados. Sin embargo, el sentarse correctamente es mucho más que una simple condición necesaria para la salud y para el trabajo.

Como cualquier modo de estar que se manifieste a través del cuerpo, la forma de estar sentado tiene repercusiones en todos los planos de la vida humana. Por eso, estar bien sentado es saludable, no sólo a nivel elemental de la salud que se siente amenazada por el Yo, sino también a nivel de la forma de personalidad que se pone a prueba por el contacto con el mundo, caracterizándose por una actitud no egocéntrica sino altruista, o también a nivel de persona trasparente al SER. Y a la inversa, una mala postura cuando se está sentado es nefasta para la salud, y favorece que el hombre se entregue a las fuerzas tendentes a impedir la apertura generosa al mundo y a aquellas otras que obstaculizan el acceso al SER. No se concibe el modo «justo» de estar sentado sin Hara. Para comprender cuál es la razón, es preciso, primero, conocer las funciones del «asiento».

El hecho de estar sentado puede recubrir dos realidades diferentes: de una parte, puede ser una postura que exprese un estado de reposo, de inactividad y, de otra, la actitud en la que el hombre realiza una acción, como por ejemplo si hace un trabajo o si conversa con alguien. En el primer caso, está buscando, por un tiempo, retirarse de la existencia, y en el segundo ha de estar ahí, ha de estar presente. Pero ¿qué se entiende por «estar presente»? Lo que quiere decir es «yo estoy aquí», plenamente. La forma en que una persona está sentada muestra en qué medida está ahí ahora, y cómo expresa su presencia. Cuando yo digo: «estoy aquí», si soy sincero, esto quiere decir:

1) que estoy realmente ahí, es decir, que estoy presente a una cosa o a una persona. La actitud contraria sería la de estar ausente en mis pensamientos, distraído, preocupado por alguna cosa;

2) que yo estoy ahí, en ese instante, en ese momento preciso, con toda mi persona, y que estoy pensando en el instante presente, y no en la próxima entrevista, o en algún hecho pasado;

3) —y es lo más importante— que el sujeto, el Yo está ahí. Se puede uno

preguntar: «¿estoy realmente aquí?» Según las circunstancias y la situación, no se tratará siempre del mismo Yo. En realidad, habría que estar siempre presente partiendo del centro, del Ser esencial, lo que sólo es posible si se dispone del Hara.

Cuanto más anclado esté el hombre en el Hara, más fácil le es estar presente en el hic et nunc. Así se caracterizará, no por la dispersión, sino por la concentración y el recogimiento. El centro de la conciencia de la forma de «estar» es el sujeto, el Yo. Y la naturaleza de su presencia depende de la calidad de ese Yo. La respuesta a la pregunta: «¿Quién es el que en realidad está aquí ahora?» será muy diferente según el papel que uno sienta está jugando en ese instante. Se puede «estar» de muchas maneras: como miembro de una familia, en calidad de hija, hijo, padre, madre, etc., o también en el papel que se haya de asumir para cumplir un cometido, o ejercer una profesión —siendo entonces el médico, el profesor, el soldado, el sacerdote, el vendedor o comprador el que «está ahí», o también en tanto que representante de cierto rango social, por ejemplo, en calidad de superior o de subalterno. En todos estos «papeles», y según el momento, se pueden demostrar mejores o peores aptitudes para ejercer el cometido, es decir, comportarse, mejor o peor, como lo exija el papel. Para lograrlo hay que apartar todo lo que pueda estorbar el cumplimiento del cometido a realizar. Cuanto más anclado esté el hombre en el Hara, más fácilmente lo logrará. Quien practica el Hara considera como progresión en el Camino el hecho de ir, poco a poco, y de modo natural, haciéndose dueño de los factores que le perturban en su quehacer. Sea el que fuere éste, se puede estar, en mayor o menor grado, presente con el Ser esencial, o dicho de otro modo, se puede manifestar esa dimensión del propio ser que no está condicionada por el mundo.

Si esta dimensión no está suficientemente marcada, el hombre no se siente fuerte, temiendo el fracaso. Cuanto menos presente esté su Ser esencial, mayor será la tendencia a rehusar la mirada del otro, a esquivarla y a estar a la defensiva, en lugar de dar prueba de calma y de rectitud. Y a la inversa, cuanto más presente esté «a partir de su centro», su forma de «estar» ahí, sentado, expresará más una naturaleza directa, íntegra, valiente, auténtica y libre. Y en ciertos momentos, esta forma de «estar» es por sí misma, un medio de comunicar al otro las fuerzas profundas.

El hombre que haya de trabajar en posición sentada, obligado a inclinarse hacia adelante, si dispone de Hara mantiene el contacto con su centro sin doblarse en sí mismo, gracias al sostén que le ofrecen las fuerzas vivificantes que tienen origen en el centro.

Pero veamos ahora lo que significa la práctica de «asentarse». Se trata en primer lugar, de sentarse correctamente, y en segundo, de conservar esta postura en cualquier lugar y momento y, por último, practicar el «asentarse» como exercitium.

Si el hombre se sienta correctamente, estará derecho y «anclado» en el Hara. Una sentada correcta no va ligada a posturas bien determinadas, y menos aún a la necesidad de adoptar la postura del loto, como algunos creen. Sólo una cosa es importante: las rodillas han de estar situadas más abajo del hueso ilíaco. Si se colocan

más altas, la fuerza del centro vital no podrá penetrar suficientemente en la pelvis. Oreja, hombro y hueso ilíaco han de ser prolongación una de otros, de modo que formen una vertical. Teniendo en cuenta que, en general, el hombre se ha alejado de esta postura óptima, se recomienda al principiante que lo intente exagerando un poco, es decir que, por un momento, arquee artificialmente hacia dentro la cintura. De este modo puede vivir la experiencia de su verdadera altura, que deberá tratar de guardar. Después, ha de «soltarse» un poco a la altura de los riñones, y luego, para permanecer en la vertical, tiene que balancearse ligeramente hacia un lado y otro. Pero todo esto no es todavía suficiente para que esté bien centrado. Para situar correctamente el centro de gravedad, debe ensanchar la pelvis, dándole peso, sin que esto haga que se suelte perdiendo la vertical. Una sentada correcta, al igual que el estar correctamente de pie, depende de que haya un centro de gravedad bien situado, y una vez más, éste se halla ubicado en el bajo vientre. De lo que se trata es de dejar libre el bajo vientre, poniendo en él un poco de fuerza.

La parte alta del cuerpo se queda como aligerada, es decir, que uno se siente más ligero y libre «arriba», teniendo al mismo tiempo la agradable impresión de estar con más peso, más amplio y más enraizado a nivel del tronco, y sólidamente anclado en toda la pelvis.

Los hombros han de estar distendidos, los brazos «hay que dejarlos pesados», y en el bajo vientre, que deberá estar libre, se ha de conservar una ligera tensión que dé cierta fuerza a toda la región del tronco, de donde nacerá un progresivo calor en todo el cuerpo. Con mayor evidencia que al estar de pie, el hombre puede sentir cómo, poco a poco, su persona «va creciendo», desarrollándose, a partir del centro «justo» que le sostiene, y cómo va eliminando las tensiones, sintiéndose y manteniéndose en «forma» a partir de ese centro, sin que la voluntad intervenga. No es que esté rígidamente sujeto a ese centro, sino que oscila ligera y continuamente en torno a un misterioso punto central. La vertical que se logra, no hace pensar en un palo clavado en el suelo, sino más bien en una brizna de hierba vibrando en torno a un secreto eje, aunque no corra ni el más mínimo soplo de aire. Esta vida secreta que se puede sentir en todo momento al estar sentado, constituye en la práctica de «asentarse», un criterio extremadamente preciso. Para ejercitarse en una postura «justa», hay un medio muy sencillo: moverse alternativamente de un lado a otro de la vertical, con el fin de alinearse sobre el centro «justo».

Se cruzan los brazos sobre el pecho, balanceándose ligeramente de adelante hacia atrás —o viceversa—, al ritmo de la respiración. Se tendrá la impresión de ser un tentempié cuyo vientre con lastre de plomo le hace volver siempre a la vertical. Al principio hay que dejarse ir lejos hacia adelante y hacia atrás, luego, poco a poco, se va disminuyendo la amplitud del balanceo, —prestando siempre atención a no perder la vertical— hasta que se haya alcanzado el punto en que el movimiento cesa por sí mismo. Ese es el punto perfectamente «justo», ni muy hacia adelante, ni muy hacia atrás. Quien encuentra ese punto, siente en todo su cuerpo una ligera vibración,

misteriosa y benéfica, una curiosa vida. Poco después ya no se sabe si esa vida está en relación con la respiración o con el pulso. Por otra parte, esto no tiene ninguna importancia; lo que es capital es haber vivido la experiencia de la dicha que nace de tan vibrante vida.

Hagamos ahora la experiencia a la inversa: basta con quitar la buena postura (volviendo a la anterior falsa postura), encogerse un poco en sí mismo, e inmovilizarse en esta posición, para darse cuenta de la diferencia.

Se tiene la impresión de estar sin vida, muerto. Y ocurre igual si se cae en el otro extremo, en esa actitud que se caracteriza por «sacar el pecho metiendo el vientre», o la de «ser jefe». Entre estas dos actitudes erradas existe un margen, que corresponde a la única postura que permite sentir esa vida secreta. Esta postura es «justa» en todos los planos: es la más sana, es la que pone en forma, y es también la que nos hace a cada uno de nosotros transparentes al Ser esencial, por lo tanto, es la que permite ser uno mismo, liberado del Yo, y la que posibilita el seguir siéndolo en todos los cometidos que se hayan de realizar. Al igual que en la postura de pie, el Hara, también al estar sentado, es un factor de enraizamiento que se manifiesta de dos modos: por una parte es soporte y, por este hecho, suprime las tensiones; por otra es formador, confirmando al hombre una «forma» que sea conforme con su ser.

Aquellos que hayan de pasar una buena parte de sus vidas sentados, nunca repetirán bastante este ejercicio. Siempre tendrán la misma experiencia de una agradable distensión de todo el cuerpo, así como también de una regeneración más profunda y de una mayor presencia. Este ejercicio permite lograr la postura sentada que responde a las tres exigencias de la conciencia del cuerpo que se tiene, y del cuerpo que se es. Está al servicio de la salud, de la «forma justa», y de la transparencia. Estar curvado al sentarse no es sólo perjudicial para la salud. Es también imagen de un Yo mal desarrollado, y de una insuficiente presencia. Es motivo de eterna sorpresa, tanto para el que practica, como para los que le ven, comprobar el cambio de expresión que se produce en el rostro de un hombre cuando se pone en el Hara, o si se arraiga en él. Entonces es cuando «está ahí», con su verdadero ser; es entonces cuando los otros sienten que, por fin, tienen un compañero ante ellos. Su mirada expresa fuerza, toda su persona desprende franqueza, rectitud, así como una bondad natural.

Aquí se plantea la cuestión de saber si el hecho de apoyarse, imposibilita la práctica del Hara al sentarse o, en otros términos, si hay que evitarlo deliberadamente. De ningún modo. Quien tiene el Hara, lo conserva si se inclina hacia adelante o si se va hacia atrás; por lo tanto, también si se «apoya». En este caso están, por ejemplo, todos los que van al volante. Y del mismo modo, si se está apoyado, hay una diferencia entre una actitud de encogimiento (que se caracteriza por la curvatura a nivel de los riñones, encogimiento del vientre, prominencia del cuello y barbilla saliente —imagen incluso de abandono en mayor o menor grado a la «pesantez» y de insuficiente presencia—), y el hecho de estar sentado, con el tronco

repleto de fuerza y en la «forma justa», tanto del cuerpo como del alma. Y basta un pequeño movimiento para que el hombre sienta que su tronco se llena de esa fuerza que mantiene en él la «presencia».

Y llegamos, por último, a la más alta función de «asentarse»: el ejercicio del silencio en cuanto exercitium, o bien «asentarse en silencio». Aquí la postura sentada correcta se convierte en condición previa a todo ejercicio de meditación que se practique sentado, ejercicio que sobrepasa la fase de concentración. Así es como sentarse correctamente es, en sí mismo, un ejercicio que transforma al hombre.

Sobre el Maestro Dogen, fundador de la rama del budismo Zen, denominada Soto, cuya enseñanza está orientada únicamente a «asentarse en silencio», se cuenta la siguiente historia: habiéndole pedido que diera su opinión sobre los métodos que se practicaban en la secta Rinzaí, contestó que eran muy buenos. «¡Cómo es posible, le replicaron, pues practican el Koan!» <sup>[12]</sup> . A lo cual el Maestro respondió: «Hay quienes no pueden permanecer sentados en silencio si no disponen de un tema de reflexión. Si así llegan a la iluminación no es, en definitiva, merced a su pensar, sino gracias a estar asentados en silencio».

El ejercicio de sentarse correctamente, no debe quedar limitado a unas horas del día, sino que, por el contrario, se ha de extender a todo momento en que se esté sentado. De otro lado, este ejercicio es, de algún modo, el ejercicio por excelencia, ya que en esta postura es en la que el ejercicio del silencio encuentra su clima propio. «Asentarse en silencio» encierra mil secretos. Quien haya aprendido a recogerse en lo profundo «asentándose en silencio», no dejará pasar un solo día sin practicarlo por lo menos media hora, porque sabe que ello le aporta una renovación que viene del fondo de su ser. Esta renovación es mayor si se ha aprendido a hacer el vacío en la mente, desechando no sólo todo pensamiento, sino también toda imagen. Si el hombre responde a la condición de base inherente a todo ejercicio, o sea, el tender en la totalidad de su ser, a una transparencia, lo más pura posible, el ejercicio de «asentarse en silencio» le aporta la unión con lo más profundo de sí mismo, permitiéndole de este modo, hacer realidad ese estado de todo su ser por el que el hombre, al haber madurado y al haber devenido persona, se mantiene trasparente, también en la vida cotidiana. «Asentarse en silencio» es, desde hace siglos, el ejercicio fundamental en todas las prácticas religiosas del Extremo— Oriente. En el budismo Zen, es el Zazen, o sea, la propia base de la práctica que lleva al Satori (la Iluminación). Pero éste no es un ejercicio reservado a los Orientales.

En la leyenda «De buena mañana», un pobre diablo le pregunta al Maestro Eckhart: «Hermano, ¿quién te ha santificado?», a lo que éste responde: «Ha sido así gracias a la práctica de “asentarse en silencio”, así como a mis nobles pensamientos y a mi unión con Dios».

Como conclusión, subrayemos que el ejercicio de sentarse correctamente en cuanto medio de progresión en el Camino, no supone solamente haber encontrado el verdadero centro de gravedad, sino también el ser capaz de una distensión controlada,

así como el saber respirar correctamente. Pero estos dos últimos puntos habrán de ejercitarse separadamente.

## 5. CONTRACCIÓN - DISTENSIÓN - TENSIÓN

Para desarrollar y mantener el centro vital, es capital comprender bien la naturaleza de lo que llamamos tensión, y el sentido que damos al término de distensión.

El hombre de hoy muy raras veces muestra la imagen de una unidad armoniosamente oscilante entre una tensión y una distensión «justas». Vive más bien pasando siempre de un estado de contracción a un estado de aflojamiento, de disolución. Incluso los ejercicios de relajación que tanto se practican actualmente, no hacen sino acentuar esta tendencia. El «Entrenamiento Autógeno», de I. H. Schultz <sup>[13]</sup>, por ejemplo, se practica muchas veces tan mal —y con toda seguridad contrariando la intención de su autor— que el hombre que sufre una crispación no busca en este ejercicio sino un simple medio para llegar de vez en cuando a un estado en el que se deje llevar, próximo a la disolución. La distensión que de hecho le procura el ejercicio, no sabe ni utilizarla, ni degustarla, sino sólo superficialmente, justo el tiempo de compensar ese estado de tensión, de contracción que gasta sus fuerzas. Ejercitándolo así, no da un solo paso adelante en el Camino interior. Al contrario. El «Entrenamiento Autógeno», así como otras técnicas de relajación, vienen a adherirse al arsenal de productos concebidos y fabricados por nuestra civilización de la opulencia. Esta no es otra que una vasta empresa distribuidora de medios, por los que continuamos viviendo sin dolor, pero guardando nuestras falsas posiciones y actitudes, medios también que nos permiten eludir la cuestión esencial: aprender a vivir de forma diferente.

Para profundizar en la cuestión de la distensión, primero hay que distinguir claramente, por una parte, la tensión en el sentido de crispación, de contracción, de dejadez, y el estado de laxitud, y por otra, la tensión «justa» y la distensión «justa». En el primer caso, son estados contrarios, si bien en el segundo se trata de dos aspectos complementarios de toda unidad viva. Por eso, el fin que se busca en la relajación «justa», que elimina las tensiones, no es nunca el llegar a un estado de disolución, sino por el contrario, a un estado de tensión «justa».

Es, además, conveniente establecer la diferencia entre el significado de los conceptos de tensión y de relajación, considerados a nivel físico, y en su sentido

profundo, que es el que afecta a la persona, en su totalidad. Toda contracción en el cuerpo corresponde a una barrera en el Camino interior. Está expresando, en general, una «esclerosis» cuya base es la voluntad de afirmación de sí mismo, y también el afán de aseguramientos, propios del Yo existencial. Distenderse, relajarse, supone así suprimir esa barrera, liberando al hombre de una actitud que le mantiene bajo el influjo del Yo.

Cualquiera que sea la técnica utilizada, el ejercicio orientado a una justa relación tensión-distensión, sólo será una práctica al servicio del Camino interior si el sujeto que lo practica busca, no sólo la distensión física, el descanso o bien aumentar las fuerzas del Yo, sino también liberar su Ser esencial. Únicamente así es como podrá establecer con ese centro secreto, fuente de fuerza y de acción, una relación encaminada a ir desarrollando su maduración interior, es decir, una relación que le abra el acceso al SER y refuerce el contacto con Este. Ciertamente que siempre subsistirá en el hombre el interés natural por aquellos efectos que el «justo» equilibrio entre tensión y distensión producirá, y de los que el Yo sale beneficiado. Lo que hay que distinguir fundamentalmente es el significado trascendente del ejercicio, y el puramente pragmático.

La vida es en sí misma una tensión permanente. Todo lo que vive se halla en un «estado de tensión» entre el estadio de desarrollo provisorio y su «devenir». De igual modo, la vida del hombre está siempre en tensión entre lo que es y la entelequia que le es inherente. Y esta es la última fase de un proceso que, de etapa en etapa, va llevando al hombre a la madurez y al verdadero cumplimiento de lo que está llamado a ser. Si el hombre va prosiguiendo conscientemente «su Camino interior», cada paso le va acercando a esta forma superior del ser humano, permitiendo así que el SER divino se manifieste en la existencia a través del hombre. La tensión que lleva a esa forma —la única que hace posible que las tensiones desaparezcan— es el motor de una vida verdaderamente humana. Los hombres se distinguen unos de otros en que perciben con mayor o menor nitidez esta tensión fundamental. Sienten, en grados diferentes, la imperativa necesidad de realizar esa forma, por la que se abrirán a la transcendencia.

La «maduración» se va haciendo por la transformación de la forma. Es una incesante sucesión de formas, que nacen y desaparecen, para renacer y morir de nuevo, al ser cada forma sólo una fase destinada a preparar la siguiente. Toda práctica espiritual debe estar al servicio de esta «maduración». Y en particular, aquel ejercicio que esté en relación con el tonus «justo», que ha de tener como principio de base esa tensión siempre encaminada a la transformación de la forma, cumpliendo así su función.

Un hombre es sano, en la medida en que toda su persona esté garantizando el libre curso de su proceso de transformación. Y precisamente es ahí donde se sitúa la importancia que tiene un sólido enraizamiento en el centro vital. Por ese enraizamiento se restablece la ordenación del movimiento del conjunto. En todos los

planos, «lo que es sano» se manifiesta a través de la fuerza de esta tensión, que sustenta sin quebranto el movimiento de transformación, llevando al hombre, de etapa en etapa, a realizarse en una forma siempre nueva.

Esta tensión fundamental ligada a la entelequia, tensión que acompaña a toda vida, y de la que es motor, no debe confundirse con tensiones de naturaleza totalmente distinta, con base en el hecho de que todo «estado» tiende a quedarse en lo que es. Por eso el hombre se siente inclinado a fijarse, a inmovilizarse en cada «forma» que alcanza, en cada posición a la que llega. Lo que de este estado resulta es otra clase de tensión una tensión de resistencia.

Si bien la tensión fundamental obra en la indispensable transformación de las formas, la tensión de resistencia se opone, a pesar de ser ineluctable, a que desaparezca la forma ganada, haciéndose por ello, enemiga del «devenir». Siempre que la vida se inmoviliza, sin importar dónde ni por qué, va seguido de un endurecimiento, de una esclerosis, y en el lugar en que se forma en el cuerpo la tensión que mantiene este endurecimiento, nace una barrera que impide progresar en la vía interior. La principal finalidad del ejercicio de distensión es suprimir esas tensiones de resistencia, que se sienten como crispaciones, como contracciones. Las tensiones de resistencia se pueden contar a millares. Sobrevienen siempre que el hombre se fija, se agarra a algo. Está tenso cuando no quiere soltar una postura dada, si está obsesionado por algún deseo, o prisionero de algún miedo, cuando no puede quitarse de encima ciertas agresiones a causa de resentimientos o convencionalismos, etc. Esa es la fijación consciente o inconsciente, considerada en las más remotas formas de religión como el peor de los males.

Detrás de todo apego paralizante, se oculta, consciente o no, y con mayor o menor importancia y duración, una fijación del Yo. Las causas de las tensiones permanentes son diversas. Pueden ser resultado de un traumatismo del ser, de un esfuerzo excesivo vinculado a la posición en el mundo, de un sentimiento destructivo de culpabilidad, de una angustia existencial, o de la imposibilidad de establecer contactos. Este hombre estará siempre atormentado por algo que le aprisiona, que le oprime y que, al inmovilizarlo en su evolución, se convierte en obstáculo que le impide progresar en su Camino interior. Todo el proceso de «maduración» queda bloqueado cuando un hecho acaecido provoca una sobrecarga afectiva, dando así origen a la fijación de una tensión. El equilibrio creador de fuerzas se rompe al mínimo bloqueo, allí donde éste se sitúe. Cualquier crispación, aunque sea parcial, afecta al hombre, a todo él, pues se opone al movimiento de transformación. La evolución del hombre en su totalidad se altera, cuando en cualquier recoveco de su persona aparece un bloqueo. Y a su vez, por esta misma razón, se puede tratar toda tensión concreta con un ejercicio de base, que al transferir a otro plano, la persona, en su totalidad, y restablecer el movimiento, le hace recobrar la vida. Es en el sentido de la práctica del Hara.

Sólo puede captar todo lo que supone el Hara aquel que haya vivido la experiencia de que tensiones antiguas, ligadas por ejemplo, al miedo, hayan cedido de

golpe al osar apoyarse con confianza en su centro vital. Se ha de considerar, por lo tanto, toda tensión, no como una simple contracción muscular, sino como expresión de «desconfianza con respecto a la vida». El hombre que lleva los hombros subidos, aunque sea ligeramente, está sobre aviso, está siempre, inconscientemente, preparado para prevenirse de un ataque inminente, para hacerle frente. Por ello, un ejercicio bien orientado a hacer desaparecer esa tensión, no puede limitarse a un simple tratamiento físico de los músculos rígidos (lo que por otra parte, puede ser bueno), consistente en masajes, inyecciones o baños calientes. Todo ello, es cierto que procura un alivio pasajero, pero nada más. El hombre alcanza la calma, o dicho de otro modo, pierde el miedo cuando aprende, no a soltar los hombros, sino a soltarse a nivel de los hombros con un gesto de confianza en su «centro», y a «instalarse», a anclarse conscientemente y de forma continua, en ese centro. Por más que el hombre haya comprendido, acaso desde hace ya mucho tiempo —a raíz quizás de un análisis— lo que se oculta detrás del miedo, y por tanto cuál es la causa de las tensiones por las que el Yo se defiende, no sabrá, a pesar de todo, cómo librarse de esas tensiones persistentes, ni del complejo de «nudo psíquico» que ellas encarnan. Ha de aprender a «soltarse en el cuerpo». Esto puede dar lugar a un ejercicio que para nosotros, Occidentales, es una novedad.

En la mayoría de los casos, el estado de tensión no es el resultado de causas tangibles, sino que es obra de un Yo siempre preocupado. Se trata, entonces, de salir de ese estado malsano, con un testimonio de confianza libremente consentido, vivido en un gesto de generosa confianza. Es un gesto por el cual el hombre se libera de ese centro que él tiene localizado en la parte alta del cuerpo (expresión de su encarcelamiento en el Yo), conquistando otro centro situado en la parte baja; es un gesto que cuando no se hace como un simple movimiento del cuerpo, sino como un verdadero gesto, expresa que la persona, toda ella, pasa a otro estado. Si se hace con su sentido profundo, este gesto permite tomar contacto con una nueva dimensión que trasciende la realidad a la que el Yo está agarrado, manifestándose como una «transcendencia que viene de la parte baja». El verdadero «soltar presa», la completa «distensión en lo profundo», equivale a eliminar las angustias del Yo existencial y a un abandono confiante en el fondo del SER. Quien llega a realizar este gesto de «soltar presa» siente que, de repente, el miedo desaparece.

Mucho más que todas las diversas tensiones de resistencia, la forma de vida que el hombre se ofrezca a sí mismo, puede dar origen a una estructura en oposición a su ser profundo, que anhela la transformación —por la sencilla razón de que la naturaleza misma de esa estructura, en su propia esencia, es estática—. Esta es la forma de conciencia natural con la que el hombre, prisionero de un Yo fijativo, hace un objeto de todo lo que percibe, es decir, lo «objetiviza», lo «comprende» (racionalmente), y lo domina. El hombre, entonces, se «detiene» en una realidad nacida del proceso de fijación, en la cual él deja algo fijo por otra cosa que también lo sea, que él modifique, modele y mantenga siempre partiendo del mismo criterio. El

centro de esta realidad es el Yo existencial que, por esencia, busca estructuras fijas, y fundamentalmente piensa en «posiciones», nociones definidas que él tratará de conseguir para después defender. La tensión de resistencia al Ser esencial que engendra esta concepción estática de la realidad, impidiendo el movimiento de transformación que viene del SER, constituyen la tensión fundamental negativa de la vida humana. Anclándose en el Hara es como se logra suprimir esta tensión siempre que se haga presente.

De la dualidad dolorosa entre el Yo existencial y el Ser esencial, nace la toma de conciencia de la vida; sin esta oposición no podría tampoco haber conciencia del SER. Si el Yo existencial y el Ser esencial se fusionan, desaparece la tensión que origina la oposición. Esta fusión es el objetivo de todos los ejercicios encaminados a llevar al hombre a la realización de su ser y que tienden, no sólo a suprimir definitivamente el Yo —que se fundirá en la unidad del SER— sino también a manifestar el SER a través de la realidad existencial del Yo, o dicho de otro modo, a que pueda irrumpir el Ser esencial. No será nunca intervenir voluntariamente para obtener el fin deseado, sino que se trata siempre de permitir que la realidad inherente al SER pueda expresarse.

El hombre, en cuanto participante indestructible del SER a través de su Ser esencial, y aunque prisionero en su Yo y a menudo" dolorosamente en tensión, es en el fondo, un «liberado». El es ya, en lo más profundo de su Ser, lo que a lo largo de toda su vida, tratará de devenir, movido por la conciencia de estar separado de su SER. Expresándolo en términos de religión cristiana, él es el hijo de Dios, rescatado por Cristo. Desde el punto de vista del Budismo, él es Buda y, por su esencia, participa del nirvana. Pero puesto que tiene un Yo que le permite apoyarse en sí mismo de manera independiente, así como una conciencia por la cual la percepción interior de la vida se transforma en percepción objetivante, no es ese hombre «liberado». Va siempre en pos de lo que él es de conformidad con su Ser, pero que se ha borrado de su conciencia. Su pertenencia esencial al SER, al igual que la conciencia de estar separado del SER, son también causa de su «sagrada inquietud».

Siempre que predomina el Yo existencial (ya sea con una «posición» que quiera mantener, con un complejo al que se aferra, con una idea a la que se agarra, o sencillamente en razón de una forma de conciencia que fija y objetiviza), va seguido de una tensión que bloquea el movimiento de transformación, poniendo por tanto en peligro la totalidad viviente del hombre. Cuanto más importante va haciéndose ese Yo, más débil va siendo el «órgano» de percepción de la totalidad viviente. La humanidad actual es un doloroso testimonio de esta situación. El ejercicio del Hara es una oportunidad para volver a encontrar ese «órgano», ya que el hecho de «anclarse» en el centro vital, libera al hombre del influjo de todo lo que está «arriba», restaurando la vida del conjunto, de la totalidad del Ser. Se despierta así en el hombre que se ejercita, la conciencia de esa totalidad a la que, en realidad, el Ser está destinado, sintiendo en qué forma él peca contra ella.

Al enraizarse en el centro vital se suscita, afina y desarrolla, la facultad de percepción de aquellas tensiones que son resultado de las anteojeras, limitaciones y bloqueos nacidos de las condiciones de vida. Esta facultad especial supone que la «forma» a la que el hombre está realmente destinado, se ha imprimido libremente en su conciencia, al desplegar su centro vital, siendo expresión de la conciencia pura de la totalidad.

A medida que el hombre va sintiendo, cada vez más el centro «justo» al ir avanzando en la práctica, va tomando más conciencia de las limitaciones que amenazan la totalidad de su persona, y que nuestra época le impone, reduciéndole al papel de funcionario de un mundo que se ha hecho inhumano y exclusivamente materialista. El hombre de hoy, está cada vez más marcado por los modos de pensar, por los comportamientos, y por los hábitos de vida que le obliga a adoptar el mundo que él mismo ha creado, y que ahora se ha convertido en autónomo, con sus propias estructuras, sus mecanismos, y sus estereotipadas categorías.

La forma de realidad a la que está aferrado el Yo existencial, adquiere una importancia nefasta: toda la vida llega a ser primordialmente un objeto, y el propio hombre una parcela del mundo, a la que se puede conocer racionalmente, y de la que uno se puede servir, y ser su dueño. Si predomina esta visión del mundo hasta el punto de que todo cuanto no sea de naturaleza concreta, palpable —el contacto con las fuerzas cósmicas, con lo irracional— no tenga ya sitio, y si la transcendencia, ya se viva como una fe o como una experiencia, no abarca la vida, esta transcendencia se hará impía.

Ha llegado el momento en que el hombre se despierta en el hombre, y toma conciencia de que él es un todo. Empieza a sentir de nuevo, y a aceptar, aquellas partes de su Ser que estaban asfixiadas en las condiciones de vida reinantes: la parte femenina del ser humano (presente tanto en el hombre como en la mujer) que no tiene sitio en este mundo «masculino y viril»; la personalidad del individuo, factor que estorba en un mundo estructurado y objetivado, y sobre todo el Ser esencial, o también la forma en que el SER se manifiesta como quintaesencia del hombre, anhelando irrumpir en él. Pero únicamente podrá el hombre hacer resurgir y renacer todo lo que se había reprimido, si y en la medida, en que encuentra su centro de gravedad «justo».

Todas las funciones propias de un Yo hipertrofiado —la fría razón, la atención estereotipada, la aptitud para comprobar objetivamente, el aferrarse tenazmente a todo lo que la mente ha fijado, el «hacer», el pensamiento racional, la voluntad firme, la facultad de organización— todo ello pertenece a una forma de conciencia cuyo centro está situado en la parte superior del cuerpo. Cuanto más se identifique el hombre con este Yo, más irá perdiendo el contacto con la Tierra materna que lleva en él. El tomar conciencia de su totalidad le hace comprenderlo así, y de ese gesto que le liga de nuevo a la Tierra materna de su existencia es de donde podrá renacer esa totalidad: su parte femenina ocupará entonces el lugar que le corresponde, la

individualidad recuperará sus derechos, la vida y el SER sobrenaturales se reflejarán en la personalidad existencial, y sólo así es como el hombre podrá devenir una persona.

En el movimiento hacia abajo, se disipan las tensiones, cede la actitud de defensa del Yo, y por el contacto con el centro vital, con el centro original, el hombre reencuentra la «forma» que se ajusta a la totalidad de su Ser. El dolor que con el tiempo va engendrando toda tensión, expresa la tensión «justa» inherente a un todo vivo, desembocando en la «forma» que se corresponda con el Ser esencial. La «forma justa» se desarrolla en una alternación continua entre tensión y distensión.

En un todo armónico, tensión y distensión forman un sistema «orgánico», completándose simultáneamente, o en alternación. Toda tensión «justa» lleva en sí un deseo de distensión; todo estado de distensión contiene potencialmente la tensión. Tras la polaridad dinámica tensión-distensión, lo que actúa es la ley del conjunto, del Todo. Esta ley tiende a la armonía de las relaciones, cuyo criterio es la «forma pre-establecida». Todo desequilibrio, toda perturbación que viene a romper esta armonía, es una llamada a restaurar el orden que se ajusta a la esencia del hombre, orden que es posible restablecer cuando se abre nuevamente el acceso a la fuerza compensadora del fondo del Ser.

El sentido de todo exercitium verdadero, concierne al hombre en su totalidad, o sea, también a su cuerpo, o más exactamente, el hombre en cuanto «cuerpo que él es». Por eso, el ejercicio de la distensión al servicio del Camino, no va solamente dirigido a la musculatura del cuerpo, sino al cuerpo en el que ha quedado encarnado, de una forma concreta, el Yo defensivo del hombre, y al que éste se aferra. El ejercicio de la distensión, comprendido así, es algo extremadamente exigente. Supone, de hecho, que el hombre ha de liberarse de actitudes ancladas profundamente en él y que están impidiendo su contacto con el SER, puesto que son expresión de un hombre centrado únicamente en un Yo egocéntrico y que permite que ese Yo se refuerce cada vez más. Pero para que quien practica esté dispuesto a deshacerse, a desprenderse de ese Yo, hasta el punto que pueda aparecer en él la unidad del fondo de su Ser, pudiendo entonces degustar la «calidad» específica del significado trascendente de esa unidad, y de percibir a ese Otro al que tiene así acceso, y considerar seriamente tanto como promesa como deber la realización de la «forma» que le es propia, ha de tener aquel estado de espíritu indispensable para que toda práctica alcance sus frutos: tener cómo eje inalterable el fin siempre lejano de la unión definitiva con el SER, cuyo sentido es el «renacer» del hombre a partir de su Ser esencial. Mejorar el rendimiento, la capacidad de trabajo, y la salud no son, desde este punto de vista, sino un resultado secundario, y no el sentido del ejercicio.

Hay, en especial, un ejercicio de distensión que consiste en ir concentrando alternativamente la atención en cada uno de los miembros del cuerpo, para poder así sentir la tensión que hay acumulada en ellos, e irse soltando paulatinamente. Pero esto no lleva muy lejos. El sentido profundo de la distensión se hace realidad sólo a

partir del momento en que uno puede dejarse deslizar sin resistencia en los miembros ya endurecidos y cuando, de este modo, se logra percibir, sin dormirse, la modificación cualitativa que se produce en la propia forma de «estar». Pero ello implica que se sea capaz de sentir con calma, y de mantener, ese estado durante algún tiempo, así como poder comprender todo lo que eso significa. El estado de perfecta distensión va acompañado de la imposibilidad pasajera de moverse. Lo cual supone, de una parte, que hay una disminución del tonus muscular que se necesita para que el cuerpo reaccione a los impulsos de la voluntad, y de otra, que el Yo, bajo cuyo influjo está en general el hombre, se ha integrado a un conjunto más vasto.

En este estado de distensión total, puede aparecer en el hombre algo cualitativamente nuevo, que se manifiesta por un calor de una calidad muy particular: tiene el sentimiento de estar sostenido por una fuerza que sobrepasa sus propios límites y gracias a la cual él «está ahí» como nunca antes, fundido en un todo más vasto y a la vez recogido en sí mismo. Para salir de ese estado en el que el Yo se borra, aunque se permanezca plenamente consciente, basta con inspirar profundamente (bostezando, por ejemplo) para volver a ser dueño de los miembros. Ahora bien, si quien se ejercita ha percibido el particular carácter de ese estado en el que no se pertenecía totalmente, aunque seguía siendo él mismo en un sentido más amplio, conservará en sí algo de la fuerza misteriosa inherente a tal estado. Si no fuere así, se sentirá únicamente más fresco psíquicamente —sin que tenga un significado más profundo—.

Lo que ocurra durante los breves momentos en que se practique el ejercicio particular de la distensión, sólo puede dar frutos si uno se controla constantemente, ya se esté sentado, de pie, caminando, o realizando las actividades cotidianas. Con este ejercicio particular, se desarrolla el órgano que le permite al hombre tomar conciencia de sus «malas» tensiones. Este ejercicio le da asimismo la posibilidad de que desaparezcan esas tensiones para restaurar, en su lugar, la tensión «justa». Gracias al mismo, se forma la «conciencia corporal». Esta se manifiesta automáticamente, por decirlo así, con cada «mala» tensión, así como por las correcciones, que cada vez más espontáneamente, se irán efectuando. Pero sólo si se vive la prueba de la vida cotidiana, es como se puede uno dar cuenta del verdadero significado del Hara, en su justa relación tensión-distensión, y comprender hasta qué punto la tensión «justa» implica suprimir las «falsas» tensiones, así como que el sentido de la verdadera distensión no es la disolución, sino la tensión «justa».

Es característico de nuestra época que el hombre esté siempre buscando medios para llegar a la relajación, sin preocuparse apenas de la tensión «justa». Este hecho revela que los mecanismos de la vida se han hecho complejos y hay que temer que el hombre llegue a no tener otra salida que la de caer en la disolución total, como oposición a los sistemas esclerosados de las estructuras. Con lo cual se quedaría dentro de un círculo vicioso.

Del mismo modo, es malo terminar el ejercicio de distensión con una tensión que

fuera resultado de la voluntad. Si se llega a la distensión total, lo que también supone el haberse liberado de las esclerosis propias a las categorías del Yo, ello hace que nazca algo que habría de repercutir favorablemente en la postura a adoptar con respecto al mundo. Lo que no ocurre si la distensión conduce a una disolución total, o si el sujeto vuelve a caer —digamos, inevitablemente— en un estado de tensión «falsa», tras haberse distendido.

No hay verdadera distensión hasta que aquel que se ejercita sienta que de las secretas raíces de su Ser sube una fuerza que le pone en «forma», manteniéndole en ella. Quien, en el curso del ejercicio, consigue que desaparezca una tensión «falsa», no sólo se libera de todas las trabas que le bloqueaban el camino, sino que percibe también la «forma» que permanecía disimulada, prisionera, a causa de todas las tensiones que había en él.

El ejercicio de distensión, bien comprendido, no se queda nunca limitado a eliminar una crispación, una tensión. Se trata, más bien, de recorrer infatigablemente el mismo círculo que va desde la toma de conciencia de las «malas» posturas, a sustituirlas por la «forma justa». El ejercicio de distensión es «justo» cuando la «rueda de la metamorfosis» <sup>[14]</sup> no deja de girar, cuando después de haberse liberado de una forma defectuosa, el que se ejercita se apoya con confianza en una base, en unas sólidas raíces, fusiona luego con el fondo que transforma para que se engendre una forma nueva que, nada más nacer, correrá ya el riesgo de esclerosarse, por lo que habrá de reconocerla como tal, soltarla, y a su vez abandonarla, para que se una de nuevo a ese fondo, y así siempre.

El ejercicio de distensión comprendido como medio de progresión en el Camino consiste, pues, en deshacerse de una forma defectuosa de carácter general, para ganar una nueva, que se desarrolle partiendo del fondo del ser, y testimonie de éste lo mejor posible. «Fuerza», repitámoslo una vez más, no se toma aquí en el sentido de «aspecto exterior que se pueda fotografiar», sino que recubre una forma personal de estar, de estar presentes en el mundo, en la que el hombre se siente «justo» interiormente y, a su vez, se presenta y se comporta exteriormente con una forma que se ajusta a su Ser esencial.

## **6. EL EJERCICIO DE LA RESPIRACIÓN**

La respiración es lo que mejor permite tomar conciencia de nuestra pertenencia a la Gran Vida. No existe ningún ejercicio al servicio del Camino que no tenga en

cuenta la respiración. Sirviéndonos de intermediaria, aprehendemos directamente la vida en su movimiento de transformación. Si llegamos a percibir la ley de transformación que en la respiración se manifiesta y ejerce, si llegamos a comprender todo lo que significa, y si aprendemos a regularnos por ella, es que estamos ya en el Camino. En las siguientes líneas, se considerará la respiración únicamente bajo la óptica de la Vía interior.

El ejercicio de la respiración comporta tres etapas. En la primera, se trata de tomar conciencia de la respiración en el sentido físico del término, corregirla y ejercitarla para servir al Yo elemental y a la salud. La segunda consiste en la toma de conciencia, corrección y práctica de la respiración «personal». Este ejercicio está al servicio de la «personalidad» que da prueba de sus aptitudes en el mundo si sabe alternar la afirmación propia con el don de sí mismo. Aquí lo que se ejercita no es el cuerpo sino la persona, para llegar, por la respiración, a la «justa» forma existencial. Cualquiera que sea el cometido que el hombre realice en la vida, sólo si su respiración es «justa» encontrará la energía necesaria para la acción, producirá un trabajo apropiado, y establecerá relaciones no egocéntricas, o dicho de otro modo, llegará a un contacto «justo». Si la respiración es agitada y anhelante, está indicando que el individuo está perturbado.

En la tercera etapa, se trata de la toma de conciencia del ejercicio de la respiración al servicio de la transcendencia, es decir, con el fin de alcanzar ese estado de todo el Ser, por el cual el hombre en cuanto persona es transparente al SER, presente en su Ser esencial.

En cada uno de estos estadios, el hombre «se vuelve a poner en orden» por el ejercicio de respiración, si consigue anclarse en su centro vital, ya que para él ésta es la única manera de liberarse de todo lo que, cuando respira mal, altera su salud, su «forma» existencial, y la expansión de su Ser esencial.

Hay una gran variedad de ejercicios respiratorios inventados por el hombre que se pueden contestar. Hasta se puede uno preguntar en qué medida alcanzan el fin particular a que estaban destinados, como puede ser lograr un resultado, o corregir una dolencia física. En cambio, existe un ejercicio de respiración que es válido para cualquier etapa y que es incontestable: ejercicio que ejercita, restablece o consolida la respiración que la naturaleza ha dispuesto, y que corresponde al movimiento original de transmisión. «Ejercitar» esta respiración es, sencillamente, aprender a «dejarla venir».

La respiración «justa» no es fruto de la voluntad, sino que va y viene por sí misma sin que el Yo, consciente o inconscientemente, haga nada. Si el movimiento natural del diafragma es reducido, toma el relevo un movimiento de los músculos auxiliares situados más arriba. Todo ejercicio «justo» de la respiración «física» tiene como fin el recuperar la respiración diafragmática, lo cual produce un efecto saludable a todos los niveles. Primero, a un estadio elemental, cuando la respiración torácica está limitada, siendo imposible una respiración profunda, como en los casos

de afecciones pulmonares o de alteraciones cardíacas (pseudo-anginas de pecho).

A nivel de la personalidad existencial, si la respiración está bloqueada arriba, indica que el hombre es prisionero del Yo, que permanece a la defensiva y que, por consiguiente, no está todavía realmente abierto, ni a los otros, ni al mundo. Al no tener el Yo confianza, le hace creer que es él quien debe hacerlo todo y cuidar de todo, por lo tanto también de la respiración. No la deja que venga y se vaya naturalmente, sino que fuerza y deforma la espiración completa, profunda, con una resistencia. En otros términos, no sabe ni soltar presa, ni abandonarse. Este inconsciente bloqueo respiratorio es también un bloqueo en el Camino interior, que exige soltar presa, abandonar el Yo.

Lo primero, pues, que hay que aprender es a: dejar que el fenómeno de la respiración se haga por sí mismo. Esto es mucho más difícil de lo que se tiene tendencia a creer. Es difícil hacer que desaparezca la tensión involuntaria provocada por un Yo siempre inquieto, que se manifiesta por el control y bloqueo inconscientes de la respiración. De ello se da uno cuenta cuando por vez primera se presta atención a la respiración. El ritmo vivo, natural, se rompe enseguida. La respiración cesa, teniendo el principiante la impresión de ya no poder simplemente respirar bien, ahogándose consiguientemente.

El hombre ha de recorrer un largo camino —aunque no sufra alteraciones respiratorias— hasta aprender a respirar bien, conscientemente, dejando que la respiración se haga de modo natural. El ejercicio de la respiración «justa» es un ejercicio fundamental que si se comprende como exercitium es útil, tanto a quien goza de buena salud, como a los enfermos. Tampoco el no principiante está libre de ello. Un maestro Zen, al que se le preguntó sobre su manera de ejercitarse en la respiración, contestó: «Desde hace treinta años me esfuerzo por observar conscientemente la respiración, sin alterarla». Practicando este ejercicio es como el hombre comprende por vez primera todo el peso de la sabiduría secular que, ante cualquier fenómeno que pueda acontecer en la vida, aconseja: «ver como si no se viera» y «hacer como si no se hiciera». Con sorpresa y despecho el principiante vive la experiencia de que todo su saber sobre la respiración «justa» no le sirve para nada. Aunque sepa que debe dejar que la respiración venga, le es todavía imposible por mucho tiempo evitar que su Yo intervenga. Ofrece incesantemente una resistencia en la espiración cuando ésta está aún a la mitad del camino, y de alguna manera, es él el que inspira. Se podría decir que no se atreve a dejarse ir totalmente en la espiración, y que teme no tener suficiente aire si él no ayuda a su respiración... De este modo, él se cierra el acceso a la transformación y al devenir, cuyo origen está en el fondo del Ser, y esto en todos los planos. Es verdaderamente un gran momento el que vive el principiante cuando por vez primera logra que su soplo vaya y venga de una manera viva y natural y, de hecho, ajustada a sí mismo, de todo lo cual es entonces verdaderamente consciente.

Así es como al encontrar el hombre su centro de gravedad «justo», restablece

naturalmente la respiración «justa» que había quedado entorpecida al estar situado demasiado arriba el centro de gravedad. En cuanto se «instala» en el centro, anclado en el Hara, el diafragma se abre, el soplo va y viene libremente, pudiendo así dar sus frutos en todos los campos. Tanto cualquier técnica respiratoria como todo ejercicio de respiración, han de comenzar por encontrar el centro de gravedad «justo». En tanto que éste no se logre y consolide, todo esfuerzo por respirar será en vano, y sobre todo, si entra en juego la voluntad.

Nos parece aquí oportuno hacer una observación sobre los ejercicios de yoga que actualmente practica tanta gente, bajo la dirección de maestros mejor o peor cualificados. Es de todos conocido que estos ejercicios producen efectos muy diversos. Unas personas se sienten bien al hacerlos, y otras se sienten mal. Para comprender cual es la razón, hay que saber que el verdadero sentido del yoga es el de encontrar y realizar el verdadero «Sí-mismo» y que, muchas veces, tanto maestros como alumnos han perdido de vista este sentido y los medios para alcanzarlo. Literalmente Yoga significa: «yugo que liga con el verdadero fondo de la vida». Aquellos ejercicios de yoga que se limiten sólo al trabajo del cuerpo, tienen muy poco en común con aquellos otros encaminados a hacer que el hombre sea «completo» y sano, gracias a su unión con el fondo de su Ser. Los primeros no son sino una gimnasia, al hacer del yoga un simple ejercicio físico destinado a mejorar la salud, a aumentar la voluntad, y a favorecer la eficacia. Esto puede ser útil y vivificante, pero no aporta nada al desarrollo interior del hombre. El camino que conduce al verdadero propósito del yoga, ha de ser necesariamente diferente según sea el estado en que, al principio, se encuentre el que debuta.

El maestro Hindú, el gurú, se relaciona en su país con gente fundamentalmente diferente a la de Occidente. El Hindú, como todo Oriental, no ofrece, en cuanto al ejercicio de respiración, el mismo «terreno» que el Occidental. La diferencia estriba tanto en la actitud general frente a la vida, como en el estado de ser de la totalidad del hombre.

Teniendo en cuenta la tradición religiosa de Oriente, en la que las raíces están desde siempre profundamente sumergidas en el recogimiento meditativo, de modo natural, el ejercicio de la respiración es para el Oriental exercitium, medio de progresión en el camino interior. Apenas hay que subrayar el sentido espiritual de la respiración. Asimismo los textos religiosos y las fórmulas de oración que el maestro da al alumno como introducción, y que acompañan la meditación, encuentran un «terreno» ya abonado, y quienes lo reciben son hombres, que naturalmente, están abiertos a ellos y que comprenden su sentido profundo. En el alumno occidental, la mayor parte de las veces no suscitan sino una pseudo-religiosidad momentánea que no es fructífera, o bien una sublimación del espíritu, fatua y de corta duración. Muy raramente modifica, de forma durable, todo el estado de ser de la persona. En la mayoría de los casos la «preparación espiritual» se ha dejado totalmente de lado, y sólo se concibe el ejercicio como un simple medio para mantenerse físicamente en

forma y favorecer la salud. Es aquí donde se observa lo diferente que es la manera de ser del Europeo y la del Oriental.

Si bien el Hindú tiene una tendencia natural a relajarse hacia «abajo», corriendo el riesgo de disolución, en el Occidental, generalmente impera el predominio del Yo y una excesiva tensión hacia «arriba». En éste, un exceso de voluntad; en el primero, el peligro de indolencia que lleva a la laxitud; para unos es el deseo de hacerlo todo por sí mismos; para los otros, un excesivo «dejar hacer»; de un lado, la tendencia a acentuar la inspiración manteniéndose «arriba», del otro, el peligro de soltarse demasiado «abajo», cayendo en una especie de estado semiconsciente, etc. Sabiendo que la «caja de resonancia» y el lugar de manifestación de lo Absoluto es todo el hombre, de lo que se trata, si es que se le quiere abrir a lo Absoluto, es de ayudarle a encontrar su totalidad y, consiguientemente, a adquirir lo que le falte y a eliminar lo que le sobre. La diferencia entre un tipo oriental y un tipo occidental se da también entre los mismos Occidentales. Sería mejor hablar de un tipo «yin» y de un tipo «yang». Todo maestro de Yoga debe darse cuenta de que tiene ante él los dos; por consiguiente, ha de diferenciar su enseñanza en función de cada uno.

Lo que le falta al tipo «yang», expresándolo sin matizaciones, es lo de «arriba» más bien que lo de «abajo». Esa es, sin duda, una de las razones por las que en la India, al enseñar Yoga, se insiste en la importancia que tiene la inspiración voluntaria, y en la necesidad de mantener el soplo al final de la inspiración. Ciertamente que un verdadero maestro pedirá siempre a sus alumnos que se distiendan al comenzar cada ejercicio, pero lo que con frecuencia ignora es que es precisamente este relajamiento el que se plantea como problema diferente en el tipo Yang y en el tipo Yin.

El ejercicio de la respiración «justa» ha de empezar por «ir hacia abajo», es decir, insistir al espirar. Si, por el contrario, el ejercicio comienza por un «ir hacia arriba» y si, además, se solicitan todas las fuerzas de voluntad, se producirá algo que corresponde a la idea preconcebida que tiene generalmente el Europeo sobre los resultados del ejercicio y que, por supuesto, le entusiasma, pero que, a la vez le empuja a superponer una forma artificial, puro producto de su voluntad, a un estado de tensión ya existente, o bien a un estado de disolución. En el mejor de los casos, el resultado es que inmediatamente después del ejercicio, se tiene el sentimiento de haber aumentado la fuerza vital, sintiéndose, quizás por un momento, en «forma» a nivel físico. Pero ello hace que se refuerze la hipertrofia pre-existente de las estructuras del Yo y de la voluntad, y a esa impresión de fuerza le sustituye, de súbito, un total relajamiento. Lo que se sigue es una tensión que puede llegar a engendrar crisis de asma, en lugar de esa forma «de tensión justa» que se busca inicialmente. Puede también suceder que a la forma artificialmente obtenida, le suceda un estado de agotamiento. Desanimado, el hombre deja así de ejercitarse.

Incluso en personas carentes de voluntad, si la disciplina de la respiración se centra únicamente en la inspiración, sólo en apariencia, da resultados positivos. En estos individuos el Yo, en general, no se ha formado como debiera durante la

infancia. Y en tales casos, para que el Yo se forme bien, es indispensable el contacto con el fondo. En aquellos a quienes les falta voluntad y consistencia, la respiración es, con frecuencia, superficial, presentando en la parte superior del cuerpo una tensión ansiosa que hay que hacer desaparecer. Son justamente éstos los que han de aprender, lo primero de todo, el «movimiento hacia abajo», porque es de lo «profundo» de donde puede ascender la «justa» tensión hacia arriba.

El hombre que se ejercita en la respiración, percibe diferentes cosas a lo largo del ejercicio, según esté en uno u otro de los tres estadios.

En el primero, considera la respiración como un fenómeno exterior a sí mismo, como una función que se puede separar de la totalidad de su persona, y controlar como un elemento autónomo. En este supuesto, no se ejercita en cuanto cuerpo que él es, sino que trata el cuerpo que tiene como un instrumento desafinado al que quiere afinar de nuevo. En el mejor de los casos, el resultado del ejercicio será enseñarle a respirar, sin duda útil a nivel de la salud, pero que no aporta nada a nivel interior. El ejercicio adquiere su verdadero sentido cuando el hombre empieza a ejercitarse, por medio de la respiración, como persona, y no solamente como cuerpo. A esto es a lo que conduce el segundo estadio del ejercicio.

En el curso de esta segunda etapa, el hombre toma conciencia de sí mismo a través de la respiración. En cuanto ser existencial, debe ser capaz de afirmarse, de actuar de manera objetiva, y de amar con un amor no posesivo, todo ello imposible si se está dominado por un Yo egocéntrico. Y aunque no sufra alteraciones respiratorias, ello se refleja en una respiración superficial. Corregir la respiración supone, a este nivel, mucho más que el simple restablecimiento de una función fisiológica. Aquí se trata de desarrollar y de devenir una persona, que pone con confianza su Yo al servicio de sus semejantes y del mundo. El que se ejercita en la respiración, aprende a reconocer lo difícil que es conseguirlo, al estar siempre preocupado de su suerte, siempre a la defensiva con respecto al mundo. Vive la experiencia de que la respiración superficial es expresión de identificación con un Yo que busca continuamente defenderse y que, por consiguiente, no puede nunca soltarse convenientemente, ni consigue tampoco respirar plena y libremente. Ahora ya no es suficiente, para corregir la respiración, con insistir en la espiración; hay que dejarse llevar, o sea, soltarse, en la espiración. Por eso, en el plano de evolución de la persona, no sirve para nada el quitar la contracción de los hombros y del cuello, con masajes por ejemplo. Lo que hay que hacer es aprender a soltarse, a «soltar presa» en ese lugar. Ello implica una actitud del hombre fundamentalmente diferente. Se necesita cierto tiempo para aprender que una respiración «falsa» supone una actitud defectuosa de uno mismo, o con otras palabras, que no es el cuerpo el que respira mal, sino que es la persona la que está ahí de manera «falsa», es decir, que no está en su «forma justa».

Para conseguir ésta, no basta con comprender conceptualmente el significado fundamental de la respiración; es igualmente necesario comprenderlo desde el

interior. La respiración no es sólo el hecho de aspirar y de echar el aire; es un movimiento fundamental de la vida. Desde el punto de vista de la persona, no es una función aislada, sino un ritmo que tiene repercusión en ese todo vivo que es el hombre —no sólo en el centro de su cuerpo, sino también en todos los dominios del alma y del espíritu—, y por el cual el ser humano se expresa, y a la vez se realiza. Por la forma de respirar de un hombre, se puede conocer su actitud general frente a la vida. Toda modificación durable de la respiración supone un cambio de actitud frente a sí mismo y a la vida, y a la inversa, el ejercicio personal de la respiración, transforma todo el ser. Al igual que toda postura corporal «falsa», un ritmo de respiración «falso» o una arritmia, son expresión de un bloqueo o de una alteración del Gran Soplo, el Gran IR-y-VENIR indispensable para una vida sana a cualquier plano. La respiración «falsa» está expresando que el hombre se opone al ritmo fundamental de la vida, ya que pone así trabas al movimiento de transformación de su persona, impidiéndose de este modo, devenir lo que él es en el fondo de sí mismo, en su Ser esencial, que él quisiera ser, y debiera devenir.

En la respiración es donde se ve de qué modo y hasta dónde el hombre obedece a la ley de la transformación, que se manifiesta a través de la alternancia de yin y de yang, del Gran IR-y-VENIR, de la muerte y del devenir. El hombre quebranta esta ley cuando pone el acento en uno de estos polos, en detrimento del otro. Ciertamente que la vida moderna, con sus horrores y tentaciones, con la «sobrecarga» y las exigencias que impone, y las frustraciones que consigo acarrea, hace que el hombre pierda continuamente el equilibrio entre los dos polos, y que le empuja a fijarse, o a perderse, en uno de ellos. Después, le resulta difícil volver a encontrar la «forma justa».

Pero ¿qué significan estos dos polos que determinan el ritmo de la vida, y entre los cuales ésta oscila continuamente? Uno de ellos representa el movimiento tendente a la individuación y al cumplimiento de la forma predestinada (yang), y el otro, la disolución de esta forma en la gran unidad del SER (yin).

Toda forma existencial corre el riesgo de esclerosarse, por lo que ha de fundirse de nuevo. Pero toda fusión tiende también a prolongarse indefinidamente, llevando a la disolución en lugar de sacar de su fuerza unificadora, la energía necesaria para engendrar una nueva forma. Endurecimiento, esclerosis y disolución, son los dos peligros esenciales que amenazan el movimiento de transformación y que es el verdadero sentido de una respiración «justa». Por ello, ejercitar la respiración, supone en todos los aspectos, trabajar por restablecer las condiciones favorables para una armónica búsqueda del movimiento de transformación. El hecho de estar anclado en el centro vital, en el Hara, elimina los dos factores que pueden bloquear el movimiento de transformación, ya que tiene como efecto el suprimir, el «disolver» tensiones y esclerosis, así como engendrar la tensión «justa» y la forma que sea transparente al SER, dando todo su sentido a la «disolución».

La forma «justa» del hombre se sitúa a dos niveles: el de poder vivir en este

mundo, y el de la transparencia al SER. Cuántas veces vemos fracasar al hombre en empresas emprendidas porque, en el momento decisivo, le fallan sus facultades y sus conocimientos. Ese bloqueo le viene, generalmente, de imaginarse que no se puede permitir un fracaso. Le falta confianza.

Sólo aquel que muchas veces ha podido observar cómo es presa del miedo cuando trata simplemente de dejar que la respiración venga, en toda su amplitud —y en especial cuando llega el momento de dejarse ir en la espiración—, sabe hasta qué punto, en general, al hombre le falta confianza fundamental en la vida. Este último tiene tanta dificultad en soltar la tensión de alerta de su Yo, siempre al acecho, porque hasta en lo más profundo de su inconsciente, cree que todo constituye un peligro para él. Para comprender hasta qué punto está universalmente anclado en el hombre, basta pensar en esa resistencia, en ese repentino temor que todos hemos sentido alguna vez al dormirnos: es como si algo nos hiciera retroceder cuando estamos a punto de entregarnos al secreto obrar de la naturaleza, en este caso, al ritmo de la respiración específica del sueño. Es el Yo que tiene miedo a dormirse, a entrar en ese momento en que el hombre cae en el sueño. Y eso que aparece muy claramente en ciertos momentos, no queda limitado a tiempos precisos. Esta resistencia del Yo se opone a la acción bienhechora de la naturaleza, que continuamente obra en secreto en el fondo de nosotros mismos, y en las saludables fuerzas que de ella emanan. Agrupar la fuerza vital en el Hara, favorece siempre toda «curación» verdadera. Pero el hombre que está siempre alerta, quiere conseguirlo por sí mismo, y el resultado de esta actitud es igualmente no permitir el libre ir y venir de su respiración.

Se necesita, en general, bastante tiempo para que el principiante comprenda que, en el fondo, la respiración no depende de su voluntad, sino que «algo respira en él». Es justamente por la respiración como debe aprender a tener confianza en la Gran Fuerza, y a sentir esa fuerza que le permite mantenerse con vida sin que, por su parte, exista la más mínima participación consciente. Quien por primera vez siente realmente en sí la diferencia entre «eso que respira en él» y el hecho de que «él respira», vive una experiencia que se puede contar entre las mayores, más impresionantes, y más dichosas que pueda dársele vivir al hombre que empieza a avanzar en el Camino que revela la Gran Vida (hay que subrayar a este respecto, que es frecuente que el principiante se imagine muy pronto haber vivido esta experiencia). Después de una experiencia así, hay una mayor facilidad para dejar que llegue lo que debe venir, y para borrarse en cuanto persona «que hace». Luego, un día, descubre que en el camino que conduce al verdadero Sí-mismo, no cabe la acción voluntariosa sino para eliminar lo que no debe ser. En cambio, todo lo que debe ser, emerge de lo profundo, de modo natural, en cuanto se deja la vía libre.

Aquí se plantea una cuestión: el hombre que no ha oído nunca hablar de ejercicios de respiración, por lo general, no se deja llevar espontáneamente a la respiración natural sin una intervención voluntariosa en este proceso, y entonces ¿para qué sirve el ejercicio? Es evidente que dejaría de vivir si no se entregara a esta respiración

automática. Pero en la práctica del camino, de lo que se trata es de tomar conciencia de la vida, y del Ser que mora en nosotros. Tomar conciencia de la respiración en cuanto movimiento fundamental de la vida, es un factor decisivo de progresión en el camino. Esa acción escondida de la naturaleza en el hombre, no contribuye plenamente al desarrollo de éste, si no tiene conciencia de lo que significa esta obra secreta. El ser humano no puede madurar ni realizarse, si no se hace consciente de las grandes leyes de la naturaleza que la Naturaleza inconsciente, ésta sí, vive de modo natural. La toma de conciencia de la que se habla aquí es de especial naturaleza. Quien se ejercita, no ha de contentarse con preguntarse: «¿qué es lo que hay que percibir conscientemente en el curso de la respiración como Gran Ley?», sino también «¿de qué naturaleza es la forma de conciencia que se trata de desarrollar?».

La particular toma de conciencia de que se trata en lo referente al Camino interior es, en principio, muy difícil de comprender, porque el espíritu fijativo del hombre tiene tendencia a percibirlo todo —hasta su propia persona— como un objeto, desde el momento en que fija su atención en algo. O como dice el Maestro Zen, cuando el hombre cree considerar algo como interior, hace sencillamente de ello algo exterior. Y obrando así, transforma lo que quería percibir hasta el punto de hacerlo irreconocible. Todo lo que él «fija», queda inmediatamente inserto en el marco de sus representaciones y conceptos, es decir, en las categorías propias de la conciencia objetivante de su Yo egocéntrico. Precisamente lo que el hombre debe buscar, por el ejercicio, es ir más allá de esta visión que hace que la vida sea irreconocible. La toma de conciencia de la que hablamos aquí es, por lo tanto, y necesariamente, algo diferente. Se trata de tomar conciencia de la vida, tal como se manifiesta por la respiración, así como de su ritmo, no de «manera objetivante», sino más bien percibiéndola interiormente, como movimiento vivo, que es parte integrante de sí mismo; se podría decir movimiento que el hombre es, por el hecho mismo de respirar.

La percepción interior de la vida que obra en nosotros, es fundamentalmente diferente al proceso de comprobación, fijación y comprensión de un fenómeno exterior. En este último caso, el hombre es un observador que se mantiene a distancia de la cosa que percibe. En cambio, en la percepción interior, lo vivido no es sino uno con el sujeto que la vive, transformando a éste desde el momento en que se hace percibir. Siempre que una experiencia vivida contribuye a la evolución del hombre, lo que obra secretamente es el conocimiento interior de lo vivido, y no el hecho de tener esa experiencia, igual que tiene o posee un objeto. Es únicamente la toma de conciencia interior lo que permite que el hombre vuelva a encontrar la unión con la realidad original de la vida, y desde ahí, que se transforme. Esta unión, él la deforma, la altera, y finalmente la pierde, por la simple razón de que se separa, necesariamente, de ella en una forma de vida propia del Yo, y en la forma de conciencia que a éste le es característica. Peca contra la unidad original por el mismo hecho de que se identifica totalmente con las estructuras y valores del Yo existencial, se agarra a ellas, y termina juzgando únicamente en función de lo que es fijo y ya está establecido,

oponiéndose así formalmente a la ley de la eterna transformación. Pero la vida no se deja ni fijar ni inmovilizar en una posición dada.

No podría darse un «soltar presa» del Yo hipertrofiado, sin soltar presa de la forma de conciencia que va ligada al mismo. Sólo cuando ese Yo y la forma de conciencia que le es propia se han «fundido», es cuando puede entrar en juego y dar sus frutos esa forma de conciencia cuya naturaleza se ajusta a la vida, o sea, la conciencia interior.

Si la conciencia objetivante tiene su sede en la cabeza, y si su voluntad perceptiva está situada «en la parte de arriba», la conciencia interior es una «presencia perceptora del cuerpo». Lo que percibe no es un órgano particular, sino el hombre, todo él, en todo su cuerpo. Esta forma de conciencia se ve perturbada, y hasta borrada, cuando domina la conciencia «afincada en la cabeza». El desarrollo de la conciencia interior depende también estrechamente del desplazamiento del centro de gravedad, desde arriba hacia abajo.

Estar anclado en el centro vital, es condición necesaria e indispensable para que suelte presa la conciencia «afincada en la cabeza». Y como el hecho de estar anclado en el centro vital vuelve a posibilitar el libre juego del total de los miembros y sus funciones, tiene asimismo como efecto el dar al hombre esa forma de conciencia que nace de la presencia del SER en su totalidad.

Todos los ejercicios tienen como finalidad el hacer salir de la sombra la conciencia interior, situándola así en primer plano, que es el que de derecho le corresponde, ya que en el fondo, en ella reposa todo lo que el hombre llega a percibir antes, e incluso después de separarse las dos formas de conciencia, objetivante e interior. Únicamente cuando se admite la conciencia interior, es cuando la unión consciente con las fuerzas originales de la vida puede hacerse realidad, de modo tal que ya no sea posible destruir otra vez esa unión. Sólo si se toma conciencia del Origen, y si el hombre llega a «sentir» la fuerza que le viene del fondo de su ser, podrá verdaderamente medir hasta dónde se ha alejado de éste, al dejarse llevar por su conciencia objetivante. Y también sólo entonces estará preparado para responder a la voz que le mueve a renovarse en la fuente de la vida, evolucionando así de conformidad con su Ser.

En la práctica del Camino interior todos los ejercicios, a cualquiera que sea el nivel al que se sitúen, no tienen como único fin el hacer que desaparezca una forma defectuosa, sino que están asimismo encaminados a alcanzar la forma «justa». Esto también es válido en el ejercicio de la respiración «justa». En una primera etapa, se trata de sustituir la «forma» en la que la respiración se mantiene y bloquea en la parte alta, por otra «forma» cuya característica es una espiración profunda, que permite que el aire penetre libremente. El sentido de soltar presa, es el poder dejar venir, recibir. El mal de nuestra época queda así eliminado; de hecho el hombre no hace sino quejarse de que le falta aire, porque no sabe realmente espirar a fondo. El ejercicio le enseña a espirar plenamente, a fin de que la inspiración ocupe el lugar que le

corresponde.

En la segunda etapa del ejercicio, el hombre aprende a vaciarse de una «forma» existencial defectuosa, y a encontrar, aceptando el libre ir y venir de la respiración, una forma que corresponda con la calidad de una persona abierta a la vida. La comprensión pasa, necesariamente, por la experiencia: primero hay que vivir la experiencia de que todo cuanto se emprenda, trabajo o acto, se malogra desde el momento en que se «está» en ella en una «forma» defectuosa, bloqueada, reteniendo el soplo con ansiedad. Lo que se emprende sale bien, a partir del momento en que se actúa en la calma de una espiración, y no en razón del aire que sale, o de la distensión muscular que le sigue, sino porque el hecho de soltarse elimina al Yo ansioso, permitiendo que actúen las facultades existentes. Únicamente si el Yo defensivo y conservador aprende a soltar presa al espirar, el terreno será favorable para que un Yo «justo» pueda desarrollarse. Soltar presa a una forma existencial del sujeto dominado por el Yo, es condición previa para que se muestre una personalidad «justa». Aquel que logra soltarse en la espiración vive la experiencia, al inspirar, de la libertad inherente a la personalidad «justa», es decir sólida, apta para el trabajo y para el contacto humano. Si el hombre se «da» plenamente en la espiración, «recibe» a cambio una nueva personalidad: sintiéndose más luminoso, más libre, y en su forma «justa». Pero todo soltar presa tiene como condición previa un fondo, una base sobre la que uno pueda apoyarse, «instalarse», y eso es lo que aporta el Hara.

A partir del momento en que comienza a soltarse del Yo, si se hace conscientemente, y desde que, por consiguiente, el hombre manifieste una mayor apertura al otro y a la comunidad, está mostrando que mantiene una relación nueva con el mundo, y es justamente esta nueva relación la que le da la posibilidad de pasar a la tercera etapa del ejercicio.

Cuando en el lugar de la afirmación de sí mismo, aparece el don de sí, y cuando en vez de cerrarse, el hombre se abre; si se suelta en vez de aferrarse; si desea servir en vez de querer poseer; entonces es cuando está presto para devenir un hombre «completo». Ya hace suya la alternancia del «devenir» y del «desaparecer». Entonces dará un paso más hacia la transparencia, si aprende a aceptar conscientemente, el pasar de ese estado de conciencia que se caracteriza por la razón clara, a penetrar en las tinieblas de la vida de lo inconsciente. Y de nuevo, para llegar a esto, el hombre debe hacer un gesto de confianza.

Dejar las posiciones del Yo para abandonarse en el fondo, exige más coraje del que uno se imagina. Poco a poco, es cómo el hombre va aprendiendo a conocer su orgullosa obstinación y su desconfianza con respecto a lo incomprensible de lo que, no obstante, él participa en su Ser esencial. Sin embargo, si él osa hacer «descender» su centro de gravedad, para así encontrar el centro vital, si se siente llevado por el soplo de la Gran Vida, en ese momento en que dé prueba de una confiada apertura, logrará una forma de confianza fundamental diferente, que le dará acceso a las desconocidas profundidades de la vida y, desde ahí, le permitirá encontrarse en el

sentido profundo del término. Este nuevo sentimiento de confianza original en la vida es lo único que le ofrecerá la posibilidad de un pleno desarrollo que parta de su Ser esencial, como hombre liberado del temeroso influjo del Yo. Este es el sentido del ejercicio de la respiración en la tercera etapa. Es ahora cuando el ejercicio sirve para la aceptación consciente de ese movimiento que conduce a la transparencia. Y sólo entonces es cuando el ejercicio de la respiración deviene realmente un exercitium ad integrum.

Aquel que aborda la tercera etapa, ha de hacerlo desde el interior, pues se trata de comprender la ley original de la vida, esa ley que crea en silencio las formas, volviéndolas a tomar una vez que ya son realidad. El hombre ha de aprender a someterse conscientemente a esta ley. Es preciso que, por el ejercicio, él sienta cada día más, hasta qué punto su conciencia, de tendencias fijativas, se opone al ciclo continuo del «morir y devenir», al perpetuo movimiento que va del morir al renacer. Ha de reconocer que esa voluntad del Yo de conservación, es una prueba de su falta de transparencia, y que precisamente es eso lo que en él está asfixiando la auténtica vida. Ciertamente que ya en la segunda etapa, el hombre da un paso capital en el Camino que conduce, desde el habitáculo que le mantiene prisionero de su Yo egocéntrico, a la transparencia. Pasa del estado de Yo condicionado por las pulsiones, a un estado que le permite darse al mundo. Este tránsito se produce, de modo natural, en toda «personalidad normal», siendo ésta una etapa necesaria en la educación y en la formación.

Aquel que ya ha despertado al Camino, descubre entonces que, aunque haya llegado a esa forma de personalidad, está aún lejos de la transparencia, es decir, que sigue siendo prisionero de un sujeto cuyas estructuras de pensamiento, unos valores rígidos, y unas posiciones ya fijadas de una vez por todas, están impidiendo que se manifieste la transparencia al SER.

Al encontrar el centro «justo», el hombre se siente despertar a su Ser esencial: ello se traduce, no sólo por la sensación de haber sido liberado, de ser más libre en su existencia terrestre, sino también por el hecho de que tiene conciencia de estar comprometido, en deuda con respecto al SER. Vive la experiencia de una forma nueva de conciencia. Toda verdadera experiencia del SER es indisociable con el despertar de la conciencia del Ser. Y todo progreso en el Camino, en esta tercera etapa, es fruto de esta nueva conciencia.

Todo lo que verdaderamente llega a esta conciencia contiene un sentimiento de obligación, pero lleva también en sí una promesa. Esta promesa se hace realidad si el hombre sabe seguir la ley que percibe en el fondo de sí mismo, por su conciencia interior. Esta es la única condición para que los ejercicios que se practiquen a lo largo de la tercera etapa tengan frutos. Es preciso que al final de la espiración, el hombre se vuelva a entregar, con obediencia y fe, al movimiento de la vida, y estar por así decirlo «al acecho», a fin de tomar conciencia del momento en que se haga ese abandono.

El hombre que haya sabido abandonarse hasta lo más profundo de su Ser, dispone de un Yo cercano al Sí-mismo, y por ello de una mayor lucidez; asimismo, deviene testigo de las fuerzas a las cuales él se entrega. La tercera etapa adquiere su sentido, cuando el hombre vive la experiencia —generadora a la vez de dicha, certitud, y responsabilidad— de pertenecer a un fondo trascendente, a ese fondo que le libera cada vez de la forma adquirida, para hacerle tomar una forma nueva que le viene de su Ser esencial. De este modo, en el curso de la tercera etapa, aparece un nuevo impulso vital que sitúa a la persona en una nueva vía. Es en ese momento cuando nace un cierto sentimiento religioso, que no se nutre de representaciones o de proyecciones que concreticen, ya sea un miedo, o un deseo del Yo, sino que expresa una experiencia del SER inherente al Ser esencial, comprometiendo y a la vez liberando al Yo.

Pero ¿qué es lo que hay de común en las tres etapas del ejercicio de respiración, y el Hara? Cada una de las tres etapas del ejercicio logrará su fin, en la medida en que el hombre se libere de la prisión de su Yo y encuentre su centro vital. El hecho de encontrar el centro vital es, en sí mismo, una verdadera experiencia, por la cual el hombre se abre a las fuerzas profundas, que en lo sucesivo va a percibir conscientemente. Tomar conciencia de ese contacto con una vida que de algún modo está más allá de la vida y la muerte, le permite soportar una muerte, continuamente renovada, del Yo, condición imprescindible para que pueda tener lugar un «nuevo nacimiento». En la medida en que se logre destruir el andamiaje levantado por el Yo en la parte superior del cuerpo, así como mantener estable el centro de gravedad en la parte baja, se formará ese estado de la totalidad del Ser que da también la posibilidad de testimoniar del soplo de la vida en todos los procesos de cese y renovación de la vida cotidiana.

El ejercicio de respiración deviene exercitium, si el movimiento de transformación al que va orientado, se ejerce con plena conciencia, repitiéndose indefinidamente. La mejor preparación para estos ejercicios es el ejercicio del silencio, que consiste no en concentrarse en un objeto concreto, sino en liberar lo más posible la conciencia de todo lo que la habita, o sea, dejarla vacía —lo cual supone que toda ella se ocupe con el movimiento de respiración y de transformación que la constituye—.

Cuanto más consiga el que se ejercita vivir la experiencia de sí mismo inspirando y espirando, tomando conciencia por la respiración, más pronto desaparecerá en él el observador crítico que trata de guiar la respiración, permitiendo que aparezca en él una forma de observación interior, opuesta a aquella actitud primera —es justamente en ese momento cuando el estadio de la concentración en la respiración, cede el sitio al de meditación por la respiración—.

La meditación, el «hacer» meditativo, es de carácter pasivo. Meditación viene de «meditari»: ser conducido hacia el centro. La actitud que se ajusta al ejercicio de meditación consiste, pues, en dejar que la Gran Ley obre en uno mismo. Para

obedecer conscientemente esa ley de ir y venir, que se pone de manifiesto en la respiración, el hombre ha de dejar todo lo que ha alcanzado, para que pueda hacerse presente en él una renovación, que nace de haber desaparecido lo ya devenido. Para llegar a eso es preciso que en cada respiración abandone la forma caduca del Yo, la entregue a ese fondo universal, perciba la renovación que allí se prepara, y permita que esa renovación conforme con su ser, se manifieste en una forma nueva, forma que, apenas aparezca, deberá enseguida dejar de nuevo. Con este ejercicio de la respiración, el hombre vive conscientemente, la experiencia de aquello que, aun sin saberlo, sucede siempre que él respira.

En la postura de sentados es como se practica mejor el ejercicio del silencio. Derecho y sólidamente anclado en el Hara, el que se ejercita aprende a conocer el movimiento cíclico de la eterna transformación, en sus fases principales: soltarse, entregarse, unirse con el fondo (abandonarse), volverse a encontrar en una forma renovada, para luego nuevamente soltarse, etc. Este movimiento corresponde a una revolución de la «rueda de la metamorfosis», movimiento que se reencuentra en toda meditación digna de este nombre. Si el hombre se concentra o no en un contenido particular durante la meditación, de lo que en cualquier práctica del camino interior se trata siempre, es de una sola y única cosa: lograr poco a poco, aquella forma que permite que el hombre se abra a la acción del SER divino.

Ello sólo es posible si la persona se halla en un estado de ser que responda al movimiento de transformación. El objeto imperativo de toda práctica espiritual verdadera, es también el de conseguir, mediante el ejercicio del movimiento de transformación, un estado de la totalidad del Ser que responda a este movimiento. Y esto implica que abandone, cada vez, el anterior estado de ser que ha sido mantenido por el Yo, entrando totalmente en el fondo, hasta allí donde se extingue la luz de la forma de conciencia habitual, y donde empieza a alumbrar el Ser esencial. El hombre vive entonces la experiencia de otra dimensión, cualitativamente diferente. Y cuando la presencia de esta última se deja sentir en todo el proceso de respiración, es como si el tiempo se detuviera, se podría decir que es como si no se estuviera «en el espacio». Ha desaparecido todo lo que habita la forma de conciencia habitual. De repente, todo lo que un Yo egocéntrico sentía como espantoso vacío, se hace tal plenitud, que las palabras no lo saben expresar, penetrando al hombre, a todo él, dándole fuerza, luz y calor.

Este sentimiento de plenitud que aparece en el fondo, y que se manifiesta en la respiración, se puede vivir a muy diferentes niveles. Todos los grados de transparencia son posibles, desde las manifestaciones apenas perceptibles, que tan pronto se sienten desaparecen, hasta las Grandes Experiencias que sumen al hombre, desde el simple fulgor hasta la sensación persistente. Lo esencial es que el hombre se ejercite, de una parte, en percibir las más discretas manifestaciones sin tratar de fijarlas, ni hacerlas durables, y que de otra, aprenda a recibir esta experiencia como un don, sin esperar nunca que este don se dé, y sobre todo, sin quererlo jamás

provocar.

El principiante que llega a sentir algo extraordinario y benéfico la primera vez que hace el ejercicio del silencio, comete generalmente el error de esperar que esa experiencia se vuelva a producir la vez siguiente. Y ésta no se renueva. Pueden pasar meses, incluso años, sin que vuelva a sentirse de nuevo sumergido en algo tan fuerte. Sin duda alguna, que el ejercicio regular y realizado convenientemente, permite un cierto contacto con el Ser, que hace al hombre dichoso, contacto que se mantiene incluso algún tiempo después de terminar el ejercicio. La consolidación de este contacto se hace en el silencio, a medida que se va formando un «cuerpo justo», a partir del cual tan pronto como el hombre deja la forma «justa» lo percibe, haciéndole enseguida recobrarla.

El propio fin del ejercicio, no es el de vivir «algo bello», sino el de favorecer la transformación que permita servir de modo justo al Otro. Y cuando se nos ha dado una vez el tomar conciencia de la dicha que dispensa la presencia del Otro, cuya acción creadora es liberadora, para que esta experiencia dure provechosamente, es absolutamente indispensable que no nos mantengamos en ese estado de dicha, sino que vayamos progresando cada vez más en el camino de la transformación.

Seguidamente se dan algunas indicaciones sobre el modo de realizar el ejercicio de la meditación en silencio. Una vez que se haya adoptado la postura sentada «justa», hay que cerrar los ojos, ponerse en actitud de escucha interior, y observar la respiración. En el principiante, lo que esto produce muchas veces como efecto, es bloquear la respiración, o bien «hacer que ésta suba» sin darse cuenta. Ello es consecuencia de la tendencia objetivante y fijativa del Yo. Cuanto más logre el sujeto dejarse hacer, y dejar que obre en él la fuerza vital aprendiendo, en especial, a procurar intervenir lo menos posible en la inspiración, el Yo se soltará.

La mejor forma de observarse interiormente es la de comprobar, con un cierto asombro desinteresado, que algo hay «en la parte baja» que va y viene continuamente, de modo natural e independientemente de la voluntad. Al cabo de un rato es aconsejable para el principiante, y puesto que todavía está «centrado» demasiado arriba, que unas cuantas veces se deje deslizar con calma en la espiración, «instalándose», anclándose en la pelvis, sin agacharse. Lo siguiente es hacer que la espiración sea más larga que la inspiración, de forma que se establezca una relación de tres a uno. Se puede ya entonces pasar a cumplir conscientemente las diferentes fases del movimiento de respiración, consideradas como etapas del movimiento de transformación personal. Al comenzar la respiración, está la fase del soltar; al final, la de apertura, la de «instalarse» en la pelvis; y entre espiración e inspiración, la fase de unión, de fusión; luego viene la inspiración o fase de vuelta, de renovación.

La piedra angular de este ejercicio es la tercera fase, la unión con el «fondo». En ella es en la que se efectúa la metamorfosis: al abandonar totalmente el Yo, el sujeto se libera de la «forma anterior». A la fusión le sucede enseguida la «subida» haciendo posible la renovación a través de una nueva «forma» conforme con el SER. Pero estos

dos momentos están separados por una «muerte». El alcance de esta transformación depende del modo en que, en la fase de fusión, se haya sentido esta muerte. Ese «instante», que dura quizás una fracción de segundo, puede dar lugar a un encuentro convulsionante —de duración indefinida— con las fuerzas profundas del Ser, tanto con las fuerzas oscuras como con las fuerzas luminosas. Puede incluso suceder que el sujeto perciba una fuerza cósmica, una plenitud que brilla en un espacio infinito. No hay ninguna duda de que el enraizamiento en el centro del cuerpo que el hombre «es» en cuanto ser terrestre, le revela, de manera siempre renovada, el misterio del origen de la metamorfosis. Descender a las sombrías entrañas de la tierra, supone también subir a la luz. Sólo con esta ascensión que viene del fondo, el movimiento de transformación puede dar frutos, es decir, dar origen a la nueva forma, que se hace en el movimiento hacia arriba.

En la fase de inspiración, quien practica «remonta» de modo natural, como llevado por una ola. No se trata de un movimiento del cuerpo —como el que empieza tiene siempre tendencia a creer—, sino de la experiencia de un «subir» interior que conduce a una forma cargada de fuerza luminosa <sup>[15]</sup>. A las fases de soltarse, de «instalarse» en la pelvis, y de la fusión, características del movimiento hacia abajo, les corresponde el «subir luminoso» que se manifiesta con una renovación de toda persona, con una nueva forma. La libertad que se puede así vivir a nivel de la plenitud, se expresa a la vez como libertad, para de nuevo soltar la forma adquirida. Así es cómo la rueda de la transformación consume una revolución. Al punto de conversión situado «abajo», corresponde un punto de conversión situado «arriba». Considerado bajo esta óptica, el ejercicio no se divide en espiración e inspiración, sino que es un único movimiento de ir y venir, durante el cual el hombre se «instala», primero en su pelvis, se une con el fondo del Ser, inicia luego un movimiento hacia arriba para «remontar» en una nueva forma, realizarse en ella, y «soltarla» de nuevo. Encontrar un ritmo entre los diferentes momentos del movimiento, exige un «instrumento» muy sensible y capaz de variar este movimiento, según el nivel en el que el hombre se encuentre en la práctica del Camino y, por consiguiente, según el sentido particular del ejercicio. El sentido de este trabajo seguirá siendo siempre el de dotar al hombre de una mayor transparencia.

El ejercicio de la respiración, practicado como ejercicio del silencio, no es sino un ejercicio entre otros. Se le puede variar de muchas formas entre las que se cuenta el emitir sonidos. El ejercicio más conocido consiste en emitir la sílaba ohm durante la espiración. Desde que se deja de oír la voz, se producen cambios en la calidad del sonido, que indican las diferentes etapas de la transformación. Cuando el sonido viene del centro justo, toma una calidad trascendente, sin que se sepa ya de «dónde viene». Todo ejercicio orientado a la transformación de la persona, toca al hombre en su totalidad. Por eso son indisolubles la respiración, la posición, y el estado de «tensión». Es imposible progresar en el Camino ejercitando sólo uno de estos componentes. Hay que ejercitarse en ellos simultáneamente. Tampoco existe ningún

ejercicio provechoso para la respiración, que no concierna y corrija a la vez la «tensión» y la respiración, al igual que todo ejercicio de verdadera distensión no es independiente, ni del centro de gravedad «justo», ni de la respiración. Por ello, el ejercicio de respiración, no podría tener el valor de un ejercicio de transformación de la persona, si el centro de gravedad no está situado de modo «justo», o si no se han eliminado todas las tensiones.

Esto es todo en relación a lo que significan los primeros ejercicios del Hara y a los consejos sobre la manera de efectuarlos. Si se consideran como exercitium, todos ellos tienen como finalidad el dar origen a un estado de todo el ser por el que el hombre vuelva a encontrar el contacto con sus raíces en el seno materno de la Tierra—sus raíces, es decir, la realidad original de su naturaleza que, en el trasfondo de su Ser, le sostiene, le libera, le «refunde» transformándole continuamente, y haciéndole renacer de forma siempre nueva y conforme con su Ser esencial.

A pesar de lo poco que se ha dicho sobre la naturaleza y el ejercicio del Hara, no lo podría comprender alguien que no hubiera comenzado todavía a ejercitarse. Para quien no tenga experiencia personal en la materia, todo cuanto se ha relatado sobre los resultados que se logran con el ejercicio del Hara, tiene necesariamente que parecerle exagerado e inverosímil. El principiante tiene también tendencia a subestimar la seriedad, la determinación, la perseverancia y la fidelidad que implica una verdadera práctica. El ejercicio en sí puede ser muy fácil, pero es realmente difícil devenir alguien que se ejercita regularmente.

Para que se pueda lograr lo pretendido, la práctica del Hara no debe limitarse a unas horas destinadas para los ejercicios. Estos sólo pueden contribuir a dotar al hombre de un estado de ser «justo», y a formar y desarrollar el «cuerpo que corresponde al Camino» y que se va haciendo poco a poco un órgano interno que le permite al hombre notar rápidamente, en la vida cotidiana, la presencia de una mala actitud y corregirla, por así decirlo, automáticamente. El ejercicio no da plenamente sus frutos si no forma parte de toda la vida cotidiana, de tal modo que ésta llegue a ser el propio campo del ejercicio <sup>[16]</sup>.

Aquel que se ejercita, regular y fielmente, no tarda en descubrir qué es lo que el Hara significa en todas las situaciones de la existencia. Reconoce pronto sus efectos saludables, tanto en el trabajo físico o espiritual, en la fuerza creativa o en el amor, en su comportamiento con sus semejantes y en el trabajo, o también al organizar la propia existencia, o en cómo aceptar su suerte. No es nada sorprendente que estos efectos sean saludables, porque desde el momento en que el hombre ha encontrado su centro «justo»—sean cuales fueren las circunstancias—, se libera de la sujeción de las presiones y de los bloqueos inherentes al Yo existencial, beneficiándose de la gracia de la unión con las fuerzas profundas que le permiten captar el verdadero sentido de todo cuanto encuentra en su vida, percibiendo todo con el espíritu que le es conforme, viendo la naturaleza como hijo de la naturaleza, las cosas con un espíritu objetivante, los hombres con humanidad, y lo divino cuya luz horada todo, con el

espíritu de su Ser esencial. Quien está anclado en el Hara, está abierto «con toda sobriedad» a la calidad de numinoso, es decir, al modo en que lo supranatural nos habla en este mundo.

---

## V. *EL HOMBRE QUE DISPONE DE HARA*

---

### 1. EL HARA, FUERZA EXISTENCIAL

Desde el principio hasta el final de la vida, al hombre le preocupa su permanencia en este mundo.

Quiere mantenerse y preservarse, lo que se traduce por un constante afán de seguridad y de estabilidad. Ha de poder, tanto afirmarse e imponerse, como defenderse. Si ha perdido el contacto con el SER supranatural encarnado en un Ser esencial, o si no lo ha reencontrado aún, necesita contar únicamente con el mundo en el que vive, y con las facultades de las que el Yo dispone, para tener la vida en sus manos. Pero el hombre que dispone de Hara, no se fía únicamente del mundo, ni lo apoya todo en las fuerzas del Yo. Vive una doble experiencia: ha comprendido, primero que las fuerzas centradas en el yo y dirigidas por éste, al igual que la conciencia que él tiene de sí mismo, toman su verdadero origen en otra parte, y no en el Yo y, luego, que el hombre que se repliega en el terreno del Yo es, en el fondo, débil e inestable. Está bloqueado el surgimiento de una fuerza más profunda. Quien dispone de Hara se sirve, sin duda alguna, de todas las fuerzas naturales del Yo, pero ha aprendido a no apoyarse únicamente en ellas, y a preservar su nexo con la otra «dimensión», aquélla de donde le vienen las fuerzas que no dependen de las circunstancias, aquéllas que dan libre curso a las fuerzas naturales, incluso sobrepasándolas.

El hombre que dispone de Hara, «está ahí» bien derecho. No es fácil hacer que se tambalee, ni que cambie de opinión; si recibe un golpe que le haga perder el equilibrio, o que le obligue por un momento a comprometer todas sus fuerzas, recobra con toda naturalidad su centro.

Aquel que domina la práctica del Hara es también más resistente, menos fatigable. Puesto que siempre logra recuperar el nexo con su centro, le es posible en todo momento abrirse a la segura fuente de las fuerzas que le renuevan. El hombre que dispone del Hara, no se agota. A medida que aprende a anclarse en el Hara, va consiguiendo eliminar los trastornos somáticos y psíquicos provocados por el Yo existencial, así como dejar que pasen las fuerzas regeneradoras que le vienen del «fondo».

La curación de todo enfermo, se ve complicada con crispaciones, tensiones internas, y la recuperación es más rápida si desaparecen estas tensiones. Justamente si tales tensiones están ligadas a un Yo ansioso, siempre al acecho, o también a un Yo obstinado, son susceptibles de desaparecer si el hombre aprende a reunir sus fuerzas en la pelvis, es decir, en el espacio en el cual el Hara echa sus raíces.

Hara es sinónimo de aumento de la fuerza física, de mayor capacidad de recuperación. Siempre se sorprende uno al ver cómo un hombre que esté en el Hara puede recobrar su fuerza física, mejorarla, y aprovecharla. Entre muchos, éste es un ejemplo: El maestro de tiro con arco Kenran Umeji tenía por costumbre invitar a sus alumnos a tocar los músculos de sus brazos cuando tensaba el arco, cosa que no lograba nadie sino él. Sus alumnos podían entonces comprobar que sus músculos estaban perfectamente distendidos. Si cualquiera de ellos expresaba su sorpresa a este respecto, el maestro se echaba a reír diciendo: «El principiante es el único que trata de tensar el arco con su fuerza muscular; yo lo hago simplemente con Ki». Ki, o sea, con la fuerza universal, de la que participamos en nuestro Ser esencial. Con el Hara hay que aprender a sentirla, y a dejarla venir, al contrario de como se hace con la fuerza movida por la voluntad, la fuerza del «hacer».

Siempre que la fuerza física permite llegar a un «resultado» en la actitud «justa», característica del Hara, o dicho de otro modo, siempre que el Hara entra en juego, participan todos los órganos; es todo el cuerpo el que trabaja, llevándose así a cabo este trabajo como si se jugara, con precisión y sin esfuerzo. Hasta en el más modesto trabajo, es el cuerpo, en su totalidad, el que actúa. Pero este cuerpo no engloba únicamente las fuerzas perceptibles y dirigidas por el Yo. Desde el momento en que falta el enraizamiento en el centro vital, que es lo que libera la fuerza de todo el cuerpo, sus diferentes miembros han de ser movidos conscientemente por la voluntad. Su actuar es desordenado; no hay unidad.

El hombre se cansa enseguida, sintiendo que el miembro requerido se crispa, pues está obligado a hacer el esfuerzo por sí mismo. Esto es igualmente válido para toda acción que precise de la fuerza física, ya se trate de cargar, empujar, tirar, hablar, cantar, escribir, (¡y hasta escribir a máquina!), bailar, caminar, etc. Es también lo mismo en todo deporte, en todo trabajo que se haga en casa, en el campo, o en el taller. Siempre que el esfuerzo se realice a partir del Hara, es decir, efectuado con calma por la fuerza del centro vital, el esfuerzo es menor, porque el trabajo se desarrolla así de forma orgánica, y no bajo la presión del Yo.

El Hara hace que el hombre soporte el dolor de manera sorprendente. Si éste ha aprendido a soltar su Yo ansioso, al acecho siempre de seguridades, y si ha concentrado sus fuerzas, se «recoge» totalmente en el centro vital, y el dolor disminuye, pues la tensión del punto doloroso desaparece. Incluso podría parecer que ya casi no existe ese Yo que sufre físicamente en aquel hombre en el que la conciencia está centrada en el Hara.

Aquel que es prisionero del Yo, no conoce otro medio para afirmarse en este

mundo que la voluntad dirigida por la razón. De este modo queda reducida lá eficacia de las fuerzas que originariamente, le han sido dadas por la naturaleza. Existen múltiples relatos que cuentan cómo hombres anclados en el Hara, que se habían liberado de la ingerencia del Yo habiéndose lanzado a atacar el obstáculo, con la fuerza del Hara lograron pasar a través de las barreras contra las que se enfrentaban en vano, cuando ya no disponían sino de las fuerzas que moviliza el Yo. Es como si del Hara emanara un aura de fuerza que hiciera rebotar los peligros, desaparecer los impedimentos, y desviar los ataques. Aquel que no defiende una posición dada por el Yo, no le ofrece diana al agresor. Así es cómo «el perro peligroso no muerde» y el enemigo golpea en el vacío. Ahí reside el secreto del maestro cuando lucha con la espada. Las personas sólidamente ancladas en el Hara, están «inmunizadas» contra las enfermedades contagiosas.

El hombre que está en el Hara, sabe también esperar. Cualquiera que sea la situación en la que se encuentre, da muestras de paciencia y siempre tiene tiempo. Puede observar con calma, sin sentirse obligado a intervenir si algo le desagrade. Cuanto más haya avanzado en la práctica del Hara, habiendo aprendido a conocer esta fuerza que le confiere calma y paciencia, toma antes conciencia de aquellos momentos en que deja el centro «justo», cayendo bajo el influjo del Yo egocéntrico. Y, con naturalidad, y sin quererlo, recupera el centro.

El hombre que dispone del Hara, está en calma. También el Hara ejerce una virtud curativa con respecto al nerviosismo, bajo cualquier forma que se presente. Desaparece la agitación, y los ligeros movimientos involuntarios. Se podría decir que en el cuerpo se produce una reconciliación, una paz interior que no es sinónimo de falta de vida, sino expresión de una fuerza concentrada en el centro vital, fuente de seguridad, y una armonía a la vez viva, «vibrante» y apacible, de ese todo que es el hombre.

Quienes no disponen del Hara, pierden fácilmente la forma. Enseguida montan en cólera, son de salud frágil, y ante la adversidad, pierden pronto su porte. Por el contrario, en aquel que está en el Hara, los motivos de irritación no le prenden, o bien dan paso a una enérgica reacción que es testimonio de la fuerza que le confiere el Hara.

Salud y curación están, en gran medida, ligadas al hecho de que el hombre esté en la «forma» que le corresponde. Al igual que la crispación o la tensión, una falta de «forma interior» impide la curación. Ese principio basado en la ética que dice que «se guarde la compostura, cualesquiera que sean las circunstancias», es ya una ayuda. Pero el dominio de sí mismo que se logra sólo con la voluntad, bloquea el desarrollo de la «forma» que se ajusta al Ser, cortando el paso a la fuerza que viene de lo profundo, ya que ésta no puede manifestarse plenamente sino a través de esta «forma».

En la persona que está «justamente centrada», al actuar las fuerzas de la naturaleza, en secreto en el fondo de su Ser, tiene en todo momento la posibilidad de

entrar en juego plenamente, incluso en período de convalecencia. Son esas fuerzas las que obran sin descanso en el hombre para formar, conservar y recuperar la «forma existencial» que se ajusta a su Ser, formando un «todo vivo».

Aquel que dispone del Hara se mueve libremente y con naturalidad. Ya se sienta, se levante, o adopte cualquier otra postura, muestra siempre un señorío natural. Estar centrado de manera «justa» significa, no sólo que el hombre es sólido, y que sus miembros funcionan sin la mínima rigidez o malestar, sino también que aparece la forma que corresponde a su Ser esencial. De un centro «justo» es de donde nace la «forma apropiada» que se manifiesta, tanto en reposo como en movimiento. Se dice que una «forma» es «apropiada» cuando permite que el hombre sea transparente a su Ser —incluso en las más adversas condiciones de existencia—, y vaya alcanzando una transparencia cada vez más profunda. En esta «forma» el hombre puede mostrarse tal como es, estando siempre dispuesto a la transformación, aun cuando el desarrollo orgánico de una «forma existencial» conforme con el Ser no tiene nunca fin. No obstante, «mostrarse tal como uno es» tiene un doble significado: «ser conforme con el ser» y «ser auténtico». «Conforme con el ser» se dice de alguien que se presenta tal como «en realidad» es, o sea, en su Ser esencial; «auténtico» se refiere a alguien que se muestra sin complejo, tal como es (es decir, tal como ha llegado a ser bajo la presión de las condiciones de la existencia), renunciando a presentarse de otro modo, o más de cómo él es.

Como la conciencia de sí mismo del hombre que dispone del Hara es menos dependiente del juicio del mundo, este hombre, al presentarse, se muestra menos preocupado por la impresión que de él se formen los otros. Y al mismo tiempo, la fuerza que merced al Hara brota de lo profundo de su Ser, le permite manifestar una fuerza mayor de la que «en realidad» él dispone.

El Hara restablece la unidad del hombre consigo mismo. A nivel corporal, esto supone que no viva constantemente en contradicción con las pulsiones elementales que quisieran expresarse, ni que se encuentre constantemente ante la alternativa de entregarse a ellas, o reprimirlas. El Hara nos abre por así decirlo, un «espacio» totalmente nuevo, en el cual todas las tensiones que el hombre acumula se funden, sin tener que descargarlas al exterior. Aquello que, sin el Hara, no puede liberarse sino rompiendo y que, la mayoría de las veces, por una u otra razón, ha de ser rechazado o bien, inconscientemente, reprimido, puede «descargarse» en un misterioso «espacio interior», siendo allí transformado en una fuerza que viene a potenciar la globalidad de las fuerzas de la persona. El Hara confiere así al hombre, un legítimo dominio con respecto a su sexualidad. La sexualidad, tal como el Yo la concibe, es decir, limitada a cierta forma de satisfacción, engendra esa tensión insoportable que tiene que ser reprimida, o vivida.

Para aquel que dispone del Hara, existe una tercera posibilidad: liberarse de esa tensión abriendo una «puerta interior». Franqueando esa puerta, el hombre estará en condiciones de deshacerse de su idea de satisfacción sexual. Así desaparece la tensión

estéril, y la fuerza acumulada toma un sentido creativo.

En definitiva, el enraizarse en el centro vital, en el Hara, le da al hombre el poder gozar de una fuerza que le permite ser dueño de su suerte, de otro modo a como lo haría sólo con las fuerzas del Yo. Es una fuerza que le sostiene en secreto, una fuerza que ordena y forma, y que también libera y unifica.

El hombre, ser espiritual como es, no aspira únicamente a una vida de seguridad. No quiere vivir sólo para sobrevivir, sino que desea vivir una vida que tenga un sentido. Busca en él, y en torno a él, la armonía y la perfección. Está esperando el «acabamiento» de una forma que exprese completamente el sentido interior que haya en ella. En la medida en que haya neutralizado el Yo egocéntrico, todo él está —tanto en su pensar como en el hacer— al servicio de una cosa, de un trabajo, de una comunidad. Se siente obligado a seguir la ley de esa cosa, eligiendo, además, por compañero, a alguien que le complete y dé a su vida un sentido más profundo. Trata de percibir a sus semejantes y al mundo en un significado y valor propios.

Pero cuando nos esforzamos por lograr un objetivo, de modo que tenga un sentido y se ajuste al fin perseguido, nos perturban, tanto en nuestro hacer como en nuestro pensar, las ideas preconcebidas, o los prejuicios. Si además el Yo existencial predomina, el individuo se enreda en sus problemas puramente personales, perdiendo su objetividad.

Para que un juicio, acción o creación sea objetivo, es preciso que el hombre guarde la distancia que le permita distinguir aquello de lo que realmente se trata, así como percibir sus leyes y cualidades propias. Esta distancia «apropiada» que requiere haberse desprendido del influjo del Yo conservador, y haberse ya liberado de los prejuicios y de los a priori, es lo que permite apreciar de forma objetiva y conforme, la tarea a cumplir, y llevarla a cabo en plena posesión de los medios.

Las facultades del hombre se bloquean cuando éste es prisionero del «pequeño» Yo, es decir, cuando emprende un cometido sin estar correctamente centrado. Si logra liberarse de ese Yo, reencontrando el centro «justo», recupera enseguida la plena posesión de sus facultades y de su saber. Para llegar a realizar algo con precisión, un deporte por ejemplo, es conveniente tener esa soltura interior, esa desconstrucción indicativa de que uno se ha emancipado de la estrecha tutela del Yo. La eficacia que confiere el Hara se manifiesta, siempre que se ponga a prueba el propio saber o las propias capacidades, como por ejemplo, en un examen, bajo cualquier forma que se presente.

En definitiva, el hombre dispone plenamente de sus facultades, si las deja entrar en juego naturalmente, sin que intervenga la voluntad. Pero si cree que puede recurrir a ellas por el canal de la voluntad, se le resisten. Todo nerviosismo está expresando el miedo que domina al hombre de no poder llevar a buen fin su cometido. Este miedo provoca una crispación de la persona, que le resta capacidad. Para recuperarla, necesita liberarse de la voluntad de «hacerlo todo» desde el Yo. El hombre confía estas aptitudes, así depuradas de todo factor personal, si ya ha eliminado las barreras

del espíritu fijativo del Yo a una fuerza profunda, que hará que cumpla su cometido sin que, por decirlo de algún modo él tenga que participar. Pero para que esta fuerza entre en juego, es preciso que el hombre se arraigue confiadamente en el Hara, o sea, en el centro liberado del influjo del Yo.

Mantener las posiciones dadas, va de par con la esterilidad del espíritu. Quedan así cerrados los ojos a toda nueva perspectiva que se le presente al hombre si da un paso adelante en su forma de pensar o de actuar. Sólo aquel que sea capaz de soltar lo que ha alcanzado, verá que ante él se abren continuamente nuevas posibilidades.

El Hara es, asimismo, condición previa para que la imaginación creadora pueda expresarse libremente. Sólo podrán surgir, espontáneamente, imágenes de lo profundo, si el hombre se ha liberado de ese Yo que juzga únicamente a partir de lo que sabe y conoce. La riqueza infinita de las imágenes que aparecen en los sueños, es una prueba de ello. La globalidad de conceptos fijos que inhibe toda forma de imaginación, no se hará permeable a la fuente creativa, sino en la medida en que el hombre, también despierto, deje de preocuparse continuamente, con vanidad y egoísmo, de su Yo, y pueda vivir a partir del centro «justo». Plenamente consciente de las exigencias del mundo, abre entonces la puerta a esa vida que viene de lo profundo, regeneradora, manantial de progreso y de dicha.

Así pues, en el campo del espíritu objetivante, de la cultura y de la civilización, enraizarse en el Hara es dejar brotar esa fuerza de lo profundo, que dota al hombre de un espíritu de invención, de dones creativos, haciendo que actúe con intuición, imaginación, y de forma objetiva, liberándole de la rigidez de las formas de pensar «bien conocidas», de los resultados logrados, y de los hábitos bien queridos. Entonces es cuando el SER, presente en el Ser esencial, puede expresarse, bien en la forma de percibir las cosas o comprenderlas, o en la forma de amar o de crear.

Las situaciones, los cometidos en los que el hombre fracasa son diversos. Sin embargo, estos fracasos, cualesquiera que sean las circunstancias, tienen todos una causa común: la falta de una calma confiante. La calma no puede aparecer cuando predomina un Yo preocupado por mantenerse, y deseoso de hacerlo todo por sí mismo. El Hara hace desaparecer esta tensión provocada por el Yo, confiriendo al hombre esa forma «transparente» o bien esa «transparencia concretizada en una forma» que hace de cada situación de la existencia, una etapa en el avanzar por el Camino, y de toda acción, una ocasión que dé testimonio del Ser esencial.

## 2. NUEVAS DIMENSIONES

A partir del momento en que el SER se manifiesta en la conciencia interior del hombre, su modo de sentir la vida se modifica fundamentalmente. Todo cuanto vive brilla con un esplendor particular. Para hacer frente a la existencia, dispone de una fuerza nueva. Percibe un sentido profundo, y un contacto especial, con su propia persona y con el mundo. Puede amar de forma diferente. La vida, en general, se desarrolla bajo el signo de una nueva obligación y con una nueva profundidad.

Vida interior y mundo exterior toman una calidad que les dota de un color y profundidad diferentes, de las que no se puede dudar, y de ahí que adquiera un sentido nuevo. Todo está impregnado de otra luz, de otra resonancia, y de otro sabor. Parecería haberse desgarrado el velo invisible que le impedía al hombre percibir una dimensión más profunda. Cualquier cosa que se experimente o se haga, cobra un valor que trasciende el significado que antes tenía. Y, de pronto, el Ser interior se halla «cargado de trascendencia».

No es por casualidad el que las calidades ligadas a los sentidos, sean las primeras que manifiesten esta relación nueva entre el hombre y la vida; en efecto, como son impermeables a los conceptos, por mediación suya, el hombre tiene acceso a lo incomprensible. Es cierto que los colores, por el hecho de estar conceptualmente ligados a objetos fijos, pierden su color inmediato y, por consiguiente, su resplandor y transparencia originales.

Pero si el hombre está anclado en el Hara, el pensar pierde importancia, y las calidades sensibles brillan de nuevo con su propia luz. Es frecuente que la gente que ha vivido poco antes esta experiencia del Hara, cuente con sorpresa lo diferente que es la intensidad y la profundidad de los colores de un paisaje —en un paseo, por ejemplo— según si están o no en el Hara. Un principiante cuenta esto a propósito de un viaje en autobús: «Sentado junto a la ventana, miraba las praderas cubiertas de flores. Es un hermoso paisaje, que pasa muy deprisa. Me gustaba guardar aquella imagen.

Pero enseguida intervino la razón: “Dentro de media hora el trayecto terminará y tienes que bajar”. ¡Se acabó la plácida contemplación! El paisaje pierde sus colores. Me doy cuenta que se acorta mi respiración. Involuntariamente meto el vientre, subo los hombros, me quedo fijo en ese pensamiento. Me río por esto. Intento después relajarme, soltarme, y lo consigo. Mi vientre vuelve a estar vivo, fuerte abajo, y con todo su peso; el bajo vientre sale un poco hacia fuera, la respiración va y viene otra vez libremente, y un sentimiento de bienestar sube desde “abajo”. Todo se ha puesto de nuevo a funcionar con soltura. El pensar en el final próximo del trayecto no puede ya adueñarse de mí. En el exterior, todo se ha transformado también. Las praderas vuelven a tener su frescor. Los colores han recuperado su resplandor. El paisaje se ha reavivado misteriosamente».

La conocida obra de Aldous Huxley sobre la mescalina, nos procura otro ejemplo. El autor describe la extraña experiencia que con la mescalina él vive de una profundización inaudita de los colores. El explica, con acierto, que este fenómeno se

produce por el hecho de que la mescalina, al sumir al individuo en una especie de embriaguez, le hace desprenderse del Yo fijativo, suprimiendo con ello todo el significado que toman las cosas en función únicamente del Yo. En la sombra del pensamiento conceptual, la vida —y por lo tanto también el color— pierde su resplandor original. Esta experiencia es interesante e instructiva, pero es peligroso aconsejarla como medio para vivir la experiencia del SER, porque lo que se vive entonces no se vive de forma legítima. Son sólo legítimas, las experiencias por las que se hace presente un estado de ser interior, una nueva forma de obligación frente a la vida, cuya consecuencia es una transformación interior.

Progresar en el Camino implica siempre que se perciban nuevas calidades, que han de tomarse en serio.

Son otros tantos «signos que muestran el Camino». Es capital el sentir y percibir en su verdadero significado, la calidad de lo numinoso, de lo sagrado, por medio de lo cual el SER se manifiesta a nosotros en la existencia. Ahora bien, para sentir esta calidad indicativa de haber sido tocado por el SER, hay que tener una forma particular, en la que los opuestos sujeto-objeto desaparecen, siendo sustituidos por la conciencia interior de la acción unificadora del SER, presente en el Ser esencial. Esta forma de conciencia no puede desarrollarse allí donde predomina el Yo, sino que, por el contrario, naturalmente la favorecerá el Hara, o sea, el desplazar el centro de gravedad hacia abajo, debiendo dejar éste la región en la que reina el Yo, para descender al centro vital.

Esta rara sensación de ser liberado en la parte alta del cuerpo, en la región que corresponde al terreno del Yo, se hace neta cuando el hombre consigue «descender» al centro vital y, a la inversa, reaparece la impresión de ser estrecho, embotado, prisionero, cuando el centro de gravedad «remonta». Lo que se siente cuando uno se suelta en los hombros, y cuando la región del diafragma vive, es una liberación tanto física como psíquica. Cuando la fuerza de sostén conferida por el centro empieza a actuar descargando al hombre de todo cuanto contiene «en la parte de arriba», estableciéndose así el contacto con la «Tierra», el hombre se siente otro en toda su persona, «está» allí donde esté de modo diferente, y el mundo que le rodea es asimismo diferente. Su participación en la Gran Vida se manifiesta de tres maneras: aprende a conocer una fuerza y una dimensión nuevas, vive la experiencia de un calor y de un contacto nuevos y, a sus ojos, el mundo está sumergido en una nueva luz.

Esta fuerza dimana de una solidez interior que no es resultado de un esfuerzo consciente, sino que es dada como una gracia. Tampoco se puede explicar lo que es.

Simplemente está ahí, como por milagro. Basta con abandonarse a ella con confianza. El hombre volverá a vivir esa experiencia de dicha y de asombro cautivante, siempre que al sentirse impotente ante una situación comprometida, le venga de repente, y sin saber por qué, un sentimiento de poderío interior, sentimiento que se hace presente si tiene el coraje de «soltar» esa tensión que le crispa la parte alta del cuerpo y que caracteriza a un Yo inquieto, al acecho siempre de seguridad,

conceder sólo del poder de la voluntad, y si se atreve a «instalarse» con confianza en el centro.

El hombre podrá disponer plenamente de su verdadera fuerza en la medida en que el Hara le libere de la preocupación vanidosa, o de la inquietud por conservar su Yo. La acción de las fuerzas que vienen del centro, corresponde a una acción de toda la persona, mostrándolo en toda situación y en todos los aspectos. Ya se trate de un hecho deportivo, de una tarea intelectual, de un trabajo, o bien de una creación artística, todo se realiza sin conflictos, con seguridad y precisión. Esa calma que invade al hombre cuando confía en su centro, le permite disponer de todos sus medios para dar respuesta a una situación dada. El Hara le hace estable, clarividente, preciso y eficaz en todo lo que haga. A quien dispone del Hara, difícilmente se le podrá hacer caer o levantar. Con el Hara, puede aceptar cada situación tal como es, sin que necesariamente haya de aprobarla, pero tampoco rechazarla. El Hara le permite tomar con calma aquello de lo que el Yo se hubiera automáticamente defendido, y hasta soportarlo, si fuera necesario.

Quien está en el Hara puede resistir sufrimientos físicos que serían, si no, intolerables. Las ofensas no hacen mella en él, evita con facilidad las reacciones impulsivas, pero si es preciso, sabe reaccionar sin escuchar a su Yo perezoso. Desaparece la falsa sensibilidad, también con respecto a los demás. El hombre adquiere una fuerza interior con la que puede afrontar sin miedo los peligros. El Hara parece dotarle de una coraza protectora contra la que rebota lo que alcanza fácilmente cuando, en lugar de estar anclado con calma y «en forma» en su centro, se crispa en la posición de defensa característica del Yo egocéntrico, o por el contrario, se achica. Mientras esté enraizado en el Hara, soporta el frío y el calor; no contrae ni enfriamientos, ni enfermedades contagiosas. Quien dispone del Hara puede asimismo atravesar por situaciones peligrosas sin que éstas le alteren.

Si el hombre está sólidamente anclado en el Hara, puede incluso soportar la idea de aniquilamiento inminente sin que le asalte la angustia, arrebatándole todas sus fuerzas. Se diría que está en contacto, y hasta que no es sino uno con una realidad que nadie ni nada podría cambiar, que sólidamente le levanta cuando es atacado o está abatido. ¿Puede uno sorprenderse de que adquiriera una nueva seguridad frente al mundo y, por consiguiente, una nueva confianza en éste, cuando le sostiene esa fuerza de origen profundo? —fuerza que, por otra parte, se muestra tanto más fiel cuanto se abandone uno a ella con confianza, pero que se retira en cuanto se desconfíe de ella—.

La experiencia de esta fuerza misteriosa no es sólo un medio para vivir mejor en este mundo, sino que procura algo mucho más importante: la experiencia de una «dimensión» que se sitúa mucho más allá del horizonte natural. Pero es preciso tomar conciencia de ello.

Según vaya enraizándose el hombre en el Hara, siente que nace en él una fuerza que no es la fuerza que se tiene, sino la fuerza sobre la que se apoya todo nuestro ser,

esa fuerza que claramente uno es en el fondo del Ser. Con ella el hombre toma conciencia de su participación en el SER, del cual forma parte integrante en un sentido profundo, y con el que está más comprometido que con el mundo. El Hara no sólo libera esta fuerza que viene del SER, que hace que desaparezca el miedo, y que inspira confianza, sino que abre también al hombre a una luz diferente y a la perfección de un sentido más profundo.

Sin Hara, el hombre es prisionero del Yo egocéntrico. Todo lo que el Yo no comprende, le parece absurdo. Pero aquel que no ve el mundo sino bajo la perspectiva del Yo, corre el riesgo de estar continuamente contrariado, o bien de caer en la desesperación ante el absurdo y la injusticia que reinan en la tierra. Cuanto más sólido sea el enraizamiento en el Hara, se ampliará más la visión que el Yo tiene del mundo. Si amenaza la ira o la desesperación, es una invitación a anclarse aún más en el centro, siendo una ocasión para abrirse a una realidad reveladora de un sentido que está más allá del sentido y del no-sentido. A condición de que el hombre soporte con calma lo incomprensible, podrá horadar en él la luz del SER, que en sí misma está más allá de lo comprensible. Así es como sólo el hombre que haya encontrado su centro, podrá sentir que en él nace esa fe que no se nutre, ni de los miedos o deseos del Yo, ni se tambalea con los hechos o las dudas. Con el Hara brota una luz que esclarece toda la vida, sin que la pueda empañar aquello que ensombrece la visión del Yo existencial. Y ésta es precisamente la luz que hace que quien la percibe, considere con serenidad todo lo que «no marcha bien» en torno a él, poniéndolo en orden, con más calma que el que se deja desquiciar por lo incomprensible. Esta luz —así como la fuerza interior— se confiere al hombre sólo si se entrega a la práctica del Hara. La experiencia de esa fuerza y de esa luz, va a la par con la expansión del Sí-mismo.

Ese Sí-mismo del que el hombre toma entonces conciencia, es evidente que no es ya el Yo que era antes, sino un Sí-mismo expandido, que se va desarrollando a medida que se va integrando el Yo existencial en el Ser esencial. El hombre percibe así una nueva dimensión interior, siente como que aumenta de volumen, como si se hubieran roto los estrechos límites de su cuerpo. Tiene la sensación de que eso «ilimitado» le pertenece como propio. Vive la experiencia de la expansión de su persona, sintiendo su efecto liberador. Es una expansión en la que uno no se pierde, sino que permite que se encuentre el verdadero centro. El hombre se encuentra en un espacio nuevo, sin límites precisos. Se dispone de un nuevo espacio respiratorio, de un nuevo campo visual, de un nuevo margen de libertad, y de un nuevo campo de acción. De repente se descubre con asombro, y con el corazón repleto de agradecimiento, que sin el Hara vivía en un espacio reducido, permaneciendo encerrado en una envoltura aislante que cortaba la vía, tanto a la fuerza interior como a la luz que venía del fondo del Ser. El hombre que no está en el Hara, dispone de un espacio muy pequeño, tanto en torno a él como en él, y carece de emanación.

Para aquel que está encerrado en el espacio que corresponde al Yo egocéntrico, el mundo y la vida no tienen amplitud. El hombre no tiene conciencia sino de aquello

que se presenta a sus ojos de forma concreta, o del sentimiento personal que le ocupe en ese instante. Pero a partir del momento en que encuentra el centro que da paso a la trascendencia, todo se hace transparente. La mirada interior no se deja limitar, ni incluso en el caso en que lo particular que en ese momento requiere la atención del Yo, sea una especie de barrera a la mirada que sólo se abre al mundo. Puesto que el hombre que está en el Hara lleva en sí una realidad que no se deja «fijar», se mantiene ligero y sólido en su relación con el mundo, incluso si a nivel de su conciencia objetiva, su espíritu se concentra en algo de particular, como pudiera ser, un peligro. A medida que los sentimientos que suscita el contacto con el mundo se van englobando y penetrando por la conciencia interior de la vida supranatural, no sólo no hacen ya que el hombre salga de su centro, sino que se transforman en el deseo de una mayor apertura al SER, que se manifiesta a través de ese centro.

Por ello, aquel que llega a disponer del Hara, se da cuenta de que se establece una nueva relación entre él y el mundo, relación que se caracteriza tanto por una independencia frente al mundo, como por una libre vinculación al mismo. Puede unirse al mundo espontáneamente y sin miedo, puesto que ha tomado conciencia de que le sostiene un fondo más amplio. Entonces es cuando está en condiciones de coger el mundo, y de dejarse coger por él, porque ya se siente ligado a él en el fondo de su Ser. Y si fuera preciso, es asimismo capaz de desprenderse de todo aquello que constituye el mundo, ya que su nuevo Sí-mismo no está apegado a éste, al contrario de lo que sucede con un Yo egocéntrico. El hombre que no está en el Hara, está dependiendo del mundo, pues le falta un verdadero contacto; si bien el hombre anclado en el Hara, al no ser dependiente del mundo, permanece siempre en contacto con él.

Cuanto más se enraice el hombre en el Hara, mejor vivirá la bendita experiencia de un nuevo contacto, tanto consigo mismo como con el mundo, con los hombres o con las cosas, con la naturaleza como con Dios. Este contacto va más allá de la oposición —característica del Yo— entre lo próximo y lo lejano, la comunión y el aislamiento, el frío y el calor. Es un contacto que protege del sentimiento obsesivo del aislamiento, hasta cuando el Yo tiene la impresión de estar solo y abandonado a sí mismo. El hombre no se siente ni aceptado ni rechazado, según sean las circunstancias, sino llevado, envuelto con amor por la vida en general. De su persona emana también algo bueno. Está sellado con la unidad del SER, del Gran Uno, en el seno del cual desaparecen los contrarios, dando así paso a una forma de amor que no es ni egocéntrico, ni posesivo, ni fijativo, sino que constituye un verdadero refugio y encuentro, a través de la unión, de elementos aislados.

El hombre puede siempre explicar las fuerzas, los significados y los contactos que el Yo siente, así como su impotencia y la desesperación ante el absurdo. Le es siempre posible encontrar la causa de su fuerza, o de su debilidad. Pero las fuerzas que vienen del SER no son, ni explicables ni comprensibles, porque son testimonio del origen de todo. Lo que viene del Origen está también más allá de esos contrarios

en que la visión dualista del Yo divide la vida, y por lo mismo, toda fuerza y todo lo que tiene un sentido. Cuando la conciencia interior del hombre percibe el SER, aquél siente un apoyo que está más allá de la seguridad y de la inseguridad existenciales. Dispone entonces de una clarividencia que está más allá de saber el sentido y el no-sentido, y conoce un amor que está también más allá del amor y del odio propios de este mundo. La nueva dimensión que le abre el Hara está igualmente más allá de la oposición que establece el Yo entre la amplitud y la estrechez. Incluso si el Yo se siente estrecho, el hombre anclado en el Hara tiene ante sí un espacio vital, de dimensiones ilimitadas, en el cual todo tiene un sentido y un lugar que el Yo no puede ya comprender, al no entrar dentro de las estructuras de su mente.

La «otra» fuerza, aquella de la que dispone el hombre enraizado en el Hara, se sitúa más allá de los contrarios fuerza-impotencia, que vive el hombre dependiente de las posibilidades del Yo. Por ello, el «contacto» y el calor que invaden a la persona que dispone del Hara, son totalmente independientes de las condiciones en las que vive, ya esté rodeado, protegido, o aislado.

La experiencia que el Hara permite vivir, si está bien consolidado, es la percepción de «calidades» de carácter transcendental. Son signo de que el hombre pertenece a una realidad de la vida que sobrepasa todo lo que posee, sabe y puede hacer, o dicho con otras palabras, todo aquello que sólo tiene sentido si está en relación con el Yo existencial. Por el Hara toma conciencia de que pertenece al SER, del cual forma parte integrante, y del que se había separado en el estado de ser que antes le era propio, es decir, cuando se hallaba bajo el influjo del Yo. El despertar de la naturaleza original, y el contacto con el SER que se establece en el hombre, son únicamente un indicativo del camino de la realidad del verdadero Sí-mismo. Ello no puede ser posible en tanto que el Yo existencial siga determinando de forma preponderante la conciencia del hombre, o lo que es lo mismo, cuando se integre en una forma de conciencia más profunda, centrada en el SER. Esta forma de conciencia más amplia, sólo puede nacer si el Yo se fusiona en el Centro-Tierra, en el Centro-Materno. Lo único que permitirá que el verdadero Sí-mismo se desarrolle, en total conformidad con su esencia, será la integración en ese Ser esencial que ahora se percibe.

La significación transcendental del Hara no debe hacer perder de vista que el SER, del cual el hombre participa en el fondo de su Ser, no penetra en su conciencia interior sino como naturaleza original y «unidad del origen». La unidad del SER, representada por la Naturaleza, no coincide con la unidad del SER que representa el Espíritu. Toda vía legítima que lleve al cielo, ha de tener sus raíces en la tierra. El arraigamiento incesantemente renovado del Yo existencial, autónomo, a la Tierra, es lo único que le permite al hombre entrar en legítimo contacto con el Espíritu, recibirle fructuosamente, y alzarse hacia El a través de múltiples metamorfosis. El hombre descubre, gracias al Hara, lo que él es en tanto que ser vivo, pero no sabe todavía —o

a lo más sólo tiene una vaga idea— lo que debe ser, y quién es él en cuanto persona. Toma conciencia del principio de la unidad original, pero aún no de la ley que corresponde a su individualidad. El Hara le abre el paso a la dicha y al provecho de un amor que se podría denominar cósmico, que es impersonal, diferente del amor que una persona siente por otra.

Esta experiencia de una forma de amor generadora de fuerza, plena de sentido, y no egocéntrica, que el Hara permite vivir, y de la que acabamos de hablar, el principiante la vivirá sólo bajo la forma de una gracia pasajera. La realidad de este amor, el poder regenerador de la vida, y la acción transformadora que el Hara ejerce en el hombre, éste no lo podrá conocer si no se ejercita regular, fielmente, en la práctica del Camino.

Quien por primera vez oye hablar de Hara, no puede evitar el mostrarse excéptico con respecto a innumerables efectos positivos que se dice tiene. Y sólo se puede abrir a la verdad de la que se ha hablado, y comprometerse en la vía de la práctica, si comprende que el enraizarse en el centro —Hara— significa que el hombre, en su totalidad, se libera (ésta es una liberación no sólo interior) de todo lo que le separa de la transcendencia y de las fuerzas supranaturales, en especial de su enemigo principal, el Yo de espíritu autónomo.

---

## *MIRADA RETROSPECTIVA Y PERSPECTIVAS*

---

El hombre vive ligado a dos realidades. De un lado, está limitado al marco histórico de su corta vida y, de otro, en lo más profundo de sí mismo, se siente ligado a una «Gran Vida» que está más allá de la historia. Para vivir en el mundo, sin contentarse con existir, sino sabiendo vivir una vida plena de sentido y de dicha, necesita las fuerzas que le permitan afirmarse y protegerse, pero también ha de poder tomar el mundo, ajustándose a él, crear obras de valor, y amar con un amor no egocéntrico. Si en momentos de peligro, de falta de orden y de amor, que caracterizan la existencia, el hombre no sabe sino oponerse a ellos con las fuerzas de la voluntad y de la inteligencia, y en tanto su vida afectiva esté esencialmente condicionada por el «mundo», será más pronto o más tarde, presa del sufrimiento, destino que le espera a todo aquel que, al no considerar nada más que la relación con el mundo espacio-temporal, pierde el contacto con su Ser esencial y con el CAMINO.

El Camino al que está destinado, pasa por una nueva fusión con su Ser esencial, por el cual él participa del Ser supra-espacio-temporal. Ese es el camino de una «maduración» que, sin embargo, no da frutos sino en la medida en que el Yo existencial y el Ser esencial llegan a integrarse. Todo lo que se opone al movimiento de transformación, entorpece el progreso en el Camino.

Aparte innumerables puntos de fijación, existe en el hombre una resistencia fundamental a la transformación. Es la forma de conciencia centrada en el Yo de espíritu fijativo, dualista. La tensión que ello engendra y que es expresión de una mala relación con el Ser esencial, es inherente al hecho de que, por naturaleza, el hombre es un ser consciente. Y es precisamente la conciencia racional, la que le distingue del animal. Con ella, domina las fuerzas elementales, y se manifiesta en tanto espíritu. Pero si el espíritu se hace puramente racionalista, el hombre, prisionero de las categorías de la razón, pierde la fuerza transformadora y regeneradora de su vida, se entrega al inmovilismo, terminando por caer en un estado desesperado. La puerta que da acceso a la vía interior, no se abre si el hombre no sufre por estar separado de su Ser esencial, y hasta tal punto, que se sienta empujado a liberarse del predominio del Yo, a dejar que revienten las estructuras rígidas del espíritu objetivante, incitándole a entrar en contacto con el SER y con la Vida que, por naturaleza, va contra cualquier fijación. Únicamente un estado de ser que haga al hombre capaz, no ya sólo de vivir breves momentos de contacto con el SER supra-espacio-temporal, sino de mantener ese contacto en la vida cotidiana, es el que permite que madure el «fruto de la unión con el SER». Poder dar testimonio del SER supra-histórico en el pequeño marco de una vida, y manifestar al SER en la existencia,

son condiciones indispensables para que el hombre pueda cumplir su destino divino de persona. El Hara está al servicio de esta realización.

En el Camino interior hay tres factores: el primero es vivir la experiencia de que la luz del Ser ilumina las tinieblas de la existencia. El segundo es comprender el nexo existente entre el Yo existencial y el Ser esencial, comprender la diferencia que hay entre el estado de ser que separa al hombre del SER, y el estado de ser «justo» que abre a la Gran Vida, llevándole a la más noble expresión de forma humana a través de toda una sucesión de transformaciones, que corresponden a otras tantas etapas. El tercer factor es el ejercicio, el exercitium, por el que desaparece el estado de ser «falso» que va ligado a la primacía del Yo egocéntrico, favoreciendo el desarrollo del estado de ser «justo».

El estado de ser «justo», es aquel en el que el hombre es a la vez transparente al SER «encarnado» en su Ser esencial, y capaz de manifestarle en este mundo, en su propia forma de vivir y de amar, de comprender y de crear. Así es cómo la forma espacio-temporal característica, tanto de su propia persona, como del mundo, deviene transparente al SER supra-espacio-temporal. El sentido de todo ejercicio es la transparencia. Hara es sinónimo de estado de ser transparente.

La vía que lleva a ese estado es la de la transformación del hombre, todo él, es decir, del hombre tomado en tanto que unidad ternaria: a la vez cuerpo, espíritu y alma. El estado de ser que mantiene al hombre alejado del SER, no consiste en estar prisionero de complejos psíquicos y de una forma de pensamiento esclerosado, sino que también se expresa físicamente, con malas posturas en el cuerpo. La vía que conduce a la metanoia, hay que considerarla asimismo como una transformación del hombre en su totalidad. Este camino implica, no sólo una transformación espiritual y psíquica, sino también un cambio en el cuerpo y en el comportamiento físicos. Sin esta transformación física, toda experiencia del SER quedaría limitada a momentos efímeros convirtiéndose indefectiblemente en víctima de la conciencia objetivante, que fija y racionaliza todo. Esta actitud racionalista, fundamental, está profundamente anclada en el hombre, y forma parte de sus «imperativos cotidianos». Pero la tensión permanente, cuya causa es el estado de vigilia del Yo, se manifiesta siempre con tensiones físicas, acentuándose éstas. Cada profesión —ya sea intelectual o manual, o ya se trate del trabajo de un filósofo o de un albañil, de un sacerdote o de un carnicero — se refleja, hasta en los mínimos detalles, en todas las actitudes y nociones que la caracterizan, a nivel del cuerpo del hombre. El cuerpo de un hombre es ese hombre, y lo expresa a su manera. Revela su profesión, su suerte, sus sufrimientos. Por ello el ejercicio siempre ha de ser un ejercicio corporal. Hara significa transparencia del cuerpo.

Así como un estado interior de ser «justo» se expresa muy claramente por la armonía en el cuerpo y en sus movimientos, un estado interior de ser «falso» se manifiesta también netamente con posturas y portes «falsos». En los dos casos hay un punto común, falta un centro «justo». Esta falta supone que el hombre ha perdido la

conciencia de la totalidad de su persona. Se hacen autónomos los diferentes componentes, que al unirse, forman un todo: el cielo y la tierra, lo masculino y lo femenino, el yang y el yin. El equilibrio se ha perdido. El hombre está centrado demasiado arriba, o bien se halla en un estado de disolución, en el que sencillamente, ya no hay centro, estado que conduce al derrumbamiento de la persona. A condición de estar enraizado en el centro «justo», el hombre sigue siendo capaz de seguir el movimiento de transformación que sea conforme con su Ser. Hara significa pues, centro de gravedad «justo».

El estado de ser de toda la persona aparece en su postura, en la relación tensión-distensión, y en la respiración. «Postura», «tensión justa» y «respiración», no designan nunca un aspecto puramente físico, sino que representan principios de la vida humana, que se reflejan en el comportamiento físico, psíquico y espiritual. Trabajando estos aspectos, se puede también modificar a todo el hombre. Por cuerpo se entiende la forma de «estar» en este mundo; todo trabajo del cuerpo, supone un trabajo de la persona en sí, pero a condición de que el hombre tenga en consideración su persona, y no solamente su cuerpo.

Todo «buen» trabajo relativo a la postura, a la distensión, y a la respiración, está al servicio de la transparencia, no siendo suficiente aquel trabajo que trate solamente de aumentar la eficacia de la persona. Rendir no es sino un producto secundario de la fusión del hombre en su Ser esencial, y no el sentido capital del ejercicio considerado como exercitium. Si los ejercicios relativos a la postura, la distensión y la respiración, están solamente orientados al servicio del Yo existencial, hacen más difícil la fusión en el Ser esencial. Efectivamente, a la vez que fortalecen al hombre en su autonomía y su poderío aparentes, le fortifican en sus convicciones y en su estado de ser, alejándole del SER.

Cuando el hombre está separado del SER, se manifiesta a través de un Yo mal formado, bien porque este Yo encierre al hombre en sí mismo (introversión), o porque al contrario, le entregue al mundo y a la vida (extraversión). Si el Yo está excesivamente introvertido, o excesivamente extrvertido, no hay ninguna fuerza terrestre que pueda liberar al hombre de sus angustias, de su desesperación, o de sus tristezas, ni tampoco ayudarle a recuperar la solidez, la fe, y la seguridad en la vida. Para él sólo existe la salvación en el camino que restituye el contacto con las fuerzas del SER, fuerzas que nutren, forman y liberan. Si se pierde este contacto, se expresa por la angustia existencial, así como por la falta de fe. Sólo el Hara es lo que permite un contacto permanente con el SER.

El contacto, la fusión con el SER, supone que se ha transcendido la realidad de la conciencia natural, que racionaliza y objetiviza. No puede haber un reenraizamiento en el SER en tanto que la experiencia vivida, la comprensión, y el ejercicio, no hayan hecho que reviente el muro de esa forma de conciencia que, por naturaleza, está centrada en el Yo. De igual modo, todos los esfuerzos por ampliar y profundizar el conocimiento de sí mismo, limitados al marco de lo racionalmente inteligible, así

como aquellos ejercicios que se contentan con reforzar la «voluntad», no haciendo sino disciplinar el corazón y las pulsiones, están condenados al fracaso en cuanto a abrir al hombre a la experiencia de la trascendencia. Por lo cual, éste ha de aprender a liberarse de la forma de conciencia objetivante y estática, a través de una forma de conciencia interior. Debe esforzarse por dejar que entre en su conciencia interior la unidad original, dejarse tomar por ésta, y conservar lo que le procura, sin intentar explicárselo. Si de este modo el hombre permite que se establezca en él el contacto con el SER original —contacto que ya existe antes de que el Yo se forme, y merced al cual han quedado eliminados todos los contrarios, en los que queda cogido el hombre prisionero de su Yo— y sólo así, podrá abrir la puerta que le conduce a una verdadera renovación.

El hombre podrá únicamente encontrar su Ser esencial, si abandona el Yo, y si se deja sumergir en la unidad de la vida original. Por su Ser esencial vive la bienaventurada experiencia de la fuerza que le confiere el SER supraterrrestre, y que le libera de la simple existencia terrestre; esa experiencia es al mismo tiempo fuente de promesa y de obligación, al ser llamada a hacer realidad la «forma existencial» por la que el SER puede manifestarse en este mundo. Sólo la práctica regular permite conservar el contacto con el SER, devenir una persona realmente nueva, y en cuanto tal, dar prueba de ello, o sea, dar testimonio del SER. Ello no es posible si no se está sólidamente anclado en el Hara.

Considerado bajo la perspectiva del simbolismo del cuerpo, y referido al «movimiento hacia arriba», mediante el cual el hombre ha pasado del estado de naturaleza inconsciente al de espíritu consciente y racional, centrado en el Yo, el «movimiento hacia abajo» del Yo para unirse con el fondo impersonal, aparece como un movimiento retrógrado. Las fuerzas del Yo: razón, voluntad y sentimiento, fuerzas que el hombre sitúa por encima de las fuerzas naturales, están localizadas en la parte superior del cuerpo. Aquellos en quienes estas fuerzas son predominantes, tienen situado su centro de gravedad muy «alto», están tensos, crispados en la parte alta del cuerpo, y su respiración sigue estando también «arriba».

El hombre no puede liberarse de ese círculo vicioso que le retiene «arriba», si no se deja ir hacia abajo, «instalarse» en la región del tronco, anclándose en el Hara. Hara, que literalmente significa vientre, hace también referencia al bajovientre; pero es el pensamiento dualista del Yo el que distingue el alma del cuerpo. En realidad, el Hara es el hombre, todo él, en su vinculación con las fuerzas de la vida original, fuerzas que nutren, regeneran, liberan y transforman, fuerzas de concepción y de procreación, que preparan al «renacimiento». El Hara es el lugar en el que aparece la unidad de la vida original. Sólo si el hombre mantiene el contacto con esta vida original, es como puede salir siempre intacto —en su totalidad humana— de las heridas y desgarramientos, y aun siguiendo su evolución hacia una personalidad independiente, se mantendrá sometido a las Grandes Leyes de la Vida suprapersonal, y ligado a todos los seres en cuanto hijo del SER.

A medida que se va formando su conciencia, el hombre se identifica por entero con el Yo de espíritu objetivante y fijativo, llegando así a ser ajeno a su Ser esencial; entregado a todas las tensiones de una vida percibida únicamente como dualista, pierde la gracia de la unidad original. Si consigue establecer relaciones menos unilaterales, y menos estrechas con el mundo, enraizándose de nuevo en su centro vital, cede el influjo del Yo, remontando a él la fuerza de lo profundo, que es a la vez liberadora y formativa. Por eso, enraizarse en el centro por el Hara no significa solamente que se adquiera un terreno, una base que sostenga al hombre permitiéndole soltarse en la región del Yo (liberación para aquel que sea prisionero del Yo), sino también representa para quien no hubiera encontrado su centro «justo», descubrir una fuerza que partiendo del Ser esencial, le mantenga y le forme de un modo nuevo. El hecho de encontrar el propio centro mediante el Hara tiene, por lo tanto, una doble significación: por una parte, la liberación de una «forma» esclerosada, condicionada únicamente por el mundo, y por otra, la aparición de una nueva forma incondicionada, que da testimonio del SER (e independiente del mundo) y que, puesto que ha aceptado la Tierra, es conforme a su Ser esencial, y también, fuerza existencial transparente a la luz de lo Absoluto, de modo permanente. Por ello, esta luz no se extingue después, en la «tempestad del mundo». Todo lo cual significa que el hombre se libera del Yo y, por consiguiente, del pseudo-Sí-mismo, abriéndose al camino que lleva al Yo «justo», y por tanto, al verdadero Sí-mismo, es decir, a la persona determinada transcendentamente.

El hombre que ha logrado el Hara, consigue liberarse de la visión estrecha unilateral, del Yo «objetivante y fijativo», que termina siempre por dejar que la voluntad fracase, por destruir el orden que el espíritu establece, y por hacer que el corazón se embrolle en sufrimientos que no tienen fin. El Hara supone unión, siempre renovada, con la «dimensión transcendental de la vida original, en la cual desaparecen los contrarios dejando sitio a una nueva unidad. En esta unidad, la fijación —estrecha y contraria al Ser— de la mente en la realidad histórica, limitada en el tiempo y en el espacio, está fundida en una visión supra-espacio-temporal. Sin embargo, este nuevo modo de ver el mundo, constituye una etapa ulterior sólo para aquel que, a ejemplo del Oriental, no considera la realidad tal como la ve el Yo; y los innumerables aspectos que ella representa no los mira sino como una ilusión, orientando la supresión de esta ilusión como un fin supremo a alcanzar.

Es verdad que el Occidental debe también reconocer, a lo largo de su progresión en el camino de transformación, que el mundo histórico no es sino una semirealidad, comparada con el SER supra-espacio-temporal. Es así sólo si busca en este mundo, y únicamente en él, toda la realidad. Este mundo pierde su carácter ilusorio cuando el hombre comprende que el destino cumplido en el marco histórico es el propio SER, deformado u oculto por el prisma puramente humano del Yo, y cuando comprende que precisamente este destino puede devenir instrumento de la manifestación humana del SER supranatural, pero a condición de que él se libere del influjo de la conciencia

objetivante, centrada únicamente en el Yo. El mundo histórico es transparente al SER, y constituye el lugar de manifestación de éste en aquel que reencuentra en su conciencia interior la transcendencia, bajo la forma individual que le es predestinada. El hombre percibe entonces, también en las imágenes y estructuras en las que se refleja el SER, a través del prisma del Yo, la Realidad única que él tiene el deber de reconocer en sí mismo y en cada cosa, así como de manifestar en su vida. De este modo, el «tiempo» no se opone ya a la «eternidad», sino que es el medio de hacer que ésta relumbre. «Cada cosa en el espacio y en el tiempo representa en definitiva, lo más allá».

El Hara como medio de vivir la experiencia de la unidad original, no es sino el principio del camino de transformación que el hombre ha de redescubrir continuamente y que, finalmente, es el fin a alcanzar. La experiencia completa del Hara, cuando es verdadera, le da al hombre el impulso que le permite tomar una nueva forma, mediante la fusión de todo lo que se ha hecho duro y opuesto al SER, y la unión con el SER que de ello se sigue. En el fondo materno de la Tierra, crece el germen del que nacerá la forma nutrida de transcendencia. Esta forma es la que hace que la transcendencia sea concreta y palpable al ser humano. En el encuentro con su verdadero Ser, aquel que se ejercita, percibe la llamada a una nueva vida, que él tiene el deber de hacer realidad en un camino individual que sea conforme únicamente a él. En la búsqueda del centro que abre el acceso a la unidad original, búsqueda siempre reanudada, el espíritu creador ve abrirse incesantemente ante él nuevos horizontes, y el corazón se transforma en el hombre que alcanza esa profundidad que hace madurar el corazón. Aquel que está en contacto con su centro-Tierra, se eleva siempre hacia el centro-Cielo, liberado del influjo del Yo existencial y, en cuanto al hijo del Cielo y de la Tierra, llega también, finalmente, al verdadero centro-Corazón. Sólo entonces es cuando deviene una persona en el pleno sentido del término, alguien que ya no se agarra a todo, como en aquel en quien el corazón está regulado por el Yo, sino que da libremente testimonio de lo divino al aceptar con amor el eterno círculo de la muerte y del devenir. En el seno del «espacio histórico» que le ha sido impuesto por el destino, y en su calidad de hijo del Cielo y de la Tierra, y consciente de su «deber original», él trata de cumplir su destino humano.

Experiencia vivida, comprensión y ejercicio llevan de este modo a la acción creativa de un hombre que no sólo percibe el SER, sino que, transformado en su alma y en su cuerpo por la transcendencia, da testimonio del SER a través de su existencia, es decir, testimonia siempre del Ser esencial, su Ser, tanto en sus fracasos como en sus logros. Para él, el reino de Dios en la tierra no es una simple fórmula. Enraizarse en el centro-Tierra es condición previa esencial para que la persona cumpla su destino. A pesar de que Hara sea un concepto de origen oriental, su verdadero sentido es la condición que permite la individuación de la persona, principio que determina desde siempre el pensar occidental.

---

## ***APENDICE: Textos japoneses***

---

### **OKADA TORAJIRO**

El Maestro Okada Torajiro enseñó durante las dos últimas décadas de nuestro siglo xx. De entre sus alumnos, estudiantes en aquel tiempo, fueron muchos los que accedieron a altos puestos gubernamentales. Uno de ellos, el conde F., me hizo un día partícipe de sus recuerdos de juventud: «Cuando yo era estudiante en la Tédaï (universidad imperial) —se trata de aproximadamente 1910— el intelectualismo estaba en su apogeo, y reinaba en todos los medios académicos. Estábamos saturados de racionalismo. Con frecuencia los cursos no versaban sino sobre la lectura de las traducciones de los libros occidentales, y en todo lo que se nos enseñaba, no encontrábamos nada que pudiera llegar, de alguna manera, a nuestra propia naturaleza. Pero también existía por entonces el Maestro Okada, del que se contaba que había dicho: “Si venís donde yo estoy, y hacéis los ejercicios que yo enseño, no acumularéis conocimientos, sino que aprenderéis a comprender el lenguaje de los pájaros”. Y fuimos muchos los que íbamos allí por la mañana, muy temprano. Teníamos que levantarnos a las cinco de la mañana, para “practicar” el ejercicio de “un sentarse justo” en el centro del Maestro Okada, antes de ir a los cursos de la universidad. Muchas veces era muy penoso, sobre todo en invierno, pero estábamos entusiasmados, a pesar de todo. No hablaba sino muy poco. El Maestro se sentaba con nosotros; controlaba nuestra postura y hablaba poco. Pero nosotros íbamos ganando enormemente, y todavía hoy, yo sé todo lo que debo a aquellos ejercicios».

Tras la muerte del Maestro Okada, que le sobrevino cuando todavía era relativamente joven, su obra la continuó Mme. Kobayashi, con quien yo mismo he tenido ocasión de trabajar Seiza. También fue ella quien me dio un librito titulado «Palabras del Maestro», del que he entresacado los siguientes aforismos:

#### **PALABRAS DEL MAESTRO OKADA**

Hay tres clases de hombres: los de la primera clase piensan que la ciencia puede dominar la Natura; los de la segunda, poseen un valor ilusorio: el imperio en sí mismo, y saben combatir duramente; los de la tercera, conocen la verdadera realidad de las cosas.

Antes de que yo sea, tú eres, él es, se es... Saber esto, es Seiza.

Para que un hombre sea un hombre de calidad, Seiza se sirve de la más segura de las posturas corporales. Los vicios del hombre provienen de la pérdida de equilibrio. Para que éste se mantenga intacto, hay que mantener un cuerpo sano, y un corazón recto. Y esto no se puede lograr sino en el Camino. Alcanzar el camino es practicar un sentarse «justo». Cuando lo hayáis hecho así durante dos, tres años, vosotros mismos lo comprenderéis. De la mañana a la noche habéis de estar «vigilantes», y lo estaréis si a toda costa, y sean cuales fueren las circunstancias del exterior, mantenéis la postura del Hara.

Colocad una carpa en un estanque, en el centro del cual hay una piedra; colocad otra carpa en un segundo estanque, y éste que no tenga piedra. En el primero, la carpa nadará en torno a la piedra, la que le procurará un ejercicio constante, sin que por ello se ponga en duda su resistencia. Vais a poder observar que esa carpa se hará grande antes que la del otro estanque: esto se debe a tener que repetir «constantemente» el mismo ejercicio.

Permanece sentado tranquilamente, respira con lentitud, la espiración larga, y que tu fuerza se mantenga en el bajo vientre.

El hecho de respirar por la boca, es un signo de estar «en baja forma».

Cuando un pescado está a punto de morir, saca su enorme lengua fuera del agua buscando atrapar aire.

En nuestro país, mucha gente respira por la boca. El país, en su totalidad, debería respirar por la nariz, y llevar el soplo al Hara.

Siempre, y también si se sube una empinada cuesta, habría que espirar lentamente, dejando que la fuerza entre en el Hara. Se debe hacer que la respiración de fuerza, entre en el bajo vientre, forzándolo, como si se vaciara una bomba. La mayoría de los hombres no han recibido esta formación; por eso, en la vida diaria no saben juntar su fuerza en el bajo vientre. Ni tampoco saben estar con la boca cerrada.

Un corto instante basta para inspirar.

La postura de Seiza se ajusta a la Naturaleza. ¿Por qué no se cae una pagoda de cinco pisos? Porque se mantiene en un perfecto equilibrio. Cuando se está sentado en postura de Seiza, uno no se cae, venga de donde venga el golpe.

Junta tu fuerza sólo en un sitio: el bajo vientre.

El ejercicio no tendrá ningún sentido, si no se es capaz de mantenerlo durante treinta minutos.

El tronco ha de estar derecho. Las manos, una encima de la otra, han de apoyarse ligeramente contra el vientre.

No hay que empeñarse en liberarse de todo pensamiento. Se trata simplemente de estar despiertos, y de mantener la fuerza en el bajo vientre.

El hecho de dejar que salga la fuerza (tensión) de la cavidad estomacal, no significa en modo alguno que haya que dejarla blanda cuando se llena el Hara de su fuerza. Es natural que tenga cierta firmeza, pero no ha de estar ni dura, ni inflada.

Si lo único que preocupa es llevar la barbilla hacia el cuello, sin ocuparse del

plexo, y de la base, el pecho sale hacia fuera, lo que significa que, por una parte, se camina hacia una tendencia egocéntrica y, por otra, a una actitud de estar «perpetuamente contra».

No hay que dejar la boca abierta, y se debe sentir el cuello con la nuca.

Debe haber «fuerza» en los ojos. Se debe poder mantenerlos completamente abiertos, incluso al sol.

Cuando la vertical del cuerpo está sólidamente anclada, también lo está la vertical del espíritu. Es así como se desarrolla la calma exenta de pasión, y una fuerza intrépida.

¡Vuestra postura está deformada, porque vuestro espíritu está torcido!

Se ha de tener siempre la cabeza fría y los pies calientes. Cuando la fuerza está fuera del Hara, la cabeza está caliente y los pies fríos. A quien le ocurra esto es, o excesivamente sensible, o está enfermo. Estos hombres no saben cuidarse.

Un hombre que tenga un cuerpo fuerte y un alma pacífica, tendrá seguramente la cabeza fría y los pies calientes. (Toma su fuerza del Hara).

El ciprés sigue creciendo, y aumentando el número de sus anillos lineales, incluso cuando es muy viejo. Sí, hemos de estar creciendo hasta el momento de nuestra muerte.

¿Por qué te duelen los pies? Porque tu bajo vientre está sin fuerza.

Seiza quiere decir abandonar el yo inferior.

Al «practicar» el ejercicio de «asentarse» (en el sentido del Hara), es como si uno se viera preparando una buena comida y una buena cama. Sólo que el buen cocinero y el buen colchón están en nosotros mismos. Al practicar el «asentarse» es como si, en verano, se sintiera la brisa de un viento fresco y agradable, o como si, en invierno, se estuviera sentado junto a un buen fuego. Pero, una vez más, el viento fresco y la chimenea, están en nosotros mismos.

El soldado está sujeto a una obediencia absoluta con respecto a todo aquel que tenga un grado más que él (aunque sólo sea uno). Cuando se llega a disponer de Seiza, se puede estar en calma delante de todo el mundo.

El «Camino» está en nosotros mismos. Si se continúa asiduamente el ejercicio de «asentarse», el Camino se revelará por sí mismo.

Hay que acoger todos los inconvenientes como si fueran mis honrados maestros, y no como enemigos. Por eso, yo no tengo ninguna compasión por alguien que se lamenta, por desgraciado que pudiera sentirse.

El amor es la base de toda educación. No se trata aquí de ese amor que es lo contrario de odio, sino de ese amor que se asemeja al sol. Ejercítense en Seiza, y se darán cuenta.

Hasta que los ojos y la voz no se modifiquen, no se puede decir que se ha practicado correctamente el ejercicio de «asentarse».

La voz ha de venir del vientre.

Cuando la fuerza, que proviene del Hara desaparece, se presentan vicios, tales

como celos, envidia, ira, avidez y desconfianza.

El orgullo, la pereza, el mal humor, y la desconfianza, todo esto proviene de una falta de fuerza en el vientre.

## SATO TSUJI

### Enseñanza sobre el cuerpo

Sato Tsuji, filósofo japonés contemporáneo, está también muy versado en filosofía occidental. Pero, de acuerdo con lo propuesto en la Tradición oriental, él enseña que la función de la filosofía esta lejos de ser un simple esclarecimiento de la existencia, por la vía del razonamiento. Para él, todo lo que se visualiza mentalmente, se ha de «vivir con el cuerpo».

A continuación se incluyen extractos de la obra de Sato Tsuji:

«Enseñanza sobre el cuerpo», que se ha seleccionado por cuanto se refiere al Hara. El núcleo central de las consideraciones de Sato Tsuji, lo forman justamente, el llegar a transferir el centro de gravedad al Hara, y todo conocimiento conectado con el Hara. Según él, el centro del hombre, tomado en cuanto unidad física y corporal, es el Tanden. La palabra «Tanden» indica el punto central que, visto del exterior, se sitúa aproximadamente a cuatro centímetros por debajo del ombligo. Si se considera desde el punto de vista físico, representa ese punto que cohesiona el cuerpo en cuanto que es materia del hombre. Considerado en lo que como ser humano significa, hay que comprender este punto como «fuente original» de Fuerza «vital», y no como un lugar que, anatómicamente hablando, se pueda comprobar. Se trata de la sede de la vida que, si bien de forma objetiva no es tangible, ha de hacerse interiormente consciente en el sujeto.

### Extractos

Alguien cuya constitución en la parte superior del cuerpo esté pesada, cuando la parte inferior fuere ligera, está revelando que la vida ha quedado suprimida por la materialidad. Todo lo que sea bello y sublime en la actitud humana, está en peligro, al no ser la parte baja lo suficientemente fuerte para sostenerlo. La parte superior ligera, si va unida a una parte baja pesada, está mostrando una constitución en que la vida tiene una personalidad, haciendo así posible que contenga la materialidad que hay en ella. Esta constitución es la que corresponde a la lógica de la vida, ya que cuanto se realiza en la lógica de la vida, corresponde también a las normas fisiológicas. Si el asentamiento del cuerpo está derecho, y el Koshi <sup>[17]</sup> con peso, la circulación

sanguínea se activa en la parte inferior del cuerpo que, simultáneamente, se calienta. La cabeza fría y los pies calientes, se han considerado desde siempre como índice de buena salud, mientras que la cabeza caliente y los pies, riñones y posaderas fríos son, como se sabe, signos de salud deficiente. El famoso maestro de la escuela Zen, Hakuin Zenshi, dice en el Yasenkawa: «El mejor medio de cuidarnos es mantener fría toda la parte superior del cuerpo, y con calor toda la parte inferior».

Para llegar a tener la postura correcta del cuerpo, el hombre debe comenzar por llenar la parte inferior (koshi) con la fuerza (genki) de todo el cuerpo. Transferir la fuerza al Koshi supone inflar a la vez ligeramente los músculos del vientre. Si éstos se afirman correctamente, se siente como efecto de esa libre tensión, que por debajo del ombligo se expande un centro de fuerzas, al que los japoneses llaman, desde tiempo inmemorial, Kika'i tanden. El arte de disponer del Tanden está en: después de haber liberado todas las fuerzas repartidas por todo el cuerpo, dirigirlas y concentrarlas en el tanden; desde siempre se ha enseñado este arte, tanto en el Budo (en la vía caballeresca), como en el guédo (vía artística), y en el sado (arte de «asentarse»).

Este núcleo central, sede del Ser vital, no podrá hacerse consciente si únicamente se le ve intuitivamente, y no con una conciencia objetivante, que pueda tomarlo como algo que anatómicamente se pueda tocar.

«El hombre como sujeto» existe sólo allí donde él se erige con autenticidad. Por eso es por lo que ha de ejercitarse en el arte de la visión interior de la que se acaba de hablar, y también cuando está de pie. Para lo cual deberá apoyarse con fuerza en los pies, cuidando que la planta del mismo se adhiera bien al suelo. Tiene que estirar los músculos de las rodillas, para dejar que toda la fuerza pase a las piernas. De este modo, éstas estarán firmes como troncos y el koshi lleno de fuerza. Luego habrá de retirar la fuerza de las piernas, para que pase de nuevo al koshi. Cuando toda la fuerza se haya concentrado ahí, se posarán realmente los pies en el suelo, sirviéndose de la fuerza del koshi.

El acto de llenar el Koshi de fuerza, va a la par con la espiración. Al inspirar hay que volver a tomar la fuerza del bajo vientre, manteniendo intacta la posición del koshi. El aire que se inspira penetrará por sí mismo en la parte superior del vientre, colmándola; al final de la inspiración, la parte inferior del vientre (Hara) se colmará por sí misma de fuerza, pudiendo pasar, de una forma natural, a la espiración. Pasar de la inspiración a la espiración, y viceversa, ha de realizarse lentamente y sin cortes; entre los dos movimientos no debe detenerse nada.

Cuando todos los músculos del cuerpo hayan logrado su justo equilibrio, la región del estómago se hará cóncava al espirar, si bien el bajo vientre saldrá ligeramente hacia fuera. No se trata en modo alguno de empujarlo con la voluntad hacia adelante. Visto desde fuera, el volumen del bajo vientre cambia muy poco, pero sí gana en firmeza a cada inspiración. De esta manera el bajo vientre actúa paralelamente con el ritmo de la inspiración y de la espiración, en un ir y venir entre el vacío y la plenitud,

si bien desde el punto de vista de volumen, el cambio es mínimo.

En este ejercicio, la inspiración es rápida, mientras que la espiración va haciéndose más larga a medida que se va ganando más fuerza en el Hara; ello no quiere decir que haya que economizar el aire que se espira. Hay que llevar hacia dentro ligeramente la barbilla, y abrir ampliamente la base del Hara, espirando plenamente el aire. Esta espiración debe ir siendo más amplia, cuanto más se vaya acercando al movimiento de la espiración: «en forma de maza». Si no hay fuerza en la base del Hara, la espiración será fugitiva y como un gemido, si bien que si viene realmente del fondo del vientre, será potente y fluirá en grandes oleadas.

Esta postura justa, que permite que el cuerpo se mantenga realmente vertical, es la única vía de acceso a una estatura que, en contra de toda división dualista, exprese la unidad del SER. Para conseguirlo, hay que liberarse de todo el influjo de ese pequeño yo, que da origen a crispaciones localizadas. La situación que así se crea, es la de abandono del Ego.

La postura en la que la parte inferior del cuerpo se haga pesada, en tanto la superior se aligera, desarrolla necesariamente una estatura, en la que el koshi se expande y el bajo vientre sale hacia adelante. Cuando se logra la postura justa, el centro de gravedad del cuerpo se sitúa en el ischion; el koshi deviene firme como la roca y, de modo natural, toda la fuerza se transfiere al bajo vientre. Esta fuerza tensa agradablemente los músculos ventrales, ofreciendo al sujeto, la posibilidad de sentir que todo su cuerpo está pleno de esa fuerza que nos ocupa. Es en la espiración cuando más se siente que los músculos del bajo vientre se afirman, hasta el punto de que si se empujara ahí con el puño, espontáneamente éste sería repelido.

Una postura en que se tensen los músculos del pecho, hace que éstos suban, que se meta el bajo vientre, desplazando el centro de gravedad hacia arriba, provocando una inestabilidad total. La cavidad torácica ha de estar totalmente vacía. Se debe cuidar que la fuerza del pecho salga, y que se abra simultáneamente; en ningún caso se debe hacer lo contrario. La fuerza y el poder de todo el cuerpo hay que situarlos únicamente en el Koshi, base del tronco; los músculos de todo el cuerpo, por consiguiente, se orientarán hacia la región del Koshi. Si esta región está plena de fuerza, a la vez que la parte superior del cuerpo y la nuca están libres, todo movimiento de cualquier miembro, y todo esfuerzo muscular (en cualquier lugar del cuerpo), será siempre expresión de la unidad de todo el cuerpo recogida en el tanden, sin que provoque ninguna tensión de los músculos contra natura.

Si bien el Koshi es la parte más importante del cuerpo al buscar una postura justa, hay que decir que el segundo lugar, por orden de importancia, le corresponde a la nuca; la nuca y el Koshi son las dos partes menos estables del cuerpo. Por lo tanto hay que trabajar por lograr la postura justa, y vigilar para mantener en orden estos dos puntos. Para lograr la unidad de todo el cuerpo, hay que esforzarse por situar el centro de la cabeza, de manera que se corresponda con la línea vertical que representa el eje del cuerpo. Por eso, si la mandíbula inferior está algo saliente y floja (es el caso de

muchos hombres), hay que obligar a la barbilla lo suficiente para que la línea recta que parte del lóbulo de la oreja, pueda caer en el hombro. Por ello, los Maestros han enseñado siempre que las vértebras cervicales se deben mantener derechas, y que hay que situar en la nuca una parte de la fuerza del cuerpo; para ejercitarse en ello, habrá que hacer entrar la barbilla hasta que «se sienta dolor detrás de las orejas». Cuando la postura llegue a ser justa, la fuerza situada en el Koshi y la que hace que la barbilla se mantenga hacia dentro, entran en estrecha relación. Si se pierde la fuerza situada en el Ko'shi, la barbilla cae, y simultáneamente va hacia adelante.

La parte más móvil del cuerpo son los hombros; partiendo de ellos, es muy fácil deformar la totalidad; por eso, en el ejercicio de la actitud justa, hay que considerar a los hombros como una de las partes más importantes del cuerpo. Para que la postura general del cuerpo sea justa, hay que dejar que los hombros caigan. Como la cabeza representa el cielo, y el tronco la tierra, no es una realidad la verdadera forma del cuerpo vivo, hasta que uno no se suelte en los hombros, apoyándose en el centro. Así es como se realiza el «verdadero» vacío de los cielos, y la plenitud de la tierra. En la mayoría de los hombres débiles, los hombros están subidos; esto se ve sobre todo en los tísicos. Cuando se siente miedo, se suben los hombros involuntariamente; cuando a alguien le coge algo de improviso, no sube entonces los hombros, sino que junta todas las fuerzas en el vientre. Por eso hay que ejercitarse, necesariamente, en uno u otro aspecto.

El punto esencial del movimiento que permite bajar los hombros es: se sueltan lentamente, como si por los hombros se deslizara una capa. Si la conciencia se lleva a los hombros, pensando en que éstos descieran, más que distenderse, se crispan. En realidad, el cuerpo siempre tiende a ponerse rígido, o a crisparse allí donde penetra la conciencia voluntariosa. Por lo que no nos queda otra solución que situar nuestra conciencia en el tanden, donde al igual que nuestra atención, puede insertarse sin ningún peligro. Cuando se desea que los hombros descieran, es casi mejor hacer como si lo que quisiera fuera que caigan los brazos. Si se despoja de fuerza a los brazos, hasta que se llega a tener la impresión de que se desprenden de los hombros, los músculos de éstos están tranquilos, sin crispación. Los músculos de todo el cuerpo se calman, si los de los hombros están en calma. Se podría incluso decir que el punto esencial para la postura justa del cuerpo, reside en el arte de dejar que caigan los dos brazos.

Un «sentarse» justo, revela la verdadera personalidad del hombre. —Practicar el ejercicio justo de «sentarse», y pensar en la «forma» que sea verdadera—, así es cómo el Fugen-Sutra caracteriza al prototipo de todo ejercicio corporal. «Pensar en la forma que sea verdadera», no se debe limitar al conocimiento intelectual, diferente al ejercicio práctico. Un «asentarse» justo es en sí, la verdadera forma del hombre en su totalidad, y realizar este arte, es una experiencia del origen. La acción corporal de «sentarse» es, en sí misma, la manera justa de pensar. De este modo, la actitud perfecta a la que al hombre le cabe acceder, puede hacerla él mismo realidad, sin

ayuda de fuera, por medio del ejercicio de «sentarse».

Como el tanden no es sino la posibilidad que cada ser tiene de vivir la experiencia de la Gran Unidad, el filósofo debe también sostener una reñida lucha, que gana en la práctica corporal, para llegar a la conciencia de lo que es el tanden. El pensamiento filosófico que ejerza un ser humano degenera de tal modo, que llega a no ser sino un cerebro vivo en la posición de medusa aplastada, sin que pueda, en definitiva, sino quedarse en el terreno de la ilusión y de vagos fantasmas, situación que será tanto más profunda como a primera vista haya podido aparecer su pensar.

## KANEKO SHOSEKI

De la esencia del hombre y sus orígenes

Shoseki Kaneto obtuvo el don de curar tras haber recibido la iluminación, en marzo de 1910, fruto de largos ejercicios dedicados a la práctica del Budismo Zen. Tras muchos años de saludable trabajo, le fue retirado el don de curar. El reconoció que la causa era, que aún no estaba libre de sí mismo. Recurrir de nuevo a los ejercicios, interiorizados cada vez más, le permitió acceder a un discernimiento, siempre más profundo, de la naturaleza de la esencia misma del hombre. Su libro, titulado «De la esencia del hombre y sus orígenes», es un resumen de conocimientos que Kaneko Shoseki adquirió en este aspecto. Facilitamos a continuación unos extractos de este libro, que se han elegido de entre otros que tratan el tema que nos ocupa.

No es posible conocer verdaderamente lo que representa lo Absoluto, hasta que su Realidad no sea para nosotros sólo una necesidad por razones teóricas, sino que se deje sentir en el trasfondo de nuestro ser, como la sensación de algo casi corporalmente presente. Ese «algo» es justamente a lo que yo llamo el ritmo concreto de la Fuerza primordial, o también la ley divina fundamental, aquella que rige el Universo...

La vida original sólo se revela cuando se está totalmente libre de todo prejuicio. No hay nada que nos pueda ayudar: ninguna suposición, ninguna reflexión teórica, ninguna idea conceptual; empeñándose en ir en pos del Ser, éste se sustrae tanto más cuanto más activamente se le persiga. Estos medios no harán sino embrollar nuestra alma para llegar, suspirando, a la conclusión de que todos nuestros esfuerzos han sido vanos e insensatos, y que hubiera sido mejor para nosotros vivir en una feliz ignorancia, que cargarnos con el peso de una suma de inútiles conocimientos. Esa es

una tragedia fatal, que no cesará mientras, ejercitándonos, no sepamos cómo extraer las raíces del pecado.

Antes de poder comprobar las leyes de la armonía, es necesario descubrir antes cuál es su centro. Al igual que cada objeto material posee su propio centro de gravedad, el cuerpo humano ha de tener el suyo. En el hombre es el tanden, o punto central del cuerpo; ahí es donde en nosotros tiene su sede aquello que es del origen. Ahí es donde está lo más importante de los hechos de base, y todas las investigaciones antropológicas deberían partir de esta certeza.

Si, en reposo, se dejan concentrar todas las actividades del espíritu enfocadas hacia fuera, como son: representaciones mentales, juicios, sensaciones, voluntad, y hasta el soplo; si uno mismo deja concentrar en el tanden, es decir, en el centro de nuestro cuerpo, toda esta energía vital, aparece en nosotros una esfera de percepción, que sobrepasa con mucho el estado flotante de nuestra conciencia habitual, y también todos los opuestos, ya sea de lo objetivo y subjetivo, o de lo interno o externo.

La síntesis que uniera lo que es subjetivo con lo que es objetivo, no se debe «fabricar», ya que está en la base de toda realidad. No se puede sacar a la luz hasta que no seamos realmente conscientes de nosotros mismos. Esta conciencia ha de ser total, en el sentido que ha de tomar al hombre en su totalidad. Esta totalidad no está localizada, ni en nuestra cabeza, ni en nuestro corazón, sino más allá de ambos, en el centro de la persona.

Lo importante es la fuerza primordial y universal de la vida, que corre en grandes olas impetuosas, en el bajo vientre del hombre, al igual que si fuera un torrente de agua que cayera rápidamente, viniendo de la eternidad y yendo a la eternidad.

## HAKUIN ZENSHI

YA - SEN - KAN - NA

Prefacio de Kitó (aquel que sufre hambre y frío) de Kyûbôan (del Asilo Pobreza), alumno del Maestro Hakuin:

«En la primavera de 1757, un librero de Kioto, propietario de la casa editorial Shôgetsudô (pino-luna), nos escribía una carta en la que relataba lo que sigue:

Había llegado a su conocimiento que en casa de nuestro Maestro había todo tipo de antiguos manuscritos, entre los que se encontraba un esquema de Yassenkanna (historias contadas una noche, en una barca). Había oído decir que el esquema contenía un secreto, el secreto que enseñaba cómo sustentar el alma, activar la

circulación de la sangre, y mantener el dinamismo de la fuerza, o con otras palabras, cómo poder asegurar una vida larga. En resumen, se trataba del rentan, el secreto de los dioses y de los santos.

Ahora bien, había personas de espíritu curioso, que deseaban ardientemente conocer el libro. Este deseo era tan fuerte como el de ver llover en tiempos de sequía. Algunos monjes ya habían copiado en secreto este esquema de Yasenkanna, guardándose para ellos, y resistiéndose a mostrar el libro. Este tesoro, guardado de tal modo, no servía a nadie. El deseaba publicar este preciado esquema para responder al deseo de muchos. Sabía bien que el Maestro estaba siempre dispuesto a prestar servicio al mundo.

Los alumnos fueron a ver al Maestro Hakuin, entregándole la carta. El anciano se contentó con sonreír. Rebuscaron en una caja llena de viejos manuscritos, comidos ya en parte por los gusanos. Lograron juntar el manuscrito de Yasenkanna, y lo copiaron, pudiendo escribir cincuenta páginas. Antes de enviar el texto a Kioto, me encargaron a mí, por ser el mayor, que redactara un prefacio.

«Nuestro Maestro Hakuin habita hace ya unos cuarenta años, en el templo Shóinji; cada vez vienen más monjes a verle, quienes aceptan con gratitud sus injurias y sus bastonazos, permaneciendo allí diez o veinte años, sin dudar en morir allí, si esto les llega.

Ellos son todos, eminentes monjes budistas, la élite de diversas regiones. Se alojan en las proximidades de nuestro templo, en casas viejas, en cabañas derrumbadas, en santuarios ruinosos, y viven en la miseria, hasta el punto de morir de hambre durante el día, o de frío por la noche; no comen sino verduras y avena, y todo ello para sólo oír al Maestro Hakuin amonestaciones e injurias, recibiendo únicamente de él puñetazos y bastonazos. Quien esto ve, frunce el ceño de espanto; quien lo oye, se siente, por compasión, cubierto de sudor frío. Los jóvenes arrogantes, adelgazan enseguida, y palidecen. ¡Quién podría permanecer aquí, aunque sólo fuera media hora sin tener el celo y el coraje que se precisan para la práctica del Zen! Y si, por amor al ejercicio, se sobrepasa la medida, entonces se enferma del pulmón, se sufre la deficiencia de la alimentación, y se contraen, por consiguiente, todo tipo de enfermedades graves, cuando no incurables. Un día, sin embargo, el Maestro se apiadó de toda esta gente, y por fin reveló el secreto de la «mirada interior», tras varios días de reflexión. Entonces dijo:

«Mi secreto es éste: para curar las enfermedades, existe la acupuntura, las moxas, y las medicinas. Pero estos tres medios terapéuticos no pueden curar fácilmente las enfermedades graves. Aquí es donde el secreto entra en juego. Quien quiera intentarlo, en primer lugar ha de dejar toda meditación y todo koan. Para empezar, hay que dormir suficientemente; antes de cerrar los ojos, no hay que olvidar estirar a fondo, y del mismo modo, las dos piernas, ni tampoco dejar de reunir la fuerza espiritual de todo el cuerpo más abajo del ombligo <sup>[18]</sup>, en los riñones, en las piernas y en el centro de los pies, a fin de que esta fuerza ocupe todas las partes del cuerpo.

Luego hay que entregarse a la «mirada interior», a esta extraña meditación:

«La parte de mi cuerpo por debajo del ombligo (kikai— tanden), mis riñones, mis piernas, y el centro de mis pies, son el verdadero rostro de mi Yo. ¿El rostro tiene nariz? Mi kikai-tanden, mis riñones, mis piernas, y el centro de mis pies, son la verdadera patria de mi alma. ¿Qué noticias me vienen de este país?

«Mi kikai-tanden, mis riñones, mis piernas, y el centro de mis pies, son la verdadera patria de mi alma. ¿Cuál es el esplendor y la magnificencia de este país?

«Mi kikai-tanden, mis riñones, y el centro de mis pies, son mi propio Amida-Buda, que me represento a mí mismo, ¿qué preceptos enseña este Buda?

«Estas preguntas se repiten, se consideran más y más, sin dejar de preguntarse a sí mismo. Y cuando se hayan acumulado todos los beneficios de esta meditación, se juntarán espontáneamente todas las fuerzas espirituales, en el Kikai-tanden, en los riñones, las piernas, y en el centro de los pies, hasta que esa región del cuerpo situada debajo del ombligo, el Hara, llegue a estar tan fuerte como un balón que no se pudiera desinflar. Si cultivan la meditación de este modo, y si repiten este ejercicio a lo largo de cinco días, una semana, y hasta veintiún días, desaparecerán completamente todas las inquietudes de antes, el cansancio y la enfermedad; y si no fuera así, que corten la cabeza a este anciano sacerdote que soy yo».

Los alumnos que acababan de oír estas palabras, se alegraron sobremanera, se inclinaron ante el Maestro, y aplicaron el método preconizado por él. Todos obtuvieron resultados increíbles. La rapidez de los progresos dependía de la forma de practicar el ejercicio. Pero casi todos se curaron totalmente. Todos ellos contaban maravillas de los resultados obtenidos por el ejercicio de la «mirada interior». Después el Maestro añadió:

«No se contenten con llegar a curar la enfermedad, ¡vayan un poco más lejos! Cuando hayan logrado curarse, continúen el ejercicio, y cuando lleguen a la iluminación (Satori), sigan todavía. Este anciano sacerdote les dice: Cuando yo estaba en los comienzos de mi vida de alumno Zen, fui víctima de una grave enfermedad, tenía dolores y males diez veces mayores que los de ustedes. Estuve realmente al borde de la desesperación. En mi interior pensaba que era mejor morir. Valía más tirar esta miserable piel que seguir viviendo, si tenía que soportar aquellos males y sufrimientos. Y me curé totalmente, gracias al secreto de la “mirada interior”; esta suerte ustedes también la conocerán».

El Maestro Hakuyūshi, el Maestro de todos los Maestros, junto al cual se instruyó el Maestro Hakuin, dijo un día que se trataba de un método divino que hacía que los santos conservaran una eterna juventud, llegando a edades avanzadas. Los hombres corrientes que llegaran a dominar esta técnica, podrían vivir trescientos años, y los hombres «verdaderos» podrían casi vivir indefinidamente. A mí mismo me alegró oír hablar de esta posibilidad, y practiqué este método durante tres años. El resultado fue que mi espíritu y mi cuerpo se desarrollaron de forma extraordinaria, al igual que mi salud y mi fuerza moral.

Hakuin cotinuó así: «Yo pensaba en secreto: suponiendo que practicara este ejercicio con éxito y que pudiera vivir ochocientos años como Hóso, ¿sería algo distinto a un cadáver sin sustancia? ¿Sería algo más que una vieja marmota durmiendo eternamente en un hoyo, y haciendo una vida sin sentido?, y además, más pronto o más tarde habría de terminar por pudrirme o morirme. Haría mejor si sustentara en mí los cuatro votos, haciendo mía la dignidad de Bodhisattva, haciendo cada vez más, actos como aquellos de los que hablan los dharma, y trabajando por perfeccionar en mí mismo un cuerpo que fuera transparente a la Gran Verdad, claro como un diamante, que no muera más de lo que fue un día al nacer.

«Con este estado de espíritu es como yo practico a la vez la “mirada interior”, y el zazen, ejercitándolo a veces para ganarme el pan, y otras para progresar en el Camino, luchando con todas mis fuerzas durante treinta años. Cada año, he aceptado uno, a veces dos o tres alumnos, si bien hoy tengo más de doscientos. A los monjes que cayeron enfermos por haberse ejercitado con exceso, les he enseñado el ejercicio de la “mirada interior”, curándoles rápidamente, y así han podido seguir teniendo iluminaciones (satori) y ejercitarse en el camino del Satori.

«Este año he llegado ya a los setenta años, sin que haya en mí una sombra de enfermedad. Mis dientes son sólidos, mis ojos y oídos están mejor cada día. No me ocurre ya nunca el tener la mente obnubilada. Predico dos veces al mes, sin sentir nunca cansancio. También, cuando me lo han pedido, he predicado ante trescientas o quinientas personas, y en ocasiones, he comentado los sutras y la palabra de los patriarcas ante una asamblea de monjes, a lo largo de cincuenta a setenta días ininterrumpidos, y esto lo he hecho ya entre cincuenta y setenta veces, sin que nunca haya tenido que dejarlo ni un solo día. A pesar de todo, las fuerzas de mi cuerpo y de mi espíritu son ahora muy superiores a lo que eran cuando yo tenía veinte o treinta años. Yo creo que todo esto se debe a la experiencia de la “mirada interior”.

Estas fueron las palabras que escucharon los alumnos que habitaban el templo, llorando de dicha. Se inclinaron ante el Maestro diciendo: Nosotros le pedimos que escriba los principios fundamentales de la enseñanza de la “mirada interior”. Por favor, salve con ese escrito a los futuros alumnos del Zen». El Maestro aceptó la propuesta, y el manuscrito estuvo enseguida listo.

Y dirán ustedes: ¿qué enseñanza contiene ese texto?

Si se quiere cultivar la vida, y vivir mucho, hay que ejercitarse en la «forma justa». Para practicarla, hay que llevar la mente al kikai-tanden. Sólo si el espíritu se asienta en esta parte del cuerpo, se puede agrupar la fuerza. Y cuando ésta está concentrada, el alma puede alcanzar su forma perfecta. Cuando el alma ya ha logrado su forma perfecta, deviene sólida la «forma» de la persona. Y cuando la «forma es sólida», es a su vez el espíritu el que encuentra su forma perfecta. Cuando el espíritu ha llegado a este estadio, la vida será entonces larga. Este es el secreto que ponen en práctica los hombres santos, para llegar al verdadero Tan (tanden). Ustedes deben saber que el Tan verdadero no es algo exterior, y que no es algo ya logrado. Mil veces

hay que hacer que descienda el fuego del corazón (el soplo), y mantenerlo abajo, para que colme el kikai-tanden. Si ustedes practican este ejercicio sin descanso, se curarán la enfermedad que va ligada a la meditación Zen, y desaparecerá la fatiga. Además, aumentará la propia fuerza del Zen, y los que unos años antes, hubieran todavía dudado, lo celebrarán, porque vivirán la experiencia de algo maravilloso, de una gran alegría. ¿Por qué?

Cuando la luna sube hasta el cielo se disipan las sombras del castillo.

A 25 de enero de 1757.

Autor: Vuestro servidor, sentado entre los vapores de incienso.

Maestro del Asilo Pobreza

Abierto a aquellos que sufren hambre y sed.

HAKUIN ZENSHI

YA - SEN - KAN - NA

Historias contadas una noche, en una barca

Cuando me comprometí en la vía del budismo, juré proseguir sin descanso la búsqueda de la fe y del Camino. Una noche, tras haberme duramente ejercitado durante dos o tres años, tuve de repente una iluminación. Las dudas que hasta entonces me habían asaltado, se disiparon totalmente, y las raíces kármicas del eterno ciclo de la vida y de la muerte, desaparecieron sin dejar rastro alguno.

En la calma de mi retiro, me dije: ¡el Camino no es tan difícil!, ¡y sin embargo, mis predecesores lo buscaron desesperadamente a lo largo de veinte y hasta treinta años! ¡Qué engaño!

Durante meses, bailaba de alegría... Pero un día, en que yo consideraba lo que era mi vida cotidiana, comprendí que la acción y la calma no se armonizaban en mí. Ya fuera en la acción, o en la calma, yo no disponía de mí libremente. Y llegué a decirme: reemprende la lucha con coraje, arriesga una vez más tu vida en el ejercicio. Apreté los dientes, abrí los ojos y decidí abstenerme, tanto de sueño como de alimento.

Apenas había pasado un mes, la sangre subió a la cabeza. Mis pulmones se debilitaron, y mis piernas se helaron. Me zumbaban los oídos. El hígado y la bilis no funcionaban ya normalmente, y vivía en la angustia. Mi corazón y mi alma estaban muy cansados, y era víctima de fantasmas, ya estuviera dormido o despierto. Tenía las axilas bañadas en sudor, y los ojos lacrimosos. Asustado por el estado en que me encontraba, fui a ver a los Maestros Zen, y consulté a varios médicos. Nada cambió. Pero alguien me había dicho: «Tras la montaña de Shirakawa hay un ermitaño que vive en una gruta. La gente le llama Maestro Haku— yūshi. Es muy anciano: se le calculan entre ciento ochenta y doscientos cuarenta años. Su morada está aproximadamente a cuatro kilómetros de la vivienda más próxima. Le gusta la soledad; en cuanto advierte que llega alguien, huye. No se sabe si es un sabio o un loco. Las gentes del lugar dicen que es un santo. También se dice que fue Maestro de Jōzan, y que está muy versado en astronomía y en medicina. Si se le pregunta con

mucha habilidad, responde con alguna palabra, aunque esto no es frecuente. Si se piensa en ello al volver a casa, se descubre que la respuesta tiene un sentido profundo, que la mayoría de las veces es de gran provecho para el hombre».

A mediados de enero de 1710, emprendí secretamente el viaje. Con mi bolso al hombro, salí de la provincia del Mino, en dirección a Kurodani. Al llegar al pueblo de Shirakawa, dejé mi bolso en una casa de té, y me informé del lugar en que vivía Hakuyüshi. Uno de los lugareños me señaló con el dedo un torrente que, de lejos parecía un ramal. Siguiendo el susurro del agua, me interné en el valle. Al cabo aproximadamente de un kilómetro, atravesé el torrente. A partir de ahí, ya no había camino. Me encontré por casualidad con un anciano, quien me indicó a lo lejos un lugar perdido en la niebla. Entonces vi algo amarillo, que a juzgar por la transparencia del aire, tan pronto era visible como invisible. El anciano me dijo que se trataba de una cortina de juncos que Hakuyüshi había él mismo trenzado y colgado a la entrada de su gruta.

A aquella altura, el paisaje era de una pureza y belleza indecibles; mi corazón y mi alma se estremecían ante aquel espectáculo, hasta el punto de que se me puso carne de gallina. Me apoyé en la roca, y dejé que vinieran doscientas o trescientas respiraciones. Al cabo de un rato, me coloqué bien la ropa, enderecé mi cuello, y apartando la cortina, me incliné con todo respeto. En la penumbra percibí vagamente al Maestro, con los ojos semicerrados, en la posición de Zazen. Sus cabellos negros le llegaban hasta las rodillas, y sus mejillas estaban tan coloradas y resplandecientes como el fruto de escaramujo. De sus hombros pendía una vestidura hecha con tela de paño; él estaba sentado en un cojín de hierba blanda. En la gruta, un cuadrado de alrededor de dos metros por dos, ninguna señal de utensilio doméstico, ni de alimento. En su mesa, tres libros: el Chung-yung de Confucio, el Tao-te-king de Lao-tse, y el libro búdico Kongó-hannya-Kyô.

Me dirigí a él amablemente, describiéndole los síntomas de mi enfermedad, y pidiéndole que me salvara. Al cabo de un rato, abrió los ojos, fijó en mí su penetrante mirada; después se puso a hablar lentamente: «No soy sino un anciano medio muerto e inútil, que se ha retirado a la montaña. Sólo me alimento de castañas y de manzanas salvajes. Duermo acompañado de ciervos y corzos, y por lo demás, soy muy ignorante. Siento realmente vergüenza de que un sacerdote tan venerable se haya molestado en venir hasta mí, cuando no estoy en condiciones de responderle».

No podía hacer otra cosa que inclinarme ante él —lo que hice repetidamente— y reiterar mi ruego. Por fin, tomó mis manos y examinó todo mi cuerpo. Tenía las uñas muy largas. Pude entonces ver que su rostro se fruncía de inquietud, y me dijo: «Es una pena, la enfermedad está ya muy avanzada. Usted ha practicado con exceso sólo la meditación y la ascesis; por eso ha caído gravemente enfermo. Porque esa “enfermedad de la meditación Zen” es realmente difícil de curar. Incluso si recurriera a los tres métodos terapéuticos: acupuntura, moxas y medicina, y aunque consultara a los mejores médicos, como Henjaku y Kwada, su estado no mejoraría. Por el

contrario, lo que hay que hacer, puesto que el mal ha venido por exceso de trabajo espiritual, es intentar la “mirada interior”. No se puede hacer otra cosa. Pues, como ya ha sido dicho: “Cuando se cae, hay que volver a empezar”. A esto yo repuse: «No sabría cómo decirle que me gustaría aprender ese secreto de la “mirada interior”. Y si usted me lo hace conocer, quisiera también ponerlo en práctica».

Hakuyûshi se levantó y me dijo con calma:

«Así pues, usted es de ese tipo de hombre que realmente desea conocer las cosas. Voy, pues, a entregarle un poco de lo que en otro tiempo, se me reveló a mí: el secreto, que casi nadie conoce, para mantenerse con buena salud. Si se tiene coraje para ponerlo en práctica, no sólo se obtienen efectos sorprendentes, sino que hasta se puede esperar llegar a una edad avanzada.

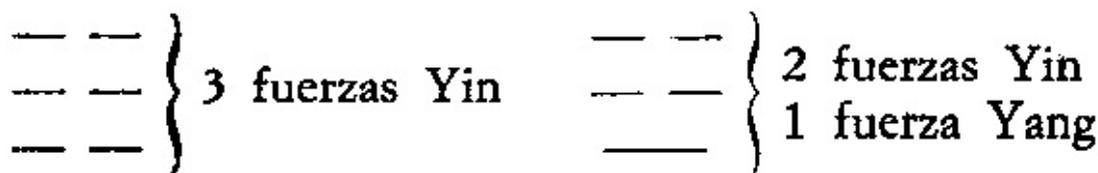
«El Gran Camino (Tao) se manifiesta bajo dos formas: el Yin y el Yang. De la armonía entre estos dos elementos, nacen los seres vivos, los hombres, y las cosas. Gracias al armonioso juego de las fuerzas que ambos contienen, estos dos principios hacen que todos los órganos internos funcionen bien, manteniendo una justa relación entre sí. Este es el caso, por ejemplo, de venas-arterias-corazón. Al igual que la respiración y la circulación sanguínea, que realizan cincuenta veces en un día y una noche su movimiento de ir y venir. Los pulmones, órgano de principio femenino, están encima del diafragma; el hígado, de principio masculino, está situado por debajo, y el fuego que alimenta el corazón, la respiración o también el sol (yang), tiene su sede en la parte superior del cuerpo. En la parte inferior están los riñones, o también la luna (yin). Los cinco órganos alojan a siete dioses, dos de ellos tienen su aposento en el bazo, y otros dos en los riñones. La espiración parte del corazón y de los pulmones, y la inspiración penetra en los riñones y en el hígado. El fuego —la respiración— es ligero, y tiende a ir hacia arriba. El agua es pesada, y tiende a correr hacia abajo. Si se practica exageradamente la contemplación, el corazón se calienta, y los pulmones se debilitan. Cuando se tiene mal en los pulmones, los riñones, a su vez, se debilitan. Cuando la madre (los pulmones), y los hijos (los riñones) están a la vez afectados, todos los parientes próximos (las entrañas) se desarreglan, perdiendo su fuerza. De este modo, los cuatro elementos pierden su equilibrio original, engendrando mil y una enfermedades, sin que ningún remedio pueda con ellas. Así no es ya posible la salud.

«Cuidar la propia vida, es como defender un Estado. Un príncipe ilustrado, un señor sabio y bueno, dedica toda su atención a los que están abajo en la escala social; mientras que un soberano poco sabio, sólo piensa en las cosas superiores. Cuando se da demasiada importancia a éstas, la mayoría de los nobles se hacen excesivamente orgullosos, los ministros no se preocupan sino del favor de su soberano, en lugar de importarles los problemas del pueblo. Es así cómo éste conoce la pobreza y el hambre. Los sabios y los buenos deben mantenerse en la sombra; y un día el pueblo, descontento, se rebela contra los tiranos. De entre los príncipes, muchos abandonan a su soberano, rebelándose, luego los enemigos no tardan en atacar el país. El pueblo

sufre, el Estado y el pueblo conocen la aflicción. Pero cuando, en cambio, el soberano presta toda su atención a las capas populares, los nobles contienen su ambición, los ministros respetan su palabra, y no olvidan la vida del pueblo. Los campesinos tienen cereal suficiente, las mujeres tejido en abundancia, y hasta los sabios del país dan su apoyo. Los príncipes dan testimonio del respeto hacia el soberano, el pueblo se hace próspero, y la nación fuerte. El pueblo obedece la ley, y no tiene enemigo que amenace sus fronteras. Los ministros no disputan entre ellos, y el pueblo hasta olvida que existen las armas de guerra. Todo lo cual es un modelo para el cuerpo humano.

«El hombre “verdadero” deja que su espíritu descienda a la parte inferior del cuerpo; así no se dan los siete poderes nefastos (estados de ánimo) —alegría, ira, inquietud, pensamientos morosos, tristeza, terror, miedo—, ni tampoco atacan los cuatro enemigos externos (viento, frío, calor, humedad). El soplo y la circulación sanguínea conservan toda su fuerza y el corazón y la mente se mantienen sanos. La boca ni siquiera conoce el sabor de los remedios, ni el cuerpo tiene que sufrir los dolores de la acupuntura, o de las moxas. Los necios, las gentes ordinarias, siempre dejan que la mente reine arriba. Así el corazón daña los pulmones, los órganos internos se deterioran, todas las vísceras sufren, y protestan. Por eso, el sabio anciano Shitsuyen dijo: “El hombre verdadero respira con los talones, el hombre ordinario, con la garganta”. El médico coreano Kyoshun dijo: “Cuando el alma está justo por encima de la vejiga, el soplo toma una enorme amplitud. Pero si, en cambio, está situada arriba, justo por debajo del corazón, el soplo se hace rápido, y estará comprimido”. El chino Jóyóshi dijo: En el hombre sólo hay un espíritu verdadero. Si lo sitúa abajo, un poco por debajo del ombligo (es decir, en japonés en el tanden), una de las fuerzas Yang, se unifica. Cuando empieza a despertar en el hombre una fuerza Yang, siente que sube a su cuerpo una sensación de calor. Lo que hay que hacer principalmente para mantenerse con buena salud, es saber guardar fresca la parte superior del cuerpo, a la vez que permanece caliente la parte inferior.

Los doce tipos de relación entre nervios y vasos, por una parte, y los órganos internos de otra, corresponden a los doce signos del Zodíaco, a los doce meses, y a las doce horas del día; así las posibilidades de relación entre las seis fuerzas Yang y las seis fuerzas Yin corresponden a un año entero, si dan la vuelta completa. Existe, por ejemplo, el símbolo formado por cinco fuerzas Yin arriba, y una fuerza Yang abajo, para expresar el comienzo de la recuperación de la salud. Otro símbolo:



o con otras palabras, «arriba la Tierra»



y «abajo el trueno»



y representa el solsticio de invierno expresando que el hombre verdadero es aquel que respira con los talones. O también: abajo 3 Yang

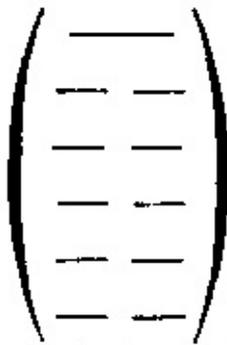


y arriba 3 Yin



, con otras palabras, «arriba la Tierra y abajo el Cielo», este es el símbolo del mes de enero. Todo está en gestación: millares de plantas comienzan a percibir la primavera. Es el símbolo del hombre verdadero que pone toda su fuerza en la parte inferior de su cuerpo. Cuando se llega a esto, el soplo y la sangre se llenan de fuerza.

Cinco Yin abajo y un Yang arriba



, es la montaña encima de la tierra, es decir, el símbolo del mes de septiembre. Es la época en la que la montaña y el bosque pierden sus colores, y cuando las flores se marchitan. Un gran número de personas que respiran con la garganta se encuentran en un estado comparable. Todo su cuerpo, y en particular su rostro, se seca, sus dientes se mueven, y terminan por caer. Por eso en el libro titulado «Enju— sho» se dice: «cuando el hombre no tiene ninguna de las seis fuerzas Yang, sólo dispone de fuerzas Yin, por lo que no tarda en morir». Se debe también saber que es siempre preciso poner el espíritu y la fuerza en la parte inferior del cuerpo. Allí es donde realmente reside el secreto que mantiene el cuerpo con buena salud.

«Hace ya mucho tiempo, Gokei fue a visitar al Maestro Sikidai solicitando amablemente de él que le desvelara la técnica del ejercicio del Tan (Tanden). El Maestro le respondió: «Es verdad que conozco el sagrado secreto del verdadero Tan. Pero está prohibido revelarlo a alguien que no pertenezca al más alto rango. En otros tiempos, Kôshêshi se lo enseñó al emperador Kôtei, quien purificó su cuerpo durante veintiún días antes de empezar —con absoluto respeto— la práctica. No se da el

verdadero Tan fuera del Gran Camino, al igual que no hay Gran Camino (Tao) sin verdadero Tan.

«Cuando se eliminan todos los deseos, y cuando los cinco sentidos olvidan su función, aparece con plenitud la verdadera fuerza original. Así lo expresa Taihakudôjin cuando dice: “Lo que yo cumplo con mi naturaleza, con mi espíritu original, no es sino uno con el espíritu original del Cielo y de la Tierra”. Y si como lo precisa Mencius (Meng— Tseu), se concentra la Gran Fuerza Espiritual ligeramente por debajo del ombligo, se mantiene ahí, y se refuerza a lo largo de meses y años, y si un día se da la vuelta al Tanden, se puede uno dar cuenta de que lo interior y lo exterior, el centro, las ocho direcciones del viento, y las cuatro regiones, son una sola y única cosa, la Gran Unidad del Tanden, la Gran Verdad Eterna, anteriores al Cielo y la Tierra, y más allá de la vida y de la muerte. El ejercicio del Tan es entonces perfecto. No se convierte uno en una especie de santo que cabalgando vientos y brumas, vuela por encima de la tierra y camina sobre las aguas, no se convierte uno en un “acróbata”, sino en un santo, que transforma en leche el gran océano, y la tierra en oro».

Al llegar a estas palabras, yo, Hakuin, le dije: «Le he escuchado con un gran respeto. Voy a dejar por algún tiempo la meditación Zen y trabajaré por curar mi enfermedad. Sólo temo hacer que descienda demasiado el fuego del corazón, enfriándolo, como dijo Rishisai. Porque si concentro demasiado el fuego del corazón en un solo lugar, ¿no se parará el soplo y la circulación sanguínea?». Hakuyûshi respondió esbozando una sonrisa: «No. ¿No dijo Nishisai que en la propia naturaleza del fuego del corazón, es decir en el soplo, estaba el ir hacia arriba? Esa es justamente la razón por la que hay que hacerle bajar, forzando que el agua suba (la sangre), que naturalmente tiende hacia abajo.

«Cuando el agua sube, y el fuego baja, se dice que se da el “verdadero ir y venir” (intercambio), y cuando éste existe, se encuentra uno satisfecho, en paz; de otro modo, se está inquieto e insatisfecho. Intercambio es símbolo de vida. La inmovilidad, es el de la muerte. Cuando Rishisai aconseja ser prudente al hacer descender el fuego del corazón, lo único que quiere es ponernos en guardia en cuanto a exagerar la aplicación de los consejos que da Tankei para hacer bajar el fuego.

«Un anciano dijo un día: Cuando el ministro Fuego tiene tendencia a subir, el cuerpo sufre. Si se echa agua, el fuego se amansa. Está el Príncipe-Fuego y los Ministros—. Fuego. El Príncipe-Fuego se mantiene arriba, y reina sobre todo lo que está en calma. Los Ministros-Fuego están abajo, y gobiernan lo que está en movimiento. El Príncipe-Fuego es el Señor del corazón. Los Ministros-Fuego son ministros del príncipe. Los Ministros-Fuego son de dos clases, los riñones y el hígado. El hígado corresponde al trueno. Los riñones se parecen al dragón. Por eso se dice: Si se obliga al dragón a volver al fondo del mar, no habrá explosión que se parezca a la del trueno; si se retiene el trueno en el estanque, ninguna explosión será parecida a un dragón indignado. El mar y el estanque son el agua; por consiguiente

hay que amansar a los Ministros-Fuego, porque suben con facilidad a la parte superior del cuerpo. Y digámoslo una vez más, si se sufre del corazón, si se tienen preocupaciones, el corazón estará caliente. Si el corazón llega a estar caliente, hay que hacer que descienda hasta que llegue a los riñones (es decir al agua). A eso se llama equilibrar el corazón (Fuego), y ese es el camino de la paz, de la calma. Usted, Hakuin, ha dejado que el corazón vaya hacia arriba; por eso tiene graves enfermedades. Si no hace que el corazón vaya hacia abajo, no podrá curarse, aunque llegue a conocer y dominar todos los secretos del mundo. Quizás crea usted que ya estoy alejado de Buda, porque parezco taoísta. No, en realidad ese es el verdadero Zen, como debiera ser. Si llega usted un día a comprender esto, soltará una formidable carcajada (“Satori”, o con otras palabras, echarse a reír fuertemente). Para lo que es contemplación, la verdad está en la no-contemplación. Contemplar demasiado, es contemplar sin razón. Ese exceso de contemplación es lo que le ha puesto tan gravemente enfermo. En lo sucesivo, luchará contra esta enfermedad con la no-contemplación. ¿No es esto lo justo? Si usted junta el fuego de su corazón (y el fuego de su mente), concentrándolo justo por debajo del ombligo (en el tanden), y en el centro de los pies, su pecho y su diafragma se enfriarán, y ya no se levantará ni la más mínima onda de las olas del pensamiento o del corazón. No diga que va ahora a dejar el Zen. El propio Buda dijo: “Concentrar el corazón en el centro del pie, curará cientos de enfermedades”. En el Sutra Agon hay un método que indica cómo utilizar So <sup>[19]</sup>, y este método es una maravilla para hacer desaparecer la fatiga del corazón.

«El libro “Maka-Shikan” aborda con mucho detalle las causas de la enfermedad, así como los medios para curarla. Hay muchas formas de respirar que ayudan a curar, y también se puede llegar a curarse mediante ciertas representaciones de la mente. Por ejemplo, imaginándose “hijo del ombligo”, o sea, representándose como un fruto en el centro del ombligo. Lo que importa principalmente es imaginar que el fuego del corazón baja, o dicho de otro modo, que se desplaza al espacio situado debajo del ombligo, y al centro de los pies. Esto no sólo permite curar las enfermedades, sino que también contribuye al completo desarrollo del espíritu Zen.

«Hay dos clases de ejercicios: Keien-Shikan y Taishin— Shikan. Este último permite una visión perfecta de la verdad; el otro consiste en concentrar la fuerza del corazón en la región del Kikai-tanden. Quien practica Taishin-Shikan obtiene un gran provecho. Hace mucho tiempo, bajo la dinastía Sung, el Maestro Dôgen, fundador del Templo Eiheiiji, fue a China y visitó al Maestro Zen Nyojó, en la montaña Tendózan. Un día, Dógen pidió a su maestro que transmitiera la sustancia de su enseñanza. El maestro le dijo: “Cuando tu estés sentado en Zazen, pon tu corazón en la palma de tu mano izquierda”. Este consejo resume el Keien— Shikan, tal como lo enseñó Chisha-Daishi en su libro “Shô— Shikan”, en el cual él cuenta cómo por este método, salvó a su hermano cuando agonizaba.

«Otro, el gran-padre Hakuun, enseñaba: “Yo actúo siempre de tal modo que mi alma colme mi vientre; ésta es mi forma de proceder para satisfacer al prójimo, tener

sobre los demás el influjo que hace falta, y recibir a mis huéspedes. Así es como dispongo de la ilimitada libertad de ser dueño de mí mismo, tanto en las grandes como en las pequeñas empresas en las que participo. Este método es cada vez más eficaz para la salud, a medida que se va envejeciendo”. ¡Sorprendente!, ¡verdaderamente sorprendente! Todo esto tiene su base en un pasaje del tratado médico “Somon”. Allí se dice: “Cuando se ha hecho el vacío en todos los órganos internos, la verdadera fuerza viene por sí misma”. Para proteger el interior con la fuerza y el alma, hay que hacer que penetren en todo el cuerpo, hasta los 360 huesos y los 84.000 poros de la piel. Hay que saber que ese es el secreto para mantenerse con buena salud.

«Hosó, un sabio que vivió hasta la edad de ochocientos años, dijo: “Para encontrar la armonía del espíritu (es decir, llegar a hacer que esté de acuerdo conmigo mismo), y para dar a la fuerza vital todo su poder, hay que encerrarse en la habitación, preparar tranquilamente el espacio, calentar el lugar reservado para la meditación, instalar un cojín de diez centímetros de alto, estirar el cuerpo como conviene, cerrar los ojos, agrupar la fuerza y el corazón en el centro, colocar un cabello fino en la nariz, cuidando que no se mueva bajo el efecto de la respiración. Después de trescientas respiraciones, se llega a un estado en el que ni los oídos ni los ojos perciben ya nada. Ni el frío ni el calor penetran así en el cuerpo, ni tampoco se es víctima ni de las abejas ni de los escorpiones. Este ejercicio hace que se viva hasta la edad de trescientos sesenta años, y permite aproximarse a la condición de hombre verdadero”.

El poeta Sonaikan Sôtoba (en chino Sushi), dijo: «No se debe comer sino cuando se tiene hambre, y hay que dejar de comer antes de saciarse. Hay que caminar hasta que el vientre se vacíe, y una vez hecho esto, retirarse a la quietud de la habitación, sentarse en la posición correcta y, en silencio, contar las inspiraciones y las espiraciones, primero hasta diez y luego hasta cien, y por último, hasta mil. De este modo, el cuerpo llega a ser tan inquebrantable, y el alma tan serena como un cielo sin nubes. Si se permanece en este estado algún tiempo, la respiración, poco a poco, se hace más lenta, y cuando ya no hay ni espiración ni inspiración, como si el aire entrara y saliera por los 84.000 poros de la piel, está claro que desaparecen todas las enfermedades que existen desde la noche de los tiempos, y que una gran cantidad de turbaciones y debilidades se resuelven de la forma más natural. Es como si un ciego recobrará de pronto la vista. No se necesita entonces preguntar dónde conduce el camino que se sigue, basta con cultivar sin decir nada la fuerza que uno detiene. «Por eso se ha dicho: “Aquel que se preocupa realmente de cuidar sus ojos, cierra los ojos; en cuanto a aquel que quiere cultivar su oído, lo que desea es no oír ya nada. Aquel que cultiva su alma y la fuerza verdadera, guarda silencio”.

«A mi pregunta sobre el empleo de So, el Maestro Hakuyûshi contestó: «Si al practicar este método, usted toma conciencia de que los cuatro elementos que hay en usted no están en armonía perfecta entre ellos, y de que el cuerpo y el alma están

cansados, concéntrese y represéntese la siguiente imagen: usted tiene en el cráneo un trozo de so —esa sustancia olorosa, del color de leche, de admirable pureza—, grande como un huevo de pata. Y que esta sustancia de excelente perfume y gusto, empieza a mojar su cabeza y a caer lentamente por sus hombros, brazos, pecho, pulmones, hígado, estómago, intestinos, y por todo el cuerpo hasta la extremidad de la columna vertebral. De este modo es como escurrirán todos los dolores y sufrimientos. Todo se purificará con este líquido, se expulsará todo, como si fuera lavado por un flujo de agua corriente. En realidad, se puede oír con precisión que el agua cae por todo el cuerpo, bañando hasta las piernas y hasta el centro del pie. Será necesario representarse esta imagen muchas veces. Cuando al caer, el So se acumula en torno al cuerpo, bañándolo y calentándolo, será igual que si un excelente médico llenara una bañera de maravillosas medicinas, con las que usted calentara la parte del cuerpo por debajo del ombligo. Teniendo en cuenta que todo depende del alma y del espíritu, un delicado perfume viene a acariciar la nariz, sintiendo en todo el cuerpo una deliciosa sensación de dulzura. Le recorrerá una gran alegría, porque el corazón y el cuerpo viven en armonía. Uno se siente incomparablemente mejor que cuando tenía veinte o treinta años. Entonces se resuelven todos los males y sufrimientos acumulados, el estómago y el intestino recuperan su armonía, y la piel toma un nuevo lustre. Si se practica este ejercicio con constancia, se cura toda enfermedad, se obtienen todas las virtudes, y se llega al modo de vivir de un santo. La rapidez en lograr estos resultados, depende tan sólo del ardor que se ponga en la práctica. Cuando yo todavía era joven, me ocurría mucho, diez veces más que a usted, que caía enfermo. Todos los médicos desistieron, y no pudo curarme ninguno de los cien métodos que se intentaron. Me puse a orar a todos los dioses y budas, a todas las divinidades y santos, a fin de conseguir su ayuda; y qué dicha sentí cuando conocí de la forma más inesperada, el maravilloso método del oloroso So. Me invadió una indecible alegría.

«Me puse a practicar con todo el ardor de que era capaz, y en menos de un mes, desaparecían la mayor parte de mis enfermedades. Desde entonces, mi cuerpo y mi alma están en calma y ligeros. Continué practicando este método como un estúpido humano. Mis pensamientos terrestres se hicieron gradualmente más tenues. Hoy he olvidado los habituales deseos de los hombres. No sé qué edad tengo. Hacia la mitad de mi vida, pasé unos treinta años en las montañas de la provincia de Wakasa, alejado de todos y olvidado del mundo, y siempre que recuerdo este período, tengo la impresión de que era un sueño fugaz en el que, no obstante, uno sueña toda una vida. Ahora estoy aquí, en estas montañas inhabitadas, con mis viejos huesos cubiertos con este grueso paño. El rudo frío de las noches de invierno puede ciertamente traspasar mi vestido, pero no puede llegar a mis viejas entrañas. Durante muchos meses, no tuve para alimentarme ni un solo grano de arroz, y sin embargo, no tuve ni frío ni hambre. Ahí es donde reside la eficacia de esta meditación.

«Ahora ya le he transmitido un secreto, y toda una vida no basta para sacarle

provecho. ¿Qué puedo todavía añadir?».

Con estas palabras, el Maestro Hakuyüshi cerró los ojos y se sumió en el silencio. Con las lágrimas en los ojos, me incliné ante él. Luego emprendí el camino de regreso, empezando a descender. Los rayos del sol poniente coloreaban la cima de los árboles. De pronto oí unos pasos que venían de la montaña. Sorprendido, me volví y pude ver al Maestro Hakuyüshi, que había dejado su gruta para acompañarme: Me gritó: «Ese sendero de la montaña no se frecuenta. Cuesta trabajo distinguir el Oeste del Este, y el visitante puede fácilmente perderse. Yo mismo le mostraré el camino de regreso». Se puso sus grandes sandalias, y ayudándose de un delgado bastón, empezó a bajar por las escarpadas rocas y abruptos senderos, con tanta ligereza como si lo hiciera por un camino uniforme. Hablando y riendo llegó hasta mí. Tras haber recorrido aproximadamente un kilómetro, llegamos al borde de un arroyo. Hakuyüshi me dijo entonces: «Si sigue el agua, llegará al pueblo de Shirakawa».

Con la pena en el corazón le dije adiós. Sin moverme, le seguí con los ojos cuando regresaba. El anciano tocaba ligeramente el suelo con los pies, igual que un santo varón que ha recibido alas y se va al cielo, dejando el mundo y los humanos. Me invadió un sentimiento mezclado de envidia y respeto. Me sentí afligido por no poder pasar toda mi vida junto a este hombre. Luego reemprendí el camino de regreso.

Yo ejercitaba en silencio esta «mirada interior» que me habían aconsejado, con una asiduidad total. A los tres años, las enfermedades que antes me asediaban habían desaparecido, sin que tuviera necesidad de recurrir ni a la acupuntura, ni a los moxas, ni a las medicinas. Pero no sólo se curaron mis enfermedades, sino que además, aquello que me parecía ser increíble, impenetrable, insoluble, sin que pudiera comprenderlo de ninguna manera, se me hizo transparente. Llegué así a la experiencia de la gran alegría (satori) seis o siete veces; en cuanto a las pequeñas alegrías, a las breves iluminaciones, no podría contarlas. Pude así comprobar la veracidad de las palabras del Maestro Myóki (de la época Sung), quien decía: «Yo he conocido la gran iluminación dieciocho veces, pero he tenido pequeñas iluminaciones en número incalculable». Ya sé en lo sucesivo que estas palabras no mienten. Antes yo llevaba dos o tres pares de calcetines, y tenía siempre los pies tan helados como si los hubiera metido en la nieve. Hoy, no los uso ni incluso en los inviernos más rigurosos, ni tengo tampoco necesidad de calefacción. Aunque ya he cumplido setenta años, no padezco ninguna enfermedad. Este es el resultado de este método, a la vez sabio y santo. No diga que estas son cosas de un hombre que tiene ya un pie en la tumba, y la mente un poco confusa, induciendo a los otros a error. Mi relato no va dirigido a personas extraordinariamente dotadas, que alcanzan de entrada la gran iluminación. Está más bien pensado para aquellos que dudan y que, necios como yo, son aún víctima de enfermedades e inquietudes. Que éstos me lean y pongan cuidadosamente en práctica mis consejos; les servirá de un cierto alivio. Lo único que me preocupa es que este relato llegue a manos de alguien que se eche a reír, como si

fuera un caballo masticando las vainas de habas secas. Lo cual, sin duda alguna, molesta a la hora de la siesta.

A 25 de enero de 1757 (después J. C.).

## **EL ARTE DEL GATO MARAVILLOSO** [20]

Erase una vez un maestro de esgrima, cuyo nombre era Shoken. En su casa, una enorme rata producía desórdenes. Hasta durante el día corría por todas partes. Un día, el dueño de la casa la encerró en su habitación y dijo al gato que la atrapara. Pero la rata saltó al cuello del gato, mordiéndole tan cruelmente que se salvó maullando muy fuerte. Después de esto, Shoken trajo a varios gatos de la vecindad, famosos por su valor, haciéndoles entrar en la habitación. La rata estaba sentada, acurrucada en un rincón, y si uno de los gatos se acercaba a ella, saltaba encima de él, le mordía obligándole a huir. La rata tenía un aspecto tan feroz que ninguno de los gatos se atrevía a acercarse otra vez. Al ver esto, el dueño de la casa se encolerizó, corriendo él mismo hacia la rata para matarla. Pero ésta evitaba todos los golpes del sabio maestro de esgrima (que podía romper puertas, shojis, karamis, y otros objetos) hendiendo el aire, rápida como el rayo, esquivando así todos sus movimientos. Por último, saltó a su rostro, y le mordió

Finalmente, chorreándole el sudor, Shoken llamó a su servidor: «Parece, —dijo— que a seis o siete cho de aquí, vive el más valiente gato del mundo. Ve y tráelo». El servidor trajo el gato. Era una gata que no parecía ser muy diferente de los otros gatos. No tenía aspecto de ser ni especialmente inteligente, ni especialmente peligrosa. El propio maestro de esgrima no confió, de entrada, particularmente en ella. No obstante, le abrió la entrada y la dejó pasar. Con calma y silenciosa, como si no esperase nada singular, entró en la habitación. La rata se sobresaltó, y ya no se movió. La gata, con toda sencillez, se acercó lentamente a ella, la cogió en la boca y la sacó fuera.

Por la noche, los gatos vencidos se reunieron en casa de Shoken. Respetuosamente ofrecieron a la vieja gata el sitio de honor, se arrodillaron ante ella diciéndole modestamente: «Todos nosotros estamos considerados como valientes. Nos hemos entrenado para ello y nos hemos afilado las uñas para vencer a todas las ratas, y hasta a las nutrias y comadreja. Nunca habiéramos creído que existiera una rata tan fuerte. ¿Cuál es el arte con el que la ha vencido tan fácilmente? No haga de

ello un secreto, díganoslo».

La vieja gata se rió y dijo: «Ustedes, jóvenes gatos, si bien es cierto que son valientes, ignoran la verdadera Vía. Por eso fallan el golpe cuando se ponen frente a algo que no conocían. Pero antes de nada, díganme, ¿cómo se han entrenado?»

Un gato negro se acercó y dijo: «Yo vengo de una línea muy célebre en captura de ratas. También yo decidí seguir el mismo camino. Puedo saltar biombos de dos metros de alto. Puedo meterme en un agujero tan minúsculo como para que sólo una rata pueda entrar. Cuando era pequeño, me ejercité en todas las artes acrobáticas. Incluso si, cuando me despierto, que todavía no estoy totalmente presente, veo que una rata corre por una viga, de un salto la atrapo.

Pero esta rata era la más fuerte que yo había nunca visto, y con ella he sufrido la mayor derrota de mi vida. Siento vergüenza».

La vieja gata dijo entonces: «Eso en lo que tú te has ejercitado, no es realmente otra cosa sino una técnica, (shosa, un arte puramente físico). Cuando los antiguos enseñaban la técnica, esa era para ellos una de las formas del Camino (michisuji). Su técnica era simple, pero encerraba en su seno la más elevada sabiduría. El mundo de hoy se ocupa sólo de la técnica. Es verdad que muchas cosas se han inventado con la receta de: “si se hace esto o aquello, se obtendrá tal o cual cosa”. Y ¿qué es lo que se consigue?, Sólo la habilidad. Al dejar la vía tradicional, se instauró —usando la inteligencia hasta el abuso— la competición en la técnica, y ahora ya no se avanza más. Siempre es así, si no se piensa sino en la técnica, y si sólo se sirve uno de la inteligencia. Ciertamente que la técnica es una función del espíritu, pero si no tiene sus raíces en el Camino, y si sólo busca la habilidad, se convierte en germen de lo falso, siendo nefasto el resultado. Por eso, recógete y ejercítate de ahora en adelante, con un sentido justo».

Entonces, un enorme gato, de pelaje atigrado, se acercó y dijo: «Yo creo que el espíritu es lo único que cuenta en el arte de caballería. Por eso, yo siempre me he ejercitado en ese poder (ki voneru). Ahora me parece que mi espíritu es duro como el acero, y libre; cargado del espíritu que colma el cielo y la tierra. En cuanto aparece el enemigo, ya este espíritu todopoderoso le fascina, y por adelantado, la victoria es mía. Ahí es cuando yo me acerco, sin reflexionar, y tal como la situación lo exige. Me oriento con el “sonido” de mi adversario. Fascino a la rata a mi antojo, hacia la derecha, hacia la izquierda, apropiándome cada uno de sus movimientos. En cuanto a la técnica en sí, me importa poco. Se hace por sí misma. Una rata que corre a una viga: me fijo en ella, y así ya cae, es mía. Pero aquí, esa rata misteriosa, llega sin forma y se va sin dejar rastro. ¿A qué se debe? Lo ignoro».

La vieja gata dijo: «Eso por lo que has trabajado, no es sino una fuerza psíquica, no resultando de ella ningún bien que merezca tal nombre. El solo hecho de ser consciente del poder del que tú quieres servirte para vencer, basta para reaccionar contra tu victoria. Tu yo entra en juego. Pero sí el yo del otro es más fuerte que el tuyo, ¿qué sucede? Si quieres vencer al enemigo sólo con tu fuerza superior, él te

opone la suya. ¿Acaso te imaginas que eres tú el único fuerte, y que todos los otros son débiles? ¿Cómo comportarse si hay algo que uno no puede vencer, con la mejor voluntad, con la propia fuerza, aunque ésta sea superior? ¿Ahí está el quid? La fuerza espiritual que sientes en ti “dura como el acero, libre, colmando cielo y tierra”, no es el gran Poder (ki-no-sho), sino únicamente una sombra. Por eso tu propio espíritu es sólo la sombra del gran Espíritu. Puede parecer el vasto Poder, pero en realidad es otra cosa distinta. El Espíritu de que habla Mencius es fuerte, porque permanentemente está iluminado por una gran clarividencia. Pero tu espíritu dispone de su poder sólo en ciertas condiciones. El origen de tu fuerza, y el de la fuerza de la que habla Mencius es diferente, por lo que su efecto también lo es. Son tan opuestos como la eterna corriente del Yang-Tsé-Kiang y un súbito maremoto nocturno. ¿De qué espíritu hay que dar prueba cuando se está ante lo que no se puede vencer con ninguna fuerza espiritual contingente (Kisei)? Hay un dicho que dice: “Una rata en un cepo muerde hasta al gato”. Un enemigo frente a la muerte, no depende de nada. Olvida su vida, olvida toda necesidad, se olvida de sí mismo, es libre para vencer y para fracasar. No busca ya preservar su existencia. Así es cómo su voluntad es como el acero. ¿Cómo se le va a vencer con una fuerza espiritual que uno se atribuye a sí mismo?».

Luego, un gato gris, de más edad, se inclinó y dijo: «Sí, en verdad es como usted dice. Por muy grande que parezca el poder psíquico, tiene en sí mismo una forma (katachi). Y todo lo que tenga forma, por sutil que ésta sea, se puede coger. Por esa razón, desde hace mucho tiempo yo entreno a mi alma (kokoro: el poder del corazón). No soy yo quien ejerce ese poder que espiritualmente vence al otro (el “sí — mismo” como el segundo gato). Tampoco me hago barrera (como el primer gato). Yo me “concilio” con el que tengo frente a mí, me hago uno con él, sin oponerme. Cuando el otro es más fuerte que yo, cedo y me abandono, por así decirlo, a su voluntad. En cierta forma, mi arte consiste en hacerme dueño de un chorro de grava, con una fina malla. La rata que quiera atacarme, por fuerte que sea, no encuentra nada donde apoyarse, ni nada donde lanzarse. Pero esta rata no ha seguido el juego. Ha llegado, se ha ido, tan inaccesible como una divinidad. No había visto nunca nada parecido».

Y la vieja gata respondió: «Lo que tú llamas conciliación, no viene del Ser, de la Gran Natura. Es una conciliación querida, artificial, una astucia. Conscientemente, tú quieres escapar así a la agresividad del enemigo. Pero si piensas en ello, aunque sólo sea furtivamente, la rata percibe tu intención. Y si en tal disposición, tú te muestras conciliador, tu espíritu, pronto para el ataque, se turba; tu percepción y tu acción se perturban en su trasfondo. Todo cuanto emprendes con una intención consciente, es obstáculo a la vibración original de la Gran Natura, entorpece su brotar desde la fuente secreta, y altera el curso de su espontáneo movimiento. ¿De dónde vendría si no la eficacia milagrosa?

Si no se piensa en nada, si no se quiere nada, y si no se hace nada, sino que sólo

te abandonas en tu movimiento a la vibración del Ser, es así únicamente como tendrás una forma inaccesible. No hay nada en la tierra que pueda surgir como antiforma. Ni tampoco hay enemigo que pueda resistir.

No soy en absoluto de la opinión de que todo lo que ustedes han trabajado por conseguir, no tenga valor. Todo, y cualquiera cosa, puede ser una forma para seguir el Camino. La Técnica y el Camino pueden ser idénticos. En cuyo caso, el gran Espíritu, «el que actúa» está integrado en ella, manifestándose en la acción del cuerpo. La fuerza del gran Espíritu (ki), sirve a la persona (ishi). Aquel en quien el Ki es libre, sabe afrontarlo todo, de la forma justa, en su infinita libertad. En el combate, sin servirse de una fuerza espectacular, su espíritu en estado de conciliación, no cederá ni al oro ni a la piedra. Una sola cosa importa: que no entre en juego ni el más mínimo asomo de conciencia de sí; si no es así, todo está perdido. Si se piensa en la finalidad, aunque sea fugazmente, todo se hace artificial.

Y eso no viene del Ser, de la vibración original de la vía— cuerpo (do-tai). En este caso, el enemigo no estará ya a vuestra merced, y os resistirá.

¿Cómo se ha de proceder, qué arte hay que utilizar? Sólo si te encuentras en ese estado en el que eres libre de toda conciencia de ti (mu-shin), sólo si haces “sin hacer”, sin intención y sin astucia —en armonía con la Gran Naturaleza—, entonces estás en el Camino verdadero. Deja toda intención, entrénate en la no-intencionalidad, y deja obrar al Ser. Ese Camino no tiene fin, y es inagotable».

Después, la vieja gata añadió todavía algo importante: «Vosotros no tenéis que creer que lo que yo acabo de decir, sea lo más elevado. No hace mucho tiempo, en un pueblo cerca del mío, vivía un gato. Dormía todo el día. Nada hacía sospechar algo parecido a una fuerza espiritual. El estaba allí, estirado como un trozo de madera. Nadie le había visto nunca atrapar una rata. Eso sí, allí donde él dormía y vivía, así como en los alrededores, no había ratas. Dondequiera que estuviera y se estirara, no se veía ni una sola rata. Un día le visité y le pregunté cómo había que interpretar este hecho. No recibí respuesta. Volví a hacer mi pregunta tres veces más. El se calló. No porque no quisiera responder, sino porque era evidente que no sabía qué contestar. Así es como supe que: “quien sabe algo, no lo sabe”. Aquel gato se había olvidado de sí mismo, y también había olvidado todo lo que había en torno a él: Había llegado a ser “nada”, habiendo alcanzado el más alto grado de no-intencionalidad. Podemos decir que había encontrado el divino Camino del caballero: vencer sin matar. Yo estoy a mucha distancia de él».

Shoken oyó todo aquello como en un sueño. Se acercó, saludó a la vieja gata, y dijo: «Desde hace ya mucho tiempo, yo me entreno en el arte de la esgrima, sin haber llegado todavía al final. He escuchado sus palabras y creo haber comprendido el verdadero sentido de mi camino; pero le ruego encarecidamente: dígame algo más sobre su secreto».

Y la vieja gata dijo: «¿Cómo puede ser eso posible? Yo no soy sino un animal, y la rata es mi alimento; ¿qué puedo yo saber de los asuntos humanos? Solamente sé

que: el sentido del arte de la esgrima no es el de vencer a un adversario. Mucho más, gracias a ese arte se llega, en un momento dado, a la gran claridad de la base luminosa de la muerte y de la vida (seishi wo akiraki ni suru). Un verdadero “caballero”, por medio de los ejercicios, debe consagrarse a un entrenamiento espiritual en el sentido de esta claridad. Para obrar así, precisa antes que nada, explorar la doctrina de la base del ser, de la vida, de la muerte, y del orden de la muerte (shi no si). Pero sólo aquel que sea libre de todo lo que le distraiga del Camino, y en especial del pensamiento que limita y detiene, es el que podrá alcanzar la gran claridad. Sin ser perturbado, abandonado a sí mismo, liberado del yo, y de todo, el Ser y su movimiento (shinki) se manifiesta con toda libertad, cuando y allí donde haga falta. Pero si el corazón está apegado, aunque sea ligeramente, se obstaculiza y fija al Ser. Porque si se ha llegado a ser alguien “paralizado-en-sí-mismo”, existirá también un yo paralizado, y algo que se le oponga. De este modo es como dos fuerzas se oponen y luchan por su existencia. En este caso, quedan inhibidas las mejores funciones del Ser, pues están a la altura de cualquier cambio. Si entonces se presenta la muerte, se ha perdido el sentido de la claridad propia al Ser. ¿Cómo se va a poder afrontar al enemigo en tal estado de forma conveniente, yendo con tranquilidad hacia la victoria o la derrota? Incluso si se obtuviera la victoria, sería una victoria ciega, que no tiene nada que ver con el sentido del arte del verdadero esgrima.

- Ser libre de todo no significa vacío. El ser en cuanto tal no tiene naturaleza propia. Está más allá de todas las formas. Ya no acumula nada en él. De tal suerte que si se buscara retener la cosa más ínfima, la gran Fuerza se agarra a eso, perdiendo el equilibrio original de las fuerzas. Por poco que el Ser esté apegado a algo, ya no es libre para moverse, ni se mueve ya en su abundancia, plena y entera. Si se altera el equilibrio que viene del Ser, su fuerza pronto desborda allí donde, a pesar de todo, pueda fluir, pero allí donde no pueda fluir, nada es suficiente.

Por lo tanto, lo que se denomina como libertad de todo, significa esto: si no se acumula nada, si no se apoya uno en nada, si no se paraliza nada, no existe ni fuerte ni contrafuerte, ni yo, ni contra-mí. Y si algo sucede, se recibe como inconscientemente, sin que deje rastro. En Eki («el libro de las transmutaciones») se dice: «Sin pensar, sin hacer, sin movimientos, todo silencioso: sólo así se puede dar testimonio del Ser y de la Ley de las cosas desde el interior, inconscientemente, para por último, devenir uno con Cielo y Tierra».

«Quien ejercite el arte de la esgrima de esta manera, y viva así, está próximo a la verdad del Camino».

Shoken, al oír esto, preguntó: «¿Qué quiere decir que no hay ni yo, ni contra-mí, ni sujeto ni objeto?».

La gata respondió: «Ya que hay un yo, hay también un enemigo. Si no nos manifestamos en cuanto yo, no habrá tampoco adversario. Lo que nosotros denominamos así, no es sino otra manera de decir: oposición. Durante todo el tiempo

que las cosas conserven una forma, tendrán siempre una contraforma. Siempre que algo se paralice, hay una forma particular. Si mi ser no se concibe como una forma particular, no existirá tampoco contraforma. Allí donde no haya oposición, tampoco hay nada que pueda estar contra. Ello supone que: no hay ni yo, ni contra-mí; si uno se abandona a sí mismo completamente, haciéndose de este modo libre de todo, se está en armonía con el universo, se es uno con todo, en la gran soledad.

Y ni siquiera si se extingue la forma de enemigo, toma uno conciencia de ello. No porque no se dé uno cuenta, sino porque no se detiene uno en ello; el espíritu se mueve siempre libre de toda fijación y responde simplemente, obrando con libertad desde el fondo del Ser.

Si el espíritu está libre de toda ocupación, el mundo, tal como es, es nuestro mundo, siendo uno con nosotros. Se le toma así más allá del bien y del mal, de la simpatía y de la antipatía. Entonces ya nada nos estorba y no nos apegamos a ninguna parte. Todos los contrarios: ganancia y pérdida, bien y mal, sufrimientos y alegrías, provienen de nosotros.

Por eso es por lo que en toda extensión del Cielo y de la Tierra, no hay nada que merezca tanto que se conozca, como nuestro propio ser. Un antiguo poeta dijo: «Una mota de polvo en el ojo, y los tres mundos son aún demasiado estrechos. Si no nos quedamos en nada, la más pequeña de las camas, es todavía grande».

Lo que quiere decir: si una mota de polvo entra en mi ojo, no lo puedo abrir, pues no es posible tener una visión clara sino a condición de que el ojo esté vacío. Esto puede servirnos de parábola para el Ser, que es luz que ilumina, y libre de todo lo que es algo.

Otro poeta dijo: «Rodeado de enemigos, en número de cien mil, quedaría aplastado. Pero el Ser está y sigue estando conmigo, por muy fuerte que sea el enemigo. Ningún enemigo podrá nunca penetrar en El».

Confucio dijo: «“Tampoco se puede robar el Ser de un hombre sencillo”. Pero si se hace el desorden en el espíritu, el Ser se vuelve contra nosotros. Eso es todo lo que puedo decirle. Ahora recójase y busque en sí mismo».

Un maestro sólo puede tratar de informar a su discípulo, exponiéndole razones. Pero sólo yo puedo ser capaz de reconocer la verdad, e integrarla. A eso se llama: integración de sí-mismo: jitoka. La transmisión se hace de corazón a corazón (ishin deshin). Es una transmisión que está más allá de la doctrina y de la erudición (kyogai-bet— suden). Lo que no significa: contradecir al maestro. Quiere decir simplemente: ni siquiera un maestro sabría transmitir la verdad. Esto no es sólo válido para el Zen.

Partiendo de los ejercicios espirituales de los antiguos, pasando por la cultura del alma, hasta llegar a las bellas artes, el núcleo central es siempre la integración de sí-mismo, y esto sólo es transmisible de corazón a corazón. Toda «enseñanza» queda limitada a indicar, a orientar hacia aquello que ya está en uno mismo, sin que uno lo sepa. Por lo que el maestro no puede «transmitir» a su discípulo ningún secreto,

porque éste no existe. Enseñar es fácil. Escuchar es fácil. Lo difícil es tomar conciencia de lo que hay en uno mismo; encontrarlo y tomar realmente posesión de ello. A esto se llama: «Mirar en el propio Ser. Visión del Ser (ken-sei, ken-sho)».

Si esto nos llega, tenemos el Satori: el gran Despertar del sueño, de las ilusiones. Despertarse, mirar en el propio ser, tomar la Verdad de Sí-mismo. Todo es una sola cosa.

---

## *FOTOGRAFIAS*

---



Karlfried Graf Dürckheim nace en Munich el año 1896. Las percepciones

sensoriales le atraen y fascinan. El sentido oculto de los fenómenos visibles marca su vida.



1914-1918. I Guerra Mundial. Combate en el frente como oficial. El encuentro con la muerte arraiga su experiencia con lo trascendente.



Después de la guerra el «hombre nuevo» le preocupa. Se orienta hacia la filosofía, la mística, la psicología.



Con su esposa, va descubriendo la enseñanza, la doctrina, de los grandes filósofos y místicos de Oriente y Occidente. El gran encuentro con su vida es el Maestro Eckart.



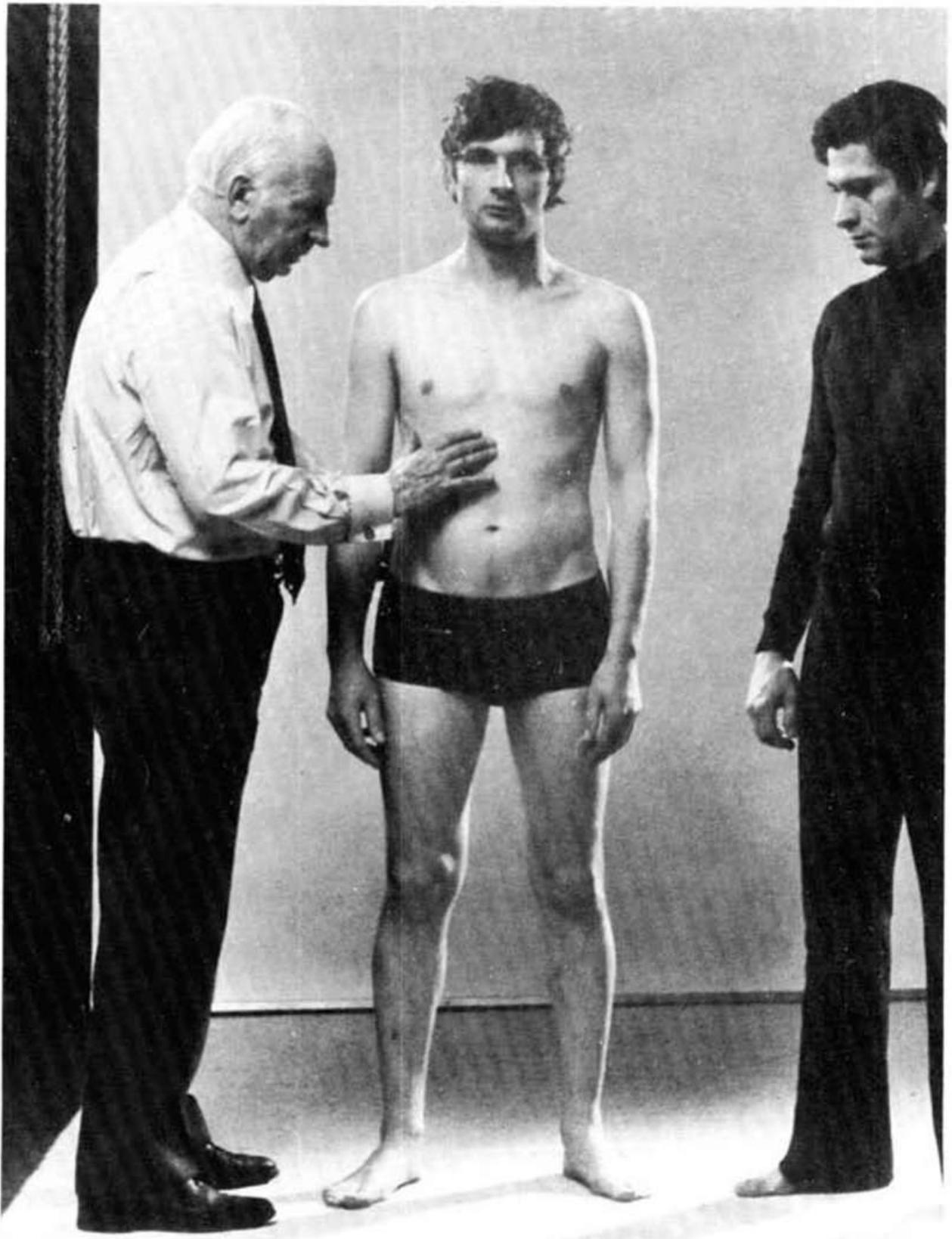
Tras doctorarse en Filosofía y Psicología, imparte ambas disciplinas en las Universidades de Leipzig y Kiel. La maduración del hombre, la integralidad de la persona sigue siendo su búsqueda.



Japón (1937-1947). El profundo conocimiento del Maestro Eckart le facilita el encuentro con el Budismo Zen. La «gran Experiencia» vivida y encarnada por el Maestro Eckart, por Buda y tantos otros ¿no es acaso fundamentalmente la misma? En esta fotografía está con Yuho Seki Rōshi, quien ha dirigido todos los años, hasta su reciente muerte, una «sesshin» en Rütte.



A partir del año 1948 vive en Todtmoos-Rütte (Selva Negra. Alemania). Un grupo de colaboradores trabajan con él en el Centro de Terapias Iniciáticas.



HARA. Enseñar a percibirse a si mismo, justo en el centro de gravedad, es la base del trabajo realizado en Rütte.

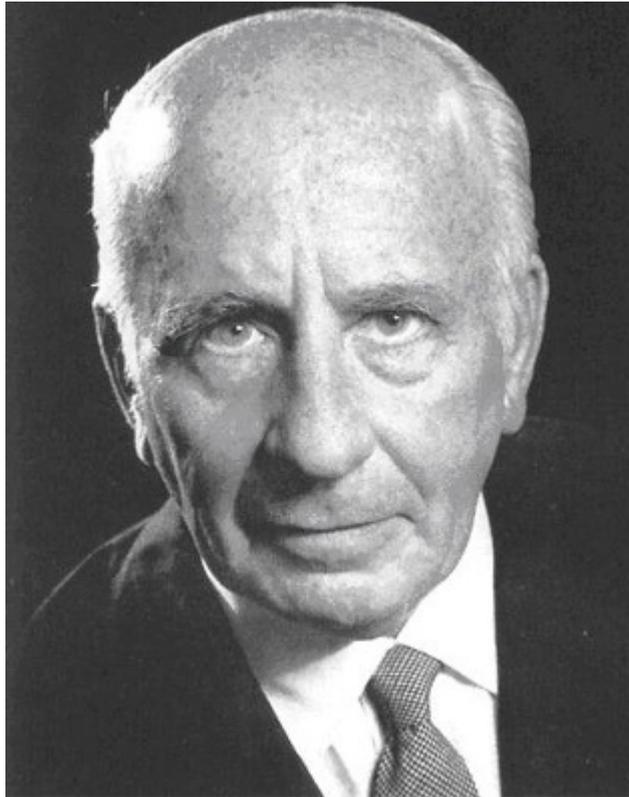


Su enseñanza no ha quedado limitada a las personas presentes en Rütte.

A lo largo de su existencia ha realizado frecuentes, y en ocasiones regulares, viajes tanto por Alemania como por el extranjero.



A sus 89 años, su sola presencia es tanto o más elocuente que sus palabras.



**KARLFRIED GRAF DÜRCKHEIM** nació el 24 de octubre de 1896 en Munich. Participó en el frente en la I Guerra Mundial (1914-1918). Se traslada a Japón donde permanece de 1937 a 1947. A partir de 1950 desarrolla en Todtmoos-Rütte (Selva Negra) el Centro Rutte y la Escuela de Terapia iniciática. Actualmente es Catedrático de Psicología y Filosofía en la Universidad de Kiel.

Libros que ha publicado:

- El Zen y nosotros (Ed. Mensajero).
- Pratique de la voie intérieur [Ed. Le Courier du Livre).
- La Percée de l'Être [Ed. Le Courier du Livre).
- Exercices initiatiques dans la psychothérapie [Ed. Le Courier du Livre).
- L'Homme et sa double origine (Ed. du Cerf).
- Meditar. Por qué y cómo (Ed. Mensajero).
- Japón y la cultura de la quietud (Ed. Mensajero).
- El Maestro interior (Ed. Mensajero).
- Hara. Centro vital del hombre (Ed. Mensajero).

Concha Quintana toma contacto en Francia, el año 1975, con la enseñanza de Karlfried Dürckheim, iniciando así un acercamiento cada vez mayor a su espíritu y obra. Algo más tarde conoce al autor del libro quien, desde entonces, la viene

acompañando en su propia evolución interior, y en la profundización de su enseñanza. Karlfried Graf Dürckheim le ha confiado la tarea de traducir sus libros al español, estando asimismo comprometida en este camino de transformación interior por la transmisión de su enseñanza.

Concha Quintana - Apto. de Correos 61.038 - 28080 MADRID.

---

## *Notas*

---

[1] Cf. DÜRCKHEIM: «Japón y la cultura de la quietud». Ed. Mensajero.<<

[2] Cf. Eugen HERRIGEL: «El Zen en el arte del tiro con arco». Ed. Kier. <<

[3] Estudiar el Hara pueda quizás un día contribuir a penetrar en el misterio de la telepatía. <<

[4] C. G. CARUS: «Die Symbolik der menschlichen Gestalt». (Ed. Rohrmoser, Radebeu/Dresde). <<

[5] Cf. H. KLEIST: «Les Marionnettes», traducido por Flora Kley-Paly y Fernand Marc, Ed. GLM 1972. Paris. <<

[6] Cf. DÜRCKHEIM: «Practique de la Voie intérieure». Le Courier du Livre. Paris 1968. <<

[7] Cf. «Das Geheimnis der Goldenen Blüte» (Dornverlag. Munich). <<

[8] Cf. K. DÜRCKHEIM: «Japón y la cultura de la quietud». (Ed. Mensajero). <<

[9] Cf. K. DÜRCKHEIM: «Pratique de la Voie intérieure ou le quotidien comme exercice». Le Courrier du Livre. Paris, 1968. <<

[10] Cf. Paul TOURNIER: «Biblia y Medicina». Ed. Gómez. Pamplona, 1960. <<

[11] Cf. «La historia del gato maravilloso», en el Maestro espiritual, Hermès n.º 4. (Reproducción más adelante, pg. 255). <<

[12] Ejercicio de reflexión sobre propuestas insolubles. <<

[13] Cf. «El Entrenamiento Autógeno», de I. H. Schultz. <<

[14] Cf. DÜRCKHEIM: «La roue de la métamorphose», en Pratique de la voie intérieure. Ed. Le Courrier du Livre, Paris 1968. <<

[15] Quien ya haya progresado en el Camino, puede también sentir este «subir» interior en la fase de espiración, y el «descender» hacia el fondo, al inspirar. <<

[16] Cf. DÜRCKHEIM: Pratique de la Voie intérieure; ou le quotidien comme exercice.

<<

[17] Con el vocablo Koshi los japoneses indican toda la parte inferior del tronco, a partir del ombligo. <<

[18] En la región llamada en japonés kikai-tanden. <<

[19] So es un remedio extraído de la leche de oveja, parecido a la crema o al queso. <<

[20] Extraído de un antiguo libro de inspiración taoísta y Zen, sobre la esgrima. Fue escrito probablemente por uno de los primeros maestros de la escuela japonesa Ittôryü, fundada en el s. 17. La presente versión ha sido tomada en Japón por K. von Dürckheim. Existe otra versión de D. T. Suzuki: Zen and Japanese Culture, London 1960. Traducida del alemán por Helia Lobstein. <<