

A. BLAY



**CAMINOS DE
AUTORREALIZACIÓN**

(Yoga Superior)

Tomo I

La realización del Yo central

ÍNDICE

Nota a la presente edición

Prólogo

INTRODUCCIÓN: AUTORREALIZACIÓN

- I. La autorrealización, ¿qué es?
- II. Posibilidad de llegar a esta autorrealización
- III. Grados de realización
- IV. Efectos y señales de progreso
- V. Los tres niveles básicos

PRIMERA PARTE LA REALIZACIÓN DEL YO CENTRAL

CAPÍTULO PRIMERO: EL YO COMO CENTRO

- I. Hay en mí un centro
- II. ¿Qué soy yo?
- III. Caminos hacia el yo

CAPÍTULO SEGUNDO: LA AUTOEXPRESIÓN

- I. La autoexpresión como técnica liberadora y realizadora
- II. Diversos sistemas de circuitos
- III. Funciones de la expresión
- IV. La expresión como medio de acercamiento al yo
- V. Un método de autodescubrimiento
- VI. Expresión en todos los niveles

CAPÍTULO TERCERO: LA AUTOEXPRESIÓN (Continuación)

- I. Recapitulación
- II. Revisión de los modos de autoexpresión en los distintos niveles

CAPITULO CUARTO: LA RECEPTIVIDAD, CAMINO HACIA EL YO

- I. El fenómeno de la receptividad
- II. La receptividad como técnica específica
- III. Condiciones para una buena receptividad

CAPÍTULO QUINTO: EL YO, CENTRO Y FOCO DE TODO NUESTRO CAMPO DE CONCIENCIA

- I. Nuestro campo de conciencia
- II. El Yo central como fuente
- III. Los obstáculos que hay que superar
- IV. Medios para conseguir esta realización
- V. La realización está en nosotros

CAPÍTULO SEXTO: EL YO COMO POTENCIA

- I. ¿Qué entendemos por el Yo como potencia?
- II. ¿Qué significa energía y en qué se traduce?
- III. Sobre qué nivel hay que centrarse para el trabajo interior
- IV. En la vida diaria

CAPÍTULO SÉPTIMO: ¿A QUÉ NIVEL SE VIVE EL YO?

- I. Nivel de la personalidad
- II. Nivel del alma
- III. Nivel del espíritu

CAPÍTULO OCTAVO: EL YO COMO PLENITUD DE AMOR, DE GOZO, DE FELICIDAD

- I. Alcance de Ananda – Felicidad suprema
- II. Neutralizar la tendencia a buscar esto en un objeto
- III. ¿Qué es el amor?
- IV. Características del amor superior
- V. Distinción entre el amor del alma y el amor de la personalidad
- VI. La base de nuestro trabajo

CAPITULO NOVENO: EL SILENCIO COMO CAMINO DE AUTORREALIZACIÓN

- I. Sinónimos
- II. Funciones del silencio
- III. Consecuencias del silencio
- IV. Requisitos para ejercitar el silencio como técnica
- V. Caminos para la realización del silencio
- VI. Fenómenos en el camino del silencio
- VII. Fases en el camino del silencio
- VIII. El silencio a través de la música

CAPÍTULO DÉCIMO: EL PROGRESO EN LA REALIZACIÓN DEL YO

- I. Características del trabajo de realización del Yo
- II. Cómo se percibe el Yo
- III. Fases de progreso en la realización del Yo
- IV. Necesidad de comenzar con el trabajo de realización del Yo
- V. Mínimo requerido para pasar a otro de los enfoques enunciados

RESUMEN DEL PRIMER VOLUMEN: ¿QUIÉN SOY YO?

- I. La naturaleza del Yo
- II. Caminos hacia el Yo
- III. Obstáculos para la realización del Yo

NOTA A LA PRESENTE EDICIÓN

El texto completo de este libro se preparó inicialmente para ser publicado en un solo tomo. Pero debido al tamaño voluminoso que éste habría tenido, el editor ha decidido presentarlo en forma de tres libros separados, con el fin de que sea más accesible y manejable.

Así, pues, bajo el título general: “Caminos de Autorrealización –Yoga superior–”, se presentan tres volúmenes que se corresponden con las tres partes originales del texto:

- TOMO I: Introducción. La realización del Yo central.
- TOMO II: La integración trascendente.
- TOMO III: La integración con la realidad exterior.
 Epílogo

Y aunque cada parte tiene su unidad propia y puede leerse con independencia de las demás, es recomendable leer los tres tomos por orden para tener una mejor visión de conjunto y darse cuenta de la unidad que subyace detrás de los múltiples aspectos y enfoques del desarrollo interior del hombre. El autor cree que cualesquiera que sean los efectos y limitaciones del libro, la nota de simplicidad y de unidad interna que ha de presidir todo el trabajo interior es una de las significaciones más útiles que ha tratado de señalar a lo largo de toda la obra.

PRÓLOGO

Este libro es la recopilación de la serie de conferencias y lecciones dadas por el autor en su Instituto “Dharma” en forma de cursillo especial para los antiguos alumnos, con el nombre de YOGA SUPERIOR.

Por lo tanto, no debe buscarse en él una explicación sistematizada de ideas o de conceptos, sino más bien la expresión espontánea de las experiencias vividas o intuitas en unos estados superiores de la conciencia, en donde lo más importante no es la expresión cuidada, el estilo literario, sino la precisión y matización de tales estados, con el objetivo buscado de provocar la evocación de ellos en quienes puedan oírlo o leerlo.

Así, pues, el fin concreto y preciso de este libro es el de evocar estos estados superiores. Y si, de alguna manera, el libro consiguiera ahora esto en el lector, como en su día se consiguió en los oyentes del citado curso, si el lector se sintiera impulsado, estimulado o, siquiera, interesado hacia la experimentación, hacia la vivencia de tales estados superiores de conciencia, el libro habría conseguido su objetivo. El autor cree que todo lo que menciona en este libro es realizable, y realizable para la totalidad de sus lectores, sin excepción alguna, sin distinción de su grado de formación cultural o religiosa, de su inteligencia, de su previa preparación intelectual. Todas las sugerencias van dirigidas a aquella parte de nuestra mente que está siempre disponible, que está siempre dispuesta a comprender, a intuir, más allá de la formulación con que se haya expresado la cosa.

Se ha realizado una adaptación somera, en el aspecto literario, para soslayar algunas expresiones excesivamente familiares, y para dar la fluidez necesaria a la lectura, evitando en lo posible los defectos propios de la conferencia hablada. No obstante, con objeto de que no se perdiera el frescor y la espontaneidad de la expresión, en muchas ocasiones se han pasado por alto las repeticiones, e incluso las redundancias, por el gran poder evocador que éstas tienen.

En el texto se leerán referencias a ciertas prácticas de autoexpresión con estímulo musical. Estas prácticas, que son parte de los ejercicios que realizan los alumnos asistentes a nuestros cursillos, requieren un estudio detenido que preparamos y que esperamos publicar aparte, en un futuro próximo.

Y, finalmente, hemos de indicar otra particularidad del libro. Al final de cada capítulo hay una relación de preguntas, realizadas por los alumnos durante el transcurso de las charlas, junto con las respuestas del autor. Dado que estas charlas tenían lugar en un local amplio, en muchos casos no fue posible registrar el contenido de la pregunta debido, a veces, a la distancia a que estaba situado el alumno del micrófono y, en otros casos, a que éste hablaba en voz muy baja, o de un modo confuso. En tales casos nos hemos limitado simplemente a sustituir la pregunta por puntos suspensivos,

reproduciendo solamente la respuesta. Ello no es óbice, sin embargo, para que, leyendo con atención la respuesta, pueda adivinarse claramente el contenido de la pregunta.

Una vez hechas las advertencias necesarias para el lector de este libro, entremos ya en la exposición del tema, reiterando una vez más el firme deseo y el propósito de mueven al autor a través de todas sus clases y libros: ayudar de una manera práctica a cuantas personas están buscando realizar el sentido de la propia existencia y descubrir la maravillosa Realidad detrás del dramático juego de la mente.

A. BLAY

Apartado 6097, Barcelona (España)

INTRODUCCIÓN

AUTORREALIZACIÓN

Quisiera concretar en este primer capítulo la finalidad de todo cuanto será expuesto a continuación. El objetivo del presente volumen, así como el de los dos siguientes, es el de conducirnos, el de acercarnos a esto que se denomina autorrealización.

I. LA AUTORREALIZACIÓN, ¿QUÉ ES?

Significado usual

Esta palabra se utiliza generalmente en un sentido. Examinando lo que quieren decir con ella muchas personas, descubrimos que entienden por autorrealización el hecho de que una persona encuentre un empleo que le llene completamente, una ocupación en la que pueda expresar sus mejores capacidades, que le satisfaga; algo así como sí, a través de ello, encontrara su lugar en la vida, en el mundo.

Significado profundo

La palabra tiene realmente una significación mucho más profunda y elevada. Autorrealización, en su versión genuina, en su versión superior, indica una meta concreta a conseguir, que puede ser enfocada desde diversos ángulos. Así, podemos decir que autorrealización es el hecho de *centrar y actualizar nuestra conciencia en lo Real*. Esto puede parecer algo abstracto, puesto que podemos preguntarnos qué quiere decir, qué es lo Real. *Lo real* es lo que es idéntico a sí mismo, lo que es permanente, lo que no cambia ni depende de ninguna otra cosa, puesto que es en sí mismo y por sí mismo. Además, lo real es aquello que tiene en sí, de un modo intrínseco, todas las cualidades y atributos posibles que descubrimos, que observamos en nosotros mismos por lo menos y en lo que nos rodea; es el componente de todas las cualidades y atributos que existen en lo fenoménico. Eso es lo Real.

La autorrealización, vista desde otro ángulo, consiste en *descubrir y vivir la verdadera identidad de nosotros mismos*, de los demás, así como la verdadera naturaleza y sentido de todo cuanto existe. La palabra *identidad* aquí es clave. ¿Qué quiere decir identidad? Identidad indica aquello que es la verdadera naturaleza de uno, lo que hace que yo sea YO, lo que constituye la base de mi ser, lo que no está sujeto a nada, ni depende de nada, lo que es idéntico en sí mismo, aparte de todo cambio, aparte de toda mutación fenoménica.

Otro enfoque de la autorrealización consistiría en *sintonizar, armonizar y unificar nuestra conciencia con la fuente absoluta*, de donde procede toda potencia y energía, toda inteligencia y razón de ser, todo amor, bondad, belleza y felicidad.

Uno puede preguntarse por qué hablamos de esa fuente absoluta. Quizás el término no es adecuado, pero nuestra razón e intuición nos obligan a aceptar que todas esas cualidades, atributos que nosotros percibimos en nuestra vida interna y externa tienen un origen, una causa, una procedencia. Esta causa, como es lógico, está por encima de sus efectos y, por tanto, ha de tener en sí, de una manera intrínseca y en un grado eminente, esas mismas cualidades y atributos que percibimos. Las cualidades que se manifiestan en nosotros son la expresión de algo mayor. En ese sentido podemos hablar de una fuente, de un origen, de una causa absoluta que poseen en sí, en un grado total, esas cualidades. Así, pues, la autorrealización puede concebirse como una potencialización de todas nuestras capacidades. Pero va más allá, al pretender, incluso, llegar a una unificación con lo que es la razón de ser de todo cuanto existe.

II. POSIBILIDAD DE LLEGAR A ESTA AUTORREALIZACIÓN

Todo lo que hasta aquí llevamos explicado nos parece algo muy elevado, muy ambicioso, y uno se pregunta si esto es una posibilidad real o sólo una utopía.

¿Es posible esta autorrealización? Sí, es posible y hay testimonios de ello muy numerosos; testimonios de todas las edades, culturas y tradiciones, más o menos completos más o menos parciales, pero testimonios que están apuntando todos, en un grado u otro, hacia esa misma realización.

Así, en Oriente existen los llamados rishios, o sabios videntes de la antigüedad, que vertieron en las escrituras estas intuiciones profundas, estas experiencias, que no las hubieran podido exponer de no haberlas vivido personalmente.

En época más moderna tenemos todo un linaje de personas ilustres: Ramakrishna, Aurobindo, Ramana Maharshi, Swami Ramdas, Anandamayi Ma. Algunos de ellos son contemporáneos.

También existen testimonios de esta realización en Occidente. Tenemos toda la tradición dentro de la línea cristiana de la iglesia ortodoxa, que se ha dedicado a este trabajo de iluminación interior, de realización experimental, con mucha más fuerza que la rama católica romana. Incluso dentro de esta última existen numerosas personas que han vivido, a su modo, un aspecto de esta realización, entre ellos San Juan de la Cruz, Santa Teresa, como más conocidos. Lo mismo vemos en los primeros cristianos, cuya realización no consistía en la aceptación de un credo, sino en una experiencia vivida, en la propia transformación interior en un Cristo viviente, para lograr, a través de este Cristo, la unión con Dios, Padre, y con todo lo existente. No hablemos ya de un San Juan Evangelista, cuyo Evangelio es una transcripción, en terminología religiosa, de esa misma realización; o de San Pablo, que está expresando lo mismo en sus epístolas y en todos sus escritos.

Estos testimonios de realización existen en otras líneas que no son la religiosa. En una línea más intelectual existen las realizaciones de algunos grandes filósofos, tanto en la antigüedad como en tiempos más modernos. En el arte, todos quienes captan lo universal de un modo u otro y lo viven en su experiencia personal, cuando está

captación no es accidental, episódica, sino que se convierte en algo más o menos instaurado, integrado, eso es ya lo que llamamos realización.

En fin, conocemos la posibilidad de esta autorrealización, no sólo por esos personajes que despuntan en la historia de las tradiciones, sino principalmente porque sabemos que son muchas las personas que están viviéndola aunque permanezcan en el anonimato, aunque sean desconocidas. Porque no toda persona que llega a un grado de realización lo ha de proclamar a través de una acción especial. Muchas personas, quizá las de más categoría, por una razón u otra, hacen su labor en el silencio, en la oscuridad, sin que su nombre o sus acciones salgan a relucir para nada ante el público.

III. GRADOS DE REALIZACIÓN

Esta realización, en un grado u otro, es accesible a todos. El grado exacto de esta realización viene dado por grado de aspiración, de demanda auténtica, que hay en uno, además de la capacidad de responder sinceramente.

Todas nuestras aspiraciones interiores no sólo nos dan la medida de la intensidad de esta posible realización, sino que, sobre todo, son la garantía de que puede ser alcanzada. Ya que estas mismas aspiraciones, por las que deseamos un estado, una realidad determinada, son ya la cristalización de esa misma Realidad que se está expresando a través nuestro, y que está pugnando por expresarse más, por actualizarse, en nuestra conciencia consciente diaria. En consecuencia, una auténtica demanda de algo se produce porque esa cosa que se pide está ya en nuestro interior, pugnando para expresarse; sucede aquí exactamente igual como al niño que quiere ser mayor porque está siendo empujado, desde dentro, por su impulso natural de crecimiento. Ese deseo de ser mayor es la promesa de que crecerá, de que llegará a serlo; cuando el hombre llega al límite de su capacidad de crecimiento deja de sentir este deseo. Cuando una persona tiene necesidad, cuando siente el anhelo de comprender, de conocer más, es porque su mente le está empujando a que adquiera nuevos conocimientos, su mente quiere expresarse más; la misma demanda es prueba de que existe la capacidad porque ya está empujando; cuando la persona llega a una saturación de esta capacidad, su demanda cesa instantáneamente. La persona se encuentra entonces satisfecha, tranquila; ha llegado a su medida. Por todo ello es por lo que digo que esa realización no es algo que nosotros hayamos de retener dentro, quedando condenada a no pasar de simple aspiración, sino que es una promesa efectiva de la posibilidad de alcanzar esta realización.

Lo que se requiere es que nosotros seamos capaces de responder a esta demanda con sinceridad, con valentía, con inteligencia, que no nos pasemos la vida clamando, quejándonos, sino que busquemos soluciones con inteligencia, que actuemos de un modo maduro frente a una inquietud interior. Por lo tanto, esta realización es posible y no solamente esto, sino que llega a un momento en que pasa a ser absolutamente necesaria, algo que uno descubre como lo más importante en la vida, lo único importante, aquello que da sentido a nuestra vida y que merece toda nuestra consagración.

Existen muchos grados de realización que dependen de la capacidad y de la demanda de la persona. Si la persona no llega a esos grados absolutos de los que hemos hablado, esto no debe convertirse en un problema, puesto que la persona llega a *su* propio grado de plenitud y de equilibrio cuando satisface *su* grado de demanda propio.

Esta realización no depende de nada exterior. Por eso es posible; no depende de condiciones, de circunstancias, de un ambiente, sino que depende únicamente del interior. La autorrealización no es sino una actualización de algo que ya está dentro. Su proceso tiene lugar de dentro a fuera; por lo tanto, no requiere que se le añada nada del exterior, no requiere ningún ingrediente, ninguna circunstancia, ningún dato. No depende de nada ni de nadie. Es cierto que hay circunstancias que la favorecen, la estimulan, aceleran el proceso, pero también es cierto que todas esas circunstancias y enseñanzas, que son útiles o necesarias nos vienen dadas porque en el fondo, el mismo que dirige ese desarrollo interior, es el mismo que está dirigiendo las circunstancias, los hechos, todo cuanto está ocurriendo.

Por lo tanto, estoy enfrentado ante algo muy concreto: el hecho de que existe en mí la demanda de una vida plena, de un descubrir el sentido, el por qué de las cosas, de un descubrir qué es mi verdadera identidad; de llegar a la verdad, a la evidencia de lo que está detrás de todo cambio, de toda mutación, de toda transformación.

¿Tengo yo esa necesidad, la siento? ¿En qué medida la siento? ¿La siento de un modo suficientemente claro, como para que me comprometa, ante mí mismo, a ser consecuente con esta demanda?... Este es el problema que tenemos ahora planteado. Si yo, teniendo esta demanda, trato de buscar las satisfacciones de la vida corriente, nunca encontraré la plenitud. Nada puede sustituir esta realización interior. Mas también es cierto que yo no he de aparentar que tengo esa aspiración, si no la tengo. Muchas veces utilizamos lo espiritual para contentar frustraciones, inquietudes, fracasos o miedos en lo psicológico, en lo humano. En estos casos, esta falsa aspiración nunca podrá encontrar una verdadera culminación, ya que nuestros problemas deben de ser enfrentados en su propio nivel, pues lo que falta por desarrollar en nosotros ha de ser inexorablemente desarrollado. El sentido de nuestra vida está en desarrollar todas nuestras capacidades, en madurar, a través de una experiencia plena, y nada puede sustituir esta actualización total de nosotros mismos. No podemos *huir* hacia lo superior; lo superior viene como una culminación de lo inmediato, de lo que es humano. Es cierto que podemos abrirnos a eso más profundo, superior, para recibir más fuerza y una capacidad mayor para afrontar las dificultades internas o externas que tengamos en la vida. Pero no podemos llegar a una realización superior sin que de algún modo hayamos pasado por una realización a nivel humano. Lo espiritual ha de ser una complementación, una fase ulterior de nuestra realización humana.

Yo creo que es importante que cada persona se plantee con sinceridad qué es lo que está buscando realmente en esta vida. ¿Tiene o no esta demanda de lo auténtico, de lo que está detrás de las apariencias, de lo que son esos valores por los que suele vivir la gente? Si es así, no le queda otra alternativa que embarcarse en esta aventura hacia eso desconocido; es una auténtica aventura, una aventura que involucra a toda la persona, a todas las dimensiones de la persona. Cuando uno se embarca en eso ha de saber que poco a poco le será exigido que ponga en juego todas las facetas, todos los aspectos de su personalidad; uno no puede trabajar en una realización espiritual sólo en un pequeño sector de su mente, de su voluntad, de su afectividad. Esto se puede hacer al principio,

pero llega un momento en que uno se da cuenta que se está buscando un *todo* y que también hay que ponerlo en juego *todo*.

IV. EFECTOS Y SEÑALES DE PROGRESO

¿Cómo sabe uno que trabaja, que progresa, que está en el buen camino? ¿Cómo reconocer señales de progreso en este trabajo de realización interior? Hay ciertamente unos síntomas, unos efectos, que nos permiten distinguir nuestro progreso o estancamiento. Hay síntomas positivos y negativos (estos últimos se manifiestan por la ausencia de algo).

Efectos positivos

1. En la medida en que yo esté trabajando se irá actualizando en mí, más y más, una *conciencia de energía*, y al decir conciencia de energía, queremos indicar todo lo que se deriva de la energía: voluntad, capacidad de acción, capacidad de resistir obstáculos, decisión, empuje, fuerza moral.

2. Se va desarrollando una mayor y más profunda *comprensión de las personas*, una comprensión y discernimiento del sentido de las cosas, de las circunstancias; uno va descubriendo poco a poco que cada cosa, cada hecho en la vida de uno y colectivamente de la humanidad, está lleno de sentido, que todo lo que está ocurriendo no es nada más que la expresión significativa de una Realidad superior.

3. Va apareciendo en mi interior una noción de paz, de tranquilidad, de serenidad, de equilibrio, que no depende para nada de las circunstancias exteriores; voy adquiriendo una independencia y una *libertad interior* cada vez mayor. Es decir, que participo en mi experiencia interna cada vez más de los atributos esenciales de eso que llamamos Realidad.

Efectos negativos

Las señales o síntomas de carácter negativo consisten en la disminución –hasta la total desaparición– de todo lo que son miedos, inseguridades, angustias, indecisiones, dudas, perplejidades. Va desapareciendo todo lo que es conflicto, dependencia de las personas (de sus opiniones y acciones), de las circunstancias, de la salud, etcétera. La autorrealización *va eliminando* de una forma progresiva *todo lo que son contenidos negativos* de la personalidad.

V. LOS TRES GRANDES ENFOQUES

En el trabajo de realización hay que distinguir tres enfoques importantes. Hemos dicho que la realización consiste en llegar a centrar en la realidad y en vivir dentro de, en y por esa realidad. Eso lo podemos comenzar a hacer de varias maneras.

1º. La autorrealización, a través del YO

La realidad que percibo, que intuyo en mí, la llamo YO; es la realidad que yo vivo como mí mismo, como sujeto. Por lo tanto, el primer enfoque será el tratar de descubrir esa realidad íntima que YO soy, que YO siento, pero que no acabo de captar, de vivir en su totalidad. En este trayecto, uno irá descubriendo que lo que llamaba yo no era tal, sino que era una especie de ente leuquía: es un ente funcional, producto de una serie de fenómenos, que no tiene ninguna sustancialidad en sí. No obstante, es el eco de una verdadera esencialidad, de una realidad más profunda, que es la que da fuerza y sentido a ese yo personal, a ese yo-idea.

El YO profundo, ha sido llamado por varios nombres: nuestro espíritu, el YO superior, nuestra esencia... Los nombres son secundarios, lo que realmente interesa es poder discernir con claridad su significado, y no quedarnos con las palabras como tales. Este es el camino básico que ha seguido Oriente. Desde hace muchos siglos, vive esa atracción extraordinaria para descubrir la realidad de uno mismo: Atman. En Oriente, Atman es el principio esencial en uno mismo, principio que se considera idéntico a lo Absoluto, a Brahma. Los caminos de autorrealización en Oriente, en general, tienen ese denominador común: no apoyarse en una Realidad trascendente, sino buscar de un modo experimental, en uno mismo, cuál es la base de la propia experiencia, cuál es la naturaleza del sujeto que se encuentra detrás de toda fenomenología. Así, en la India esto se efectúa, principalmente, a través del Yoga. En la línea oriental del budismo se acentúa la no existencia de un alma en nada, el no-ser esencial de las cosas, el modo de llegar a la evidencia de la no-realidad, de la mutabilidad total de todo cuanto existe, para lograr, de ese modo, deshacer la ilusión de una persistencia de los fenoménico. La misma forma de llegar al Nirvana consiste en un trabajo sistemático de introspección, de análisis, de meditación y experimentación por uno mismo. En Oriente, no se apoyan para nada en principios filosóficos, aunque se hayan elaborado allí grandes filosofías. El trabajo real, efectivo, se basa siempre en un trabajo personal, tanto en la línea clásica del budismo Mahayana, como en el budismo Hinyana, o en las formas Zen. El Zen es una derivación del Mahayana, pero ha llegado a tener una independencia en cierto sentido propia por sus métodos; sin embargo, todas estas líneas coinciden en un trabajo cimentado en lo personal. Por ello vemos que van enseñando a meditar y a obtener, primero, una integración de la mente con el cuerpo a través del ritmo respiratorio. Esta práctica, que ha de hacerse durante varias horas diarias, durante meses, y en la que uno aprende a ser consciente de estar ahí, simplemente, respirando, siendo consciente del proceso de la respiración, conduce a la unificación de la mente con el cuerpo, liberándola, así, de la tendencia que posee a huir, a estar constantemente divagando, soñando, teorizando; y, al mismo tiempo, la educa para que aprenda a estar concentrada. Una vez concentrada, se la hace trabajar en aspectos concretos de uno mismo. Por ejemplo, en la escuela Vipasana, que se practica en Birmania, una vez finalizada esta fase previa de educación e integración de la mente, se estimula a la persona a meditar sobre el ritmo respiratorio, pero viendo cómo, en cada momento del vaivén respiratorio, se están produciendo dentro cambios importantes, cómo los tejidos, las células, la

afectividad y la mente están en un proceso constante de cambio; lo que en un instante es de un modo, desaparece y vuelve a ser de otro modo en el instante siguiente. Se trata de convertir en experiencia consciente este parpadeo constante de todo cuanto existe, este latido de sístole y diástole, de espiración y de inspiración que se realiza en nosotros sin que nos demos cuenta. La persona aprende, al ritmo de su respiración, a tratar de sentirse todo él como algo que está existiendo y que deja de existir, algo que está cambiando constantemente, hasta que se consigue experimentar en el cuerpo, en los estados internos y en la mente, esta fluctuación constante entre ser y no ser, existir y no existir.

En otras escuelas, por ejemplo, la de Sattipatana, se utiliza no sólo la toma de conciencia sobre la respiración, sino también sobre el andar, sobre el hablar, etc.; se trata de estar constantemente consciente de que es uno el que está moviéndose, hablando, y de permanecer en esta conciencia dentro de los procesos en que estén teniendo lugar. Estos ejercicios, seguidos de períodos de inmovilización total y de silencio, van descubriendo que esa entidad que normalmente uno toma por el YO, es el yo externo, superficial, y así se va desvaneciendo, dando lugar a una conciencia mucho más profunda, de dimensiones completamente nuevas.

Así, cuando en otras escuelas se estimula la meditación sobre la inconsistencia de todo cuanto existe, en el orden vegetal, mineral o psicológico, se intenta hacer tomar conciencia de que todo es un proceso constante de transformación, de creación y de destrucción, para llegar hacia esa experimentación directa de uno mismo.

Esta es la tónica general de Oriente. En el Zen ocurre lo mismo; no se habla de una realidad que se encuentra por encima de nosotros, sino que, de una forma continua, se considera la situación vivida por la persona en el instante, y se la guía para que ahonde en esa noción de realidad aquí y ahora, impidiéndole que vaya por las nubes con conceptos metafísicos. Se le exige que esté viviendo su realidad hasta el fondo de sí mismo, de este sí mismo que está experimentando toda realidad.

Así, pues, este trabajo de búsqueda de la realidad vivida como sujeto es un camino típicamente de Oriente, aunque no sea desconocido en Occidente. Constituye uno de los enfoques del trabajo de realización: la realidad vivida a través de lo que llamo “yo”, de lo que considero como sujeto.

2º. La autorrealización, a través de los Trascendente

Esa realidad puede intuirse también como algo trascendente. Es lo que llamamos Dios, Absoluto, Inteligencia Cósmica, Causa Suprema, etc.; de algún modo intuimos la realidad como si estuviera por encima de todo y, al mismo tiempo, envolviéndolo todo. No es algo que viva directamente en mí, sino encima de mí, encima de todo; por eso lo vivo como algo trascendente.

Este ir, este intentar abrirse a la Realidad, este procurar darle paso en nosotros para poder vivenciarla en nuestro interior, de un modo u otro, es el camino de la religión. La religión se dirige siempre a un dios, a un ser superior, trascendente, del cual yo dependo, del cual, de algún modo, yo soy efecto, creación, manifestación, pero con el

cual yo trato de armonizarme, de abrirme, para que esa realidad me penetre, me llene, me funda en ella.

Este camino hacia lo trascendente de la religión puede tomar otras formas, que en cierta manera se consideran más elementales, inferiores, pero que no lo son necesariamente; tal es el camino hacia la verdad, hacia el conocimiento, tal como era vivido antiguamente, no como se vive en Occidente. El conocimiento, en Occidente, es un aspecto de nuestra personalidad totalmente independiente del resto. En cambio, aquí nos referimos al conocimiento que yo trato de conseguir con *toda* mi personalidad, con *toda* mi mente integrada en mi personalidad, y todo ella abierta a esa intuición de las verdades; de tal modo que, a través de las verdades, lleguemos a la Verdad, hasta el punto que cuando yo progreso en un conocimiento, en una mayor capacidad perceptiva de verdades, esas verdades sean transformantes, no de un sector de mi mente, sino de toda mi personalidad, porque toda ella está integrada en esa mente que se abre, que busca la noción última de Verdad. Entonces, esa noción última de Verdad es una verdad que transforma en una sola cosa todo cuanto es.

Existe, además, para llegar a la autorrealización, el camino artístico, estético: el vivir el arte como capacidad creadora de expresión de algo que existe en todas partes. Todo cuanto existe es expresión de esta belleza, de esta armonía. Este camino es real cuando no es un aspecto más de la persona, sino cuando la persona se centra totalmente en él, y es también camino trascendente. Vemos, por tanto, que lo trascendente posee varias facetas; todas ellas tienen en común el hecho de que uno se encamina hacia esa Realidad superior que lo incluye todo. La persona se abre y trata de dejar que esa Realidad se exprese, más y más, a través de lo personal.

3º. La autorrealización, a través del mundo exterior

Por último, existe un tercer enfoque que consiste en realizar la Realidad de uno mismo a través de lo que llamamos mundo exterior, real, concreto: estoy aquí, trato con personas, esto es una mesa, aquello es una montaña; etc. Lo real vivido a través del mundo que nos rodea. Así, pues, hay una noción de realidad en lo exterior, como la hay en lo interior y en lo superior.

Esta realidad que se intuye en lo exterior nos conduce a buscar la realidad en las personas, en la sociedad, en la naturaleza. Esta es la tónica occidental. El hombre de Occidente se ha preocupado toda la vida de conocer, entender y tratar de ayudar, concretamente, a las personas. De esta tendencia han nacido las ciencias sociológicas, políticas, económicas, por un lado, y las ciencias tecnológicas, por otro. Este es el camino seguido por Occidente, hasta ahora.

Referente a la Realidad veremos, si nos fijamos un poco, que, detrás de todas las formas, estamos viviendo una sola noción de realidad. El científico, así como nosotros mismos en nuestra actuación diaria, valoramos considerablemente el ser muy concretos, el andar con los pies bien firmes en el suelo, este es el sentido de realidad que se impone en nuestra vida diaria. Existe una noción de realidad en el mundo, pero también es cierto que hay una noción de realidad que vivo en mí de tal manera que, incluso cuando el mundo se borra, cuando me alejo o me abstraigo de él, sigo siendo sujeto real, y este

sujeto es sumamente importante para mí, es lo más importante. Por lo tanto, existen una realidad que vivo en mí, a través de mí; otra realidad que vivo a través de lo exterior, y, finalmente, hay una Realidad que vivo, intuyo, como lo universal, lo absoluto, lo trascendente. Pero, si nos fijamos, veremos que, de hecho, se trata de una Realidad que vivimos en tres dimensiones distintas, en tres zonas diferentes.

Para mí, personalmente, la realización significa llegar a centrarse en la realidad. Y una realidad que excluyese alguna otra forma o enfoque de realidad no sería una auténtica y completa Realidad. Por tanto, el objetivo es llegar a centrarse en la realidad de mi YO, al mismo tiempo que conseguir abrirme y realizar la Realidad que intuyo como absoluto, como Dios, como la trascendencia, así como la realidad que llamo amigo, persona, sociedad, pájaro o montaña; es decir, el mundo exterior. Hemos de introducirnos en lo más hondo de esa realidad, hemos de poder vivir con toda la Realidad, la única Realidad. Hasta ahora hemos vivido sólo sectores de ella; del mismo modo, las tradiciones apuntan hacia una realidad particular, parcial. Mas cada vez se va imponiendo más en nosotros la absoluta necesidad de vivirlo todo. No podemos quedar satisfechos con vivir aquello que propugna la tradición oriental, esa contemplación interna del propio yo, dejando que el mundo exterior desaparezca. Esto no puede satisfacer nuestra conciencia de realidad y de responsabilidad de lo exterior. Por lo tanto, el camino de Oriente sólo es un paso hacia la solución. Pero tampoco podemos actuar como suele hacerse en Occidente, creyendo que, a través de la ciencia, la tecnología, la acción social, la política o la economía, vamos a conseguir una realidad plena, pues hay en nosotros una exigencia de algo profundo, de algo íntimo, de algo trascendente que nunca podrá ser satisfecho solamente a través de un trabajo de acción exterior, por muy amplio y generoso que éste sea.

Aunque yo viva algunas de las dimensiones de la realidad, hasta que no me abra a la noción de la realidad en sí, de la realidad como absoluto, de la realidad en el sentido total, esférico, no tendré una satisfacción plena, no viviré mi plenitud y sus exigencias en todos los sentidos.

Ahora bien; dentro de esta triple forma de realidad creo personalmente que el paso más importante que hay que dar, en orden al trabajo de realización, el punto de partida, ha de ser la labor que se encamine a la toma de conciencia de la realidad en nosotros, porque nosotros somos *los protagonistas* de toda nuestra vida. Nosotros vivimos nuestra dimensión de interioridad, pero somos también nosotros quienes hemos de vivir el mundo del exterior y el mundo de arriba. *Nosotros somos el común denominador de todas las facetas de nuestra experiencia.* Por lo tanto, considero que es fundamental que primero tratemos de descubrir, de vivir, de vivenciar de un modo experimental, qué es lo que realmente YO soy; que desarrolle, que actualice esas potencialidades que hay en mí, porque en el momento que haga esto no solamente habré trabajado en esta línea fundamental, sino que además podré seguir trabajando en los otros enfoques, puesto que estaré más preparado para vivir al mismo tiempo una acción eficaz hacia el exterior y mi apertura hacia lo superior. En cambio, si pretendo ir hacia el exterior sin haber centralizado mi conciencia, *quedaré absorbido, deshecho, diluido en ese trabajo.* Y, si pretendo caminar hacia arriba sin primero ser YO del todo, cuanto más me eleve, más me alejaré del exterior. Sólo el trabajo no se diluirá cuando se consiga vivir centrado más en la propia realidad, porque este YO es el mismo que se dirigirá hacia arriba o hacia fuera. Únicamente trabajando desde el centro se puede avanzar simultáneamente en varias direcciones.

Por eso, en este trabajo de realización integral que estamos presentando considero que hemos de empezar –salvo que exista una vocación muy particular en algunas personas- trabajando, en primero lugar, para, *a través de nosotros como sujetos*, lograr la mayor realización posible de dicha realidad; después vendrá la opción de dar una preferencia hacia lo exterior o hacia lo superior, y esto sí que dependerá ya de gustos personales, o de circunstancias que obliguen más a un aspecto que a otro. Pero insisto en que, desde mi punto de vista y hablando en general, conviene realizarse en primer lugar como sujeto; luego, abrirse a lo superior, a lo trascendente, para vincularse con lo que es la fuente universal, y, finalmente, expresar esta unión o realización vertical en lo horizontal, en la apertura, en la entrega al mundo. Este es el camino que seguimos en la exposición de nuestro trabajo. Hemos hablado y estamos hablando, en este volumen, de la autorrealización a través del YO. En los volúmenes siguientes hablaremos de la autorrealización a través de lo trascendente y del mundo exterior. Como hemos dicho, existen tres posibles enfoques o vías de realización, tres aspectos que hemos de realizar.

VI. LOS TRES NIVELES BÁSICOS

Hasta ahora hemos hablado de enfoques: hacia adentro, hacia fuera o hacia arriba, abriendo así el abanico de nuestra conciencia de Realidad. En cualquiera de los enfoques existen tres factores que hemos de tratar para que la realización sea integral. Son: en primer lugar el factor *energía*, en segundo lugar el factor *mente* y en tercer lugar el factor *afecto* o *sentimiento*. Porque la realidad tiene en sí, desde nuestro punto de vista, por lo menos estos tres atributos esenciales, y, por lo tanto, yo he de poder descubrirlos primeramente en mí: energía, conocimiento, amor. Luego he de descubrirlos en Dios, de manera que yo vincule mi energía con la energía superior, mi afectividad con la afectividad superior, mi inteligencia con la inteligencia superior. También, al abrirme al exterior, al descubrir el interior de los demás, he de aprender a hacerlo mediante una vinculación de mi energía con la energía del exterior, de mi inteligencia con la inteligencia del exterior, de mi amor con el amor del exterior. Sólo entonces nuestra realización tendrá una perspectiva integral.

Esto, como ya se ve, es un panorama muy amplio, muy rico, muy complejo. Pero ya sabemos que tampoco hemos de pretender llegar de inmediato a alcanzar más allá de lo que nuestra demanda interior nos está presentando y, en este sentido, sabemos que todo podemos realizarlo. Todo lo que hemos explicado y seguiremos explicando se observará que encaja perfectamente dentro del esquema que yo desde aquí exhorto a meditar, a tratar de ver claro, porque ello aclarará todas las posibilidades de trabajo interior y el sentido de unos determinados modos de acción y de experiencia. Es un esquema simple, pero en el cual todo ocupa su lugar.

PRIMERA PARTE

LA REALIZACIÓN DEL YO CENTRAL

CAPÍTULO PRIMERO

EL YO COMO CENTRO

I. HAY EN MÍ UN CENTRO

Comenzaremos por enfocar el tema de la autorrealización a través de la toma de conciencia del YO.

Hay en nosotros un centro idéntico a sí mismo, inmóvil, permanente, del cual surge todo cuanto yo llego a ser en mi vida, todo cuanto soy, todo cuanto puedo llegar a ser, de donde surge toda inspiración y toda intuición de lo que yo creo que se puede llegar a ser. Todo surge de este centro interior. Del exterior me vienen los materiales; del interior surge la fuerza, la inteligencia, la felicidad. Es esto fundamental para todo aquel que intuye que, si realmente existe este centro del cual surge todo cuando pueda yo llegar a vivir, esto ya está de algún modo en mí y puedo llegar a vivirlo directamente. Todo lo que ahora estoy esperando de las situaciones, de las circunstancias, de las personas, carece de fundamento. Todo lo que puede llegarme sólo me podrá actualizar lo que yo ya soy, lo que ya está en mí. No tengo necesidad de depender de nada ni de nadie, para vivir lo que soy. Nuestro patrimonio natural, nuestro derecho de nacimiento, nuestra obligación como seres conscientes si buscamos algo, consiste en buscarlo donde está y no donde no está. Por lo tanto, el hacer este trabajo no es un aspecto más de las múltiples actividades de nuestra vida, sino que de él depende una nueva y revolucionaria forma de enfocar la propia vida.

Hay que ver claro, en primer lugar, que este YO es la fuente de donde surge todo cuanto en mí se materializa. Todo cuando soy puede verse, o bien como energía biológica, moral, afectiva, intelectual, del tipo que sea, o como conciencia subjetiva de bienestar, de amor, de felicidad; o como conciencia inteligente, conocimiento, sabiduría, intuiciones, verdades. Todo ello depende de un principio central de donde surge todo lo que es esencia. Sin embargo, del exterior procede la forma, lo que nos proporciona los elementos para la actualización y materialización concreta de esta energía, de esta inteligencia, de esta felicidad.

Todos podríamos vivir en un estado de plenitud total, cumpliendo todas las exigencias de la vida cotidiana, si, al mismo tiempo, permaneciéramos en este centro donde el YO es. ¿Qué dificultades hay? ¿Qué obstáculos existen para llegar a esta realización de la que venimos hablando?

Obstáculos

1. *La identificación.* El primer obstáculo radica en *la no visión, el no conocimiento de este problema.* Toda la vida estamos girando, buscando cosas que sólo están en nuestro

interior, creyendo que los objetos, el dinero, el prestigio, las personas, o cualquier cosa o circunstancia externa nos han de dar algo de lo que deseamos. Nada nos puede dar nada. *El crecimiento se produce siempre desde dentro.* Cuando nosotros podamos centrarnos y apoyarnos en este foco, no dependeremos entonces de nada ni de nadie. Exteriormente dependeremos de todo, porque la vida, en su faceta exterior, en el aspecto manifestado, es un tejido constante de interacción. Mi cuerpo depende de todos los cuerpos, mi afectividad de todas las afectividades, mi mente concreta depende de todas las mentes concretas. La vida humana es una red en la cual, precisamente, es muy difícil, por no decir imposible, distinguir dónde empiezo YO y dónde acaba lo otro.

La primera dificultad, pues, consiste en no darse cuenta que todo viene de dentro, que todo lo que estamos buscando se encuentra en nuestro interior. Porque si yo no estoy convencido de esto, seguiré buscándolo fuera, y esta falsa perspectiva será la causa de una serie de dificultades.

2. *Las estructuras mentales.* De estas estructuras mentales, la estructura madre es la yo-idea, de la que hablaremos más adelante.

3. *Los hábitos.* Los hábitos tienen la propiedad de hacernos actuar de una forma mecánica, y allí donde hay mecanismos, no hay conciencia lúcida, y si no hay conciencia lúcida, no hay realización del YO.

4. Los contenidos dinámicos de nuestro inconsciente. Son nuestros Vasanas y Samskaras. Así son conocidos en la India. Hacen referencia a los deseos, temores, ilusiones, frustraciones, ambiciones, orgullo, miedo, etc. Todo esto se encuentra dentro de nosotros y está actuando constantemente en nuestra vida diaria a través de nuestra mente. Interfieren y dificultan a la mente para que pueda tomar conciencia inmediata y clara de las cosas.

El trabajo de realización del YO exige que cada uno remonte esta corriente que nos empuja normalmente hacia lo cómodo, superficial, automático, inconsciente. Nuestra conciencia es el campo donde se reúne, por un lado, una demanda interior de plenitud, de realidad, de claridad, de felicidad, y, por otro lado, donde se recibe esa tendencia hacia lo más fácil, cómodo y sencillo, hacia lo que requiere menos energía, menos esfuerzo.

Lo curioso es que nosotros tengamos que plantearnos la realización de nuestro YO como un problema, como un trabajo, y es curioso porque si yo soy YO, ¿qué más necesito para SER? En Oriente se nos dice que nosotros no tenemos que llegar a ninguna realización, que nosotros estamos ya realizados. Yo ya soy esa realidad espléndida a la que aspiro, lo soy desde siempre, no puedo “alquilarla”. O se ES, o no se ha sido nunca. Nos dicen, asimismo, que nuestro único problema es que creemos que somos de una forma determinada: yo creo que soy fulano de tal, que soy padre de familia, que soy empleado de tal empresa; que soy más que éste y menos que aquel otro, o tanto como el de más allá. Nuestra mente se ha ido creando unas categorías mentales con las que se identifica. Oriente nos dice: dejad de creer que sois tal cosa, dejad esa

idea de que no tenéis la plenitud. La plenitud, la felicidad, es nuestra naturaleza, aquí y ahora, siempre. Dejemos simplemente de estar hipnotizados, despertemos a nuestra verdadera naturaleza; dejemos de opinar, de estar pendientes de nuestras ideas. Aprendamos a abrir los ojos de la conciencia para sentirnos como Ser aparte y más allá de toda diferenciación, aparte de toda categoría mental, de toda comparación.

II. ¿QUÉ SOY YO?

Cuando yo dejo de pensar que soy esto o lo otro, cuando dejo de calificarme, cuando prescindo de todos los atributos, ¿qué queda? Al principio me parece que no queda nada, pero realmente *queda lo que Es*. Lo que es primordialmente, lo que es más allá de toda apariencia, de toda manifestación temporal, de todo nombre y de toda forma. Esta es la técnica magistral. Si alguien es capaz de intuir esto y de poderlo realizar, no necesita nada más. Pero el hecho de que muchas personas no se hayan centrado en hacerlo nos da nuestra del grado de hipnosis, de identificación en que vivimos. Estamos acostumbrados a creer que somos sólo lo que creemos que somos.

Si se toman este trabajo en serio, desde ahora, en él sólo hay una consigna que vale la pena ser vivida, pues, gracias a ella, la vida recupera su sentido. Es, por tanto, la base de todo lo que tiene valor e importancia: *llegar a descubrir la verdad de uno mismo*. Qué soy YO; no por teorías, filosofías, opiniones ajenas, sino por evidencia directa, inmediata. Que yo llegue a descubrir, a realizar por mí mismo, en mí mismo lo que Soy. *Yo soy el sujeto, el actor, el pensador, el protagonista de toda mi existencia*. Por lo tanto, si lo que busco es realizar este YO, este sujeto, este protagonista, ésta ha de ser mi pregunta, mi consigna en todo momento: ¿Quién soy YO?, ¿qué quiere decir YO? Esta pregunta ha de estar vigente en cada instante. Así como estamos normalmente pendientes del objeto, el objeto que pienso, el objeto por el que trabajo, el sitio donde voy, la persona con quien estoy..., aprendamos a estar pendientes del sujeto. ¿Quién es el que está hablando?, ¿qué quiere decir “yo estoy hablando”? Esta debe ser la consigna fundamental en todo cuanto hagamos en la vida normal. El ejercitamiento especial en el que vamos a trabajar aquí ha de servir de medio para descubrir esa identidad que uno Es.

La ventaja de este trabajo sobre el YO está en que cuanto más descubra mi identidad, cuanto más me aproxime a mi verdadera naturaleza, mejor me podré desenvolver en mi vida cotidiana. Es un trabajo que no me aleja de mi vida diaria, no me aísla de los demás, ni tampoco mis facultades, sino que me sitúa más y más en el centro de todas ellas. Me capacita para hablar, actuar y pensar mejor, para hacerlo todo mejor. Cuanto más YO sea en lo que estoy haciendo, mejor lo haré. Esta es la gran ventaja del enfoque inicial que tomamos. Partir de nuestra realidad presente, ahondar en ella mientras seguimos nuestra vida diaria, aprovecharla para sentirnos más vivos, para descubrirnos sobre la marcha.

Yo no soy nada de lo que estoy haciendo, porque soy YO quien lo hago; soy YO quien está detrás de la acción, no soy la acción, la acción sale de mí. *YO soy el actor, no la acción*; la acción es una expresión de mi YO, YO me mantengo idéntico detrás de todo, soy el centro del cual surge todo, mi vida, toda mi existencia; es un caudal que va tomando formas diversas, pero que no es nada más que la expresión de una fuente

inagotable. Yo he de tratar de descubrir qué es esa fuente; no me he de dejar llevar sólo por ella, siguiendo la corriente por pura inercia. He de tener la fuerza de remontar hasta su origen, buscando la fuente en mí.

Yo no soy nada de lo que pueda pensar, porque todo pensamiento es un producto de mi YO, es una expresión de él. *YO soy el pensador*, el que se mantiene idéntico a sí mismo cuando piensa y cuando no piensa, cuando piensa “blanco” y cuando piensa “negro”. El que piensa no se altera, no cambia. Por lo tanto, yo no podré encontrarme a mí mismo pensando, porque pensando sólo estaré girando alrededor del YO.

YO no soy ningún sentimiento. Los sentimientos, incluso los más profundos, los más sinceros, los más auténticos, los más íntimos, surgen del YO, son expresión, más o menos valiosa, del YO. *El YO es el que siente*, no es lo sentido. Así vemos cómo este YO está más allá de todo nuestro campo de experiencia normal; esto quiere decir, que todo lo que experimento de algún modo está en el YO, puesto que surge de él; significa que toda mi capacidad de conocer, mi inteligencia aplicada, mi capacidad de amar, de gozar, de disfrutar, que yo he sentido en cualquier momento, está y surge del YO. NO hemos de confundir nunca el Yo con sus efectos. Esta es, precisamente, una de las características de la realización del YO: que cuando se realiza, no hace referencia a nada más, tiene un carácter irreductible, definitivo, único. Una fuerza es real cuando es idéntica a sí misma, cuando no depende de otra y cuando lo que no es real tiene su fuente en ella; cuando contiene en sí mismo, por lo menos todo lo que vemos en las apariencias.

Por hecho de que yo en mi vida he sentido unas experiencias determinadas de alegría, de bienestar de felicidad, de inteligencia, de energía, pienso que el YO, por lo menos, tiene esto, está constituido por esto, aunque probablemente tenga mucho más por seguir siendo fuente.

III. CAMINOS HACIA EL YO

¿Cómo podemos acercarnos a este YO? En principio no es difícil, porque el YO es el centro de todo cuanto vivimos, la fuente de donde surge todo lo que vivimos. Ello quiere decir, pues, que *todo lo que estamos viviendo nos conduce a la fuente*: si estoy hablando o escribiendo, ese hablar o escribir surge del YO. Si estoy percibiendo que me encuentro con unas personas en una conversación, esta percepción surge del YO y, a través de ella, puedo remontarme a la fuente, al YO.

De hecho tenemos tres modos principales para llegar a realizar esto que ya somos:

1º. *Exteriorización activa*

El primer modo es aprovechar todo lo que sale del YO, lo que nosotros decimos que sale del YO, o sea, *todo lo que es elemento activo*. Cuando yo me muevo o hago un esfuerzo físico, este esfuerzo, esta energía surge del YO. Cuando expreso un sentimiento, esta expresión surge del YO. Cuando pienso, este pensamiento surge del

YO. Cuando me dedico a una labor, a un trabajo profesión, social, del tipo que sea, surge también del YO.

Por lo tanto, el primer tipo de trabajo que hemos de utilizar es el que ya estoy realizando, sea en el plano físico, afectivo o mental. *Convertir la expresión en un medio para buscar el sujeto de la expresión.*

Así, por ejemplo, la finalidad del Hatha-Yoga no consiste sólo en sentir el cuerpo, el brazo, el vientre, que se van moviendo, sin en sentirlos dándome cuenta de que soy YO quien los está sintiendo y que soy YO quien los está moviendo. Tener esa conciencia clara de sujeto presente que está actuando y entonces ver al mismo tiempo con claridad lo que estoy sintiendo y el YO de donde está surgiendo eso. Ello nos conducirá a una especie de experiencia más honda, profunda. Me sentiré YO, aparte de la sensación que tengo al mover o al respirar, aparte del hecho de hacer. YO como protagonista.

Así, pues, todos los ejercicios de Yoga se amplían en su trabajo interior, incluyendo, fundamentalmente, esa atención a la noción clara de sujeto que actúa, que experimenta. Por tanto, hemos de aprovechar nuestra vida diaria, sobre todo esos momentos que podríamos llamar espontáneos, en los que nos surge algo de dentro que nos pone en alerta, para tomar una clara conciencia de sí mismo. Cuando yo digo YO, ¿qué quiero decir? Hay que sentirse mentalmente, pero hemos de tener en cuenta que *no se trata de buscar un YO mentalmente, sino que se trata de sentirse a sí mismo*, y ahondar en este sentimiento, procurando tener siempre una clara conciencia de realidad. Este YO no es una idea, ni un ideal. Es el alma misma de nuestra experiencia cotidiana. Por lo tanto, sólo ahondando en nuestra experiencia cotidiana, caminaremos hacia nuestro centro. He de sentir mi cuerpo. Cuanto más yo sienta mi cuerpo, más próximo estaré del sujeto que siente ese cuerpo; en cambio, si mi conciencia del cuerpo es superficial es periférica, entonces esta superficialidad de conciencia impedirá que yo tenga una conciencia más honda de mi YO. Al expresar sentimientos, procurar que todo YO esté allí, que toda mi alma esté viviendo esa expresión. Cuanto más ponga toda mi alma, cuanto más viva la situación como total, más próximo estaré de la conciencia inmediata del YO.

Todo lo que es, pues, movimiento, expresión, todo lo que es hacia fuera, se convierte en medio de trabajo interior, a condición de que no nos quedemos atados al objeto, aunque no hemos de desatenderlo. Hemos de encontrarnos cada vez más y más centrados en tratar de ver claro quién es el que está actuando, qué es lo que queremos expresar cuando decimos YO.

2º. Interiorización activa

Aparte de la expresión, otra forma de trabajo es el otro movimiento complementario, alternante con la expresión, que es *la impresión*. Expresión: movimiento hacia fuera; impresión: movimiento hacia adentro. La impresión incluye todo lo que capto, lo que percibo, todo lo que es centrípeto, todo lo que, desde lo que yo llamo “fuera”, me viene hacia adentro. Todo lo que percibimos va directamente al YO. Si siguiéramos la trayectoria de todo lo que percibimos, realizaríamos automáticamente el YO. Nuestro problema consiste en que nos cerramos a la percepción, incluso a la percepción que nos agrada. Nos cerramos porque nos hemos habituado a estar cerrados para protegernos de

heridas, lesiones, contrariedades con respecto a las ideas que tengo de mí, no estando nunca abierto para recibir al otro y a lo otro. Nunca estoy abierto para recibir nada de nadie. Todo lo recibo desde lo más superficial de mí, desde la barrera, desde mi muro defensivo. Así cuando quiero escuchar música, no sé admitir la música; y, al querer escuchar el rumor del bosque, no me acabo de abrir a este rumor para dejar que penetre dentro; al contemplar una obra de arte, impido que la obra penetre hasta mi fondo, deteniéndome en unas consideraciones intelectuales, críticas, de valoración estética; si alguien me expresa su amor, aun deseándolo, no sé abrirme del todo, y, de este modo, no dejo que ese amor entre hasta el fondo de mí mismo, allí donde se encuentra la demanda de amor.

Hemos de aprender a abrirnos. Al principio nos cerramos por temor, y permanecemos así por hábito. Es por esto por lo que ahora, cuando nos encontramos en situaciones en las que deseamos ahondar, a las que queremos abrirnos, nos encontramos con que no podemos, que no sabemos cómo hacerlo. Al estar inmersos en una conciencia medio dormida, poco lúcida, no nos damos cuenta de cómo funcionan estos hábitos y, por lo tanto, no sabemos cómo contrarrestarlos.

Un camino directo para aprender a abrirnos es el *expresarnos* conscientemente. Cuanto más capaz sea de vivir conscientemente lo que siento al expresarme, más me estoy preparando para percibir, recibir y aceptar en mí lo más hondo de los demás. Por tanto, la ejercitación activa de la autoexpresión, hecha de esta manera consciente, es un medio de trabajo extraordinario, no sólo porque me sensibiliza, sino también porque me da fuerzas, neutralizando así los temores que, en su origen, causaron mi actitud defensiva de cierre.

Cuanto más capaz sea de expresar energía, amor, sentimiento, comprensión, inteligencia de un modo profundo y autoconsciente, más fuerte seré; fuerte no ya en el sentido del YO, que no necesita de fuerza, sino en el sentido de mi personalidad profunda. *La personalidad profunda se fortalece mediante la ejercitación de la fuerza.* Esto es lo único que fortalece. Por esto, cuanto más aprendo a expresar mi sentimiento, mi energía, mi inteligencia, mi amor, mi felicidad –la sienta o no la sienta, esté justificado o no-, cuanto más me obligue a movilizarlos, más se refuerzan, se fortalecen, crecen. Y cuanto más me siento en mi interior profundo como energía dinámica, como potencia, como comprensión, más tranquilo estoy, más invulnerable soy y más puedo abrirme sin problemas.

31. *Vivencia del silencio*

El tercer camino *es el del Kumbhak*, el camino del instante, en que no hay movimiento, ni hacia adentro ni hacia fuera. Todo cuanto existe en la manifestación es movimiento, pero, al mismo tiempo, junto con el movimiento, hay unos instantes renovados constantemente de no movimiento, de quietud, de silencio, de vacío. Todo cuanto existe es vibración y la vibración es por definición un movimiento intermitente. Existen, por tanto, unos momentos de vacío entre movimiento y movimiento. De igual forma funciona nuestra conciencia. Nosotros estamos siempre pensando o haciendo cosas, hacia adentro o hacia fuera, pero hay un momento que no estamos ni dentro, ni fuera, ni en medio; un momento en que he dejado de mirar hacia adentro, pero todavía no he

mirado hacia fuera. Así ocurre en la respiración, en la que existen unos puntos muertos en que he dejado de inspirar, pero todavía no estoy espirando. Esos instantes, esos kumbhak, esas paradas, silencios, vacíos, son caminos directos, un atajo para ir al YO. Porque en estos instantes no hay *no-yo*; lo único que hay es YO.

Curiosamente, no percibimos esos instantes, o, si se nos presentan delante de nosotros, los recubrimos con la idea de que eso “no es nada”. Esa idea nos impide percibir esa nada de un modo positivo, nos hace huir de esos instantes de silencio y nos vuelve insensible, ciegos a ellos. Así volvemos a buscar el movimiento, la apariencia, el nombre y la forma.

Cuando no hago nada, cuando no hay movimiento, acción, cuando no hay fenómeno, ¿qué soy YO?, ¿qué es lo que queda? Cuando no hay ninguna cosa, ninguna apariencia, ningún fenómeno, ninguna experiencia de ninguna clase, simplemente Soy. Esto, que desde un punto de vista intuitivo resulta claro, no tiene significación en la práctica, porque no hemos ahondado en esa vivencia del YO soy. Para ahondar, hemos de mirar la experiencia, hemos de poder vivir esos instantes de silencio con todo el alma, como vivimos los momentos de máxima plenitud con toda nuestra intensidad, con toda nuestra atención, con todas nuestras ganas, nuestra ansia, nuestra energía interior. Vivir el silencio, vivir la nada con esa intensidad.

En resumen, vemos, así, el triple enfoque de lo que ha de ser el trabajo interior:

- Aprovechar lo que es movimiento natural hacia fuera, para buscar el *sujeto* que está detrás.
- Aprovechar lo que es movimiento centrípeto, de recepción, para buscar el *sujeto* receptor.
- Y aprovechar los momentos en que no hay movimiento –ni hacia fuera, ni hacia dentro- para captar simplemente *quién soy*; para sentirme.

CAPÍTULO SEGUNDO

LA AUTOEXPRESIÓN

1. LA AUTOEXPRESIÓN COMO TÉCNICA LIBERADORA Y REALIZADORA

Ya hemos dicho que uno de los medios para llegar a esta autorrealización consiste en utilizar el movimiento natural de salir fuera, la tendencia a la expresión. Por ello vamos a pasar en este capítulo a desarrollar un poco el tema de la autoexpresión como técnica liberadora y realizadora.

El hombre como sistema de energías

Todo en nosotros está hecho de energía, energía que está en constante proceso de consumo y de reestructuración y, por tanto, sujeta a un proceso de gasto y de salida, de consumo, con el correspondiente proceso de alimentación. De hecho una estructura o un sistema funcional es más potente cuanto más energía circula a través del circuito. Es una ley fundamental de crecimiento dentro de lo que es dinámico, que éste se produzca principalmente a través del consumo. Cuanto más energía consumimos, más naturalmente se repone, y, esta reposición no sólo busca equilibrar la que se ha consumido, sino que tiende siempre a reponer un poco más de la que se ha consumido, lo cual produce un crecimiento, un desarrollo.

Si lo miramos desde un punto de vista estático, adoptamos solamente un criterio conservador: yo soy fuerte en la medida en que “entro”, “acumulo” y no gasto. Es el criterio que se utilizaba hace algún tiempo y todavía es mantenido por algunas personas en política económica: acumular, pero no gastar. El resultado de ello tenía que ser riqueza, capital. A través del tiempo y de la experiencia se ha visto que esto no es así, ya que la economía, que es un reflejo de la dinámica del ser viviente, es algo también viviente, dinámico y por lo tanto no responde a esos esquemas simplistas. Se ha visto que es necesario una política de inversión, de circulación para que se produzca un crecimiento.

Pues bien; esto que se ha descubierto y comprobado en lo económico, muchas personas todavía no lo ven en el aspecto humano. En el aspecto humano ocurre igual, cuanto más nos obligamos a consumir, más nos estimulamos a desarrollar, ya que el proceso de reposición es automático; esto desde luego tiene sus límites, límites de resistencia física en cuanto al consumo y límites en cuanto a la edad en que la reposición de energía que se produce es inferior a la que se ha consumido. En estos casos ya no hay incremento, pero en líneas generales este proceso es exacto y siempre vigente en el campo psicológico.

II. DIVERSOS SISTEMAS DE CIRCUITOS

Podemos ver que estos circuitos de energía funcionan a varios niveles.

Circuito vital

La energía puramente vital se compone, por un lado, de lo que constituye nuestro instinto, nuestra necesidad de conservación biológica, la necesidad de comer, de respirar, de descansar, de hacer ejercicio, además de la necesidad de tipo sexual y el impulso de combatividad que hay en todos nosotros. Todo esto forma un gran conjunto que denominamos circuito vital y que es de suma importancia, ya que cuanto más cómoda y confortable ha sido nuestra vida y cuando más sofisticada por una educación y unas convenciones sociales, menos se ha ido desarrollando esta capacidad combativa, estas fuerzas existentes en nuestro interior. El resultado es que estas energías, a pesar de estar dentro, no se han podido exteriorizar de un modo consciente, aceptable. Rara es la persona que no posee gran cantidad de este tipo de energía acumuladas, que, como veremos más adelante, están obstruyendo el funcionamiento en el aspecto físico, en el aspecto afectivo y en el aspecto mental.

Cuanto más funciona en nosotros el circuito vital, mayor capacidad tenemos de acción física, de lucha, mayor euforia; tenemos psicológicamente un mayor sentido de realidad. Esta energía vital sirve, cuando funciona de un modo pleno, de base para todo lo que es nuestra expresión en el mundo físico, bien sea expresión afectiva o expresión intelectual. *Lo vital es un soporte y un instrumento de expresión en el mundo material.* Cuando lo vital está funcionando de un modo deficiente, hay también deficiencia en la expresión de todo lo demás.

Muchas personas consideran que el circuito vital no es importante, porque están viviendo en un mundo más ideal, de cualidades superiores; pero, mientras nosotros estemos encarnados en el cuerpo físico, mientras necesitemos funcionar a través de una biología, esta biología será una base necesaria y una ayuda indispensable para que lo que llamamos valores superiores puedan encarnarse y expresarse en el mundo de lo concreto.

Circuito efectivo

Aquí se vuelve a repetir el mismo problema que exponíamos referente al circuito vital. Nosotros necesitamos recibir afecto y expresar afecto, y sólo mediante esta expresión aseguramos la recepción; sólo a través de este circuito de expresar y de recibir crece en nosotros la energía afectiva, la fuerza con la que vivimos lo afectivo, la potencia, la estabilidad, la solidez y la profundidad de nuestra dinámica afectiva. Lo afectivo no es solamente aquello que nos sirve para tratar, para relacionarnos con la gente; lo afectivo es lo que nos hace gustar la vida. La persona que tiene bloqueado, reprimido, el circuito afectivo es aquella persona que, aunque funcione mucho en otros niveles, se encuentra

siempre aislada, sola, va sintiendo que su propia existencia no tiene sentido, que se va sintiendo, en fin, cada vez más negativa, porque lo negativo es precisamente la no expresión de lo positivo –que está ahí, pero reprimido.

Circuito mental

Este circuito requiere que yo haga funcionar mi mente a través de su proceso natural de comprender, de relacionarse con las cosas, de elaborar respuestas, de hacer abstracciones, etc. También este circuito se refuerza mediante el ejercitamiento. *Ejercitamiento y descanso es la ley básica de todo crecimiento dinámico*; cuanto más ejercicio y, paralelamente, cuanto más descanso se haga, mayor intensidad energética existirá. La expresión sirve para gastar, el descanso para reponer, para realimentar, para reforzar. Por lo tanto, estos dos tiempos son absolutamente esenciales, y cuando nosotros no funcionamos adecuadamente, cuando no nos sentimos bien en el aspecto que sea, es porque hay algo de nuestra función de expresión o de reposición, sea en el nivel físico, en el mental o en el afectivo, que no funciona debidamente.

Circuito espiritual

Es un circuito compuesto que consta de un aspecto de energía, un aspecto de mente superior intuitiva y otro de afectividad superior. Sigue aquí rigiendo el mismo criterio: solamente *el ejercicio* produce la actualización de las capacidades y el crecimiento y fortalecimiento de estas facultades.

Eso conviene verlo claro, ya que existen muchas personas que pretenden crecer mediante el no gasto. Por ejemplo, muchas personas intentan ser más espirituales leyendo libros o escuchando conferencias, y haciendo esto solamente se crece en el sentido receptivo de la inteligencia; nunca el escuchar o el leer, ni siquiera el entender, incrementará en nadie la seguridad o la alegría; la decisión o la inteligencia creadora no desarrollará el crecimiento de nada, ya que solamente se puede crecer mediante la ejercitación activa. Nosotros nos desarrollamos justa y exactamente en la medida en que hemos expresado activamente lo de aquel nivel; no hay otro camino. Por eso es necesario ver claro este proceso dinámico de nuestra personalidad

III. FUNCIONES DE LA EXPRESIÓN

La expresión se convierte, así, en una ciencia, una técnica, mediante la cual nosotros podemos, por un lado, ponernos al día, recuperar, normalizar lo que no funciona bien hasta ahora y, por otro lado, hacer crecer aquello que puede y debe crecer; por último, gracias a estas dos funciones, mediante la expresión conseguimos llegar a lo que es el centro de nosotros mismos.

Como vemos, la expresión puede realizar tres tipos de funciones:

1) Como medio de normalización plena de todos los circuitos: vital, afectivo y mental o espiritual.

2) Como medio de desarrollo positivo, a través también de estos tres niveles.

3) Finalmente, como medio de encontrar el YO, el centro, la fuente de donde surge todo lo que se está expresando. De aquí la importancia y seriedad que requiere la técnica de la expresión. Importancia que es resaltada por aquellas personas que miran y valoran el aspecto puramente centrípeto en el enfoque de Oriente, particularmente de los YOGAS como técnicas de interiorización.

La expresión como técnica de normalización y limpieza

Las técnicas de interiorización son absolutamente necesarias, pero muchas veces no podemos llegar precisamente a una interiorización porque hay en nosotros unas energías que deben ser exteriorizadas pero que al quedar estancadas a mitad de camino nos impiden llegar a este centro: es lo que en Oriente se expresa con los nombres de Vasanas y Samskaras; son las latencias que quedan dentro y que tienen un dinamismo propio, impidiendo que yo pueda conectar con lo que es realmente mi fuente, que pueda utilizar mi mente, que pueda ver con claridad, o sentir de un modo profundo. Por lo que es necesario llevar primero a cabo una *limpieza*, y para ello no hay nada más directo que la expresión.

La limpieza no se puede hacer ni pensando, ni mirando, ni soñando, sino solamente actuando. Todo lo que tengo para vivir he de vivirlo, todo lo que está en mí de dinámico ha de ser expresado dinámicamente y no puede ser sustituido por ningún otro proceso, y menos por la representación mental. Por eso, las personas que tienen problemas de angustia, de inseguridad, y se protegen a través de consejos y de la lectura de tantos libros, creen haber resuelto sus problemas, al conectar su mente por unos momentos con esas ideas más positivas, más agradables, pero luego a la hora de vivir se encuentran con que no ha habido variación, ya que allí no ha existido transformación interior.

Cuando nosotros utilizamos la autoexpresión para esta función primordial, básica, de limpieza, de sacar de dentro todo lo que está atascado, todo lo que está retenido, no sólo limpiamos el interior, sino que con ello *eliminamos todo lo que es origen de estados negativos que la persona vive*. El problema de los miedos, de las angustias, de las inseguridades, de la susceptibilidad tiene su origen en no vivir plenamente lo que uno es.

Cuando uno convierte en expresión directa, activa, consciente, viva, las energías que estaban dentro, eso se transforma en una nueva fuerza, en una real consistencia de sí mismo y desaparece como por encanto todo lo que eran temores o miedos de cualquier clase. La persona que puede vivir todo su caudal, todo su capital energético de un modo consciente e integrado, es totalmente fuerte, totalmente positiva. Lo negativo en nosotros siempre es la negación de lo positivo. Cuando yo no he vivido mi capacidad de conocer, de amar, de actuar, esta falta de vivir tales capacidades se transforma en lo que llamamos defectos o aspectos negativos de la persona.

Poder eliminar realmente los temores, las angustias, los deseos, quiere decir eliminar de nuestro interior una cantidad de problemas, de conflictos tremendos, empezando por

los problemas orgánicos, o funcionales, cuya raíz psicológica va descubriendo cada vez más la medicina moderna; se eliminan los problemas creados por las tensiones interiores; las disfunciones de tipo digestivo, de tipo neurológico, de tipo circulatorio, etc., desaparecen por completo. La persona es capaz de vivir una vida afectiva directa, espontánea y positiva; mentalmente la persona aumenta su lucidez, su capacidad de comprender las cosas, su claridad de visión. Empieza a ser ella, aunque sea en esa dimensión puramente psicológica, sin hablar ahora de honduras, de profundidades; simplemente en la dimensión de la vida cotidiana, la persona empieza a ser algo totalmente positivo.

La expresión como medio de incremento de las energías internas

La misma expresión se convierte, además de en un medio de normalización, como apuntábamos más arriba, en un medio de desarrollo positivo, en virtud de este principio: cuanto más ejercito una capacidad, más estoy desarrollándola. Si yo, dado que intuyo que mi YO es la fuente de toda la energía que pueda llevar a vivir, desde la energía del plano más elemental hasta la más superior, e intuyo que este YO es la fuente de todos los estados afectivos positivos, desde los más superficiales, como una amistad ocasional, hasta la profunda alegría, la profunda felicidad, el profundo gozo inherente a un mismo que no depende de nada del exterior, cuando esto se intuye, se comprende también que mediante la ejercitación activa de todo ello, mediante la expresión, se desarrolla; porque está ahí. Así como, mediante la ejercitación a nivel mental, yo desarrollo lo que es mi inteligencia activa creadora.

IV. LA EXPRESIÓN COMO MEDIO DE ACERCAMIENTO AL YO

La tercera función de la expresión es el acercamiento al YO. Es el objetivo principal de la expresión; por ello queremos resaltar y hacer hincapié en este punto. Mediante la expresión nos acercamos más y más a la realización central, porque cuando yo voy viviendo la expresión de un modo más entero, más profundo, cuando me ejercito en expresarme más todo yo, más próximo estoy a esto que expreso, o bien, más esto que expreso está próximo a mi YO; cuanto más profunda es la expresión, cuanto más todo yo estoy metido y lanzado a ello, más inmediata es la percepción directa del actor, del sujeto que está ahí.

Es decir, que cuando expresamos, hemos de expresarlo todo, y cuando lo hayamos expresado todo, nos quedará el YO. Mientras estoy expresando hay un camino abierto, directo, hacia la fuente de donde surge esto, hacia este YO central. Por eso, he de aprovechar esta entrega, esta dinamización total, y he de ser más y más consciente de lo que está ocurriendo en mí para poder llegar a estar consciente del YO que está detrás de todo esto.

Requisitos para recorrer este camino

La expresión requiere:

1. *Sinceridad*. No se trata de que yo haga algo simplemente porque se me dice que lo haga, sino que ha de consistir en que yo vea y sienta la necesidad de expresar simplemente porque YO soy aquello, porque aquello está en mí y quiero ser todo YO en expresión, como un acto de afirmación de mí mismo. Yo hago esto porque yo lo tengo, porque está en mí, porque es viviente, porque necesito exteriorizarlo para sentirme yo del todo. Esa ha de ser la motivación básica de la expresión, no como quien toma una cucharada de medicina porque se lo ha recetado el médico, ya que, siempre que estamos subordinados y dependiendo de una idea externa, no nos podemos lanzar en totalidad a ello; solamente me lanzaré cuando para mí sea evidente que la expresión es la autorrealización, que yo soy YO en la medida en que todo yo estoy lanzado en aquello de un modo consciente, verdadero.

2. *Conciencia*. Es preciso, además de esta sinceridad y de esta totalidad, que yo viva esta expresión de un modo muy consciente. Consciente quiere decir que me dé cuenta de que soy YO el que está expresando aquello; que mi conciencia esté plenamente consciente en todo momento, que nunca quede desbordada, que nunca la acción, el ímpetu, de lo que se expresa disminuya o anule por un instante la conciencia clara de – YO que estoy presente al hacer aquello.

Resultados

Cuando se ejecuta de este modo, los efectos de la expresión son fulminantes. Es imposible hacer expresión y quedarse como antes, cada sesión de expresión vivida de esa manera es transformante, y transformante de un modo definitivo, inevitablemente, en la medida en que todo YO me obligue a salir. Todo aquello que yo expreso, por un lado limpia, por otro lado me hace crecer y, por otro, me obliga a tomar conciencia más profunda y positiva de mí. Esos son los tres aspectos que constituyen realmente el crecimiento de lo que la vida está produciendo en nosotros.

Por esto insisto tanto en que es absolutamente necesario aprender a hacer la expresión con toda entrega. El trabajo será fuente de resultados en la medida en que se sepa estar allí del todo, en que se sepa vivir la situación de un modo pleno, total y sin reservas, sin protecciones, sin miedos, o a pesar del miedo. Es mediante la expresión como nosotros estamos rompiendo barreras, barreras artificiales creadas por nuestras estructuras mentales, barreras de costumbre, de modos de reacción que han quedado estereotipados en nosotros, que nos hacen actuar como máquinas. Mediante el esfuerzo de ser yo en la expresión estoy ensanchando mi horizonte, estoy ampliando mi esfera de existencia. Nadie me ensanchará mi campo de conciencia, soy yo quien he de ensancharlo desde dentro. Vemos que hay personas que a pesar de encontrarse ante buenas oportunidades, en buenos ambientes, viven interiormente en estrechez y limitadamente, a pesar de todo cuanto se rodean, porque nadie puede vivir más allá de lo que le permiten sus estructuras mentales, sus hábitos de pensamiento, de actitud, de conducta; todo esto va modelando en nosotros un mecanismo que nos lleva a funcionar como verdaderos autómatas, exactamente como sucede en los surcos de un disco donde se graban unas impresiones y de allí no puede salir nada distinto de lo que está grabado.

Nosotros podemos ensanchar este campo de acción, este campo de vivir, de existir en todos los aspectos, pero lo podemos hacer sólo en la medida que, mediante una entrega total de expresión, ensanchemos lo que estamos acostumbrados a hacer, para sentir de un modo más profundo y nuevo, para hacer lo que no hemos hecho, de manera que cada vez lleguemos un poco más lejos en cuanto a expresión y un poco más profundo en cuanto a conciencia de la fuente de esta expresión. Entonces nos estamos creando de nuevo, nos estamos recreando, en el doble sentido de la palabra: como una creación que vuelve a ser nueva, distinta y como una auténtica satisfacción y afirmación de uno porque estamos hechos para esto, para crecer, para vivir con plenitud, y por eso la estamos buscando por todas partes, la estamos mendigando de formas tan variadas. Plenitud que sólo encontraremos cuando nosotros mismos nos preparemos para vivirla, cuando nosotros mismos nos obliguemos y ejercitemos a que esta plenitud se manifieste; y se manifestará cuando quitemos los límites.

Dificultades para la comprensión del YO como fuente de energía

Hay muchas personas que sienten mentalmente una gran dificultad en esa afirmación que postula que el YO es la fuente de todo lo que podemos vivir. Parece que se esté diciendo una cosa muy aventurada, existiendo interiormente una resistencia a aceptarlo. ¿Por qué? Simplemente porque tenemos la idea de que el YO es una cosa pequeñita que está enfrentada a otros yoes y sobre todo a la fuerza de la naturaleza, de lo desconocido. Y porque nos basamos en esa idea y no en una experiencia viviente, porque nos apoyamos en ideas que nos han venido, que se han ido fabricando en combinación con muchas cosas, sin ser nosotros ninguna de ellas, permanecemos víctima de ellas. Hemos de saber romper con estas ideas, romper con este yo-idea, ensancharlo más y más, en la medida que nuestra experiencia nos proporcione la evidencia de lo que somos; no ensanchemos estas ideas sólo para adoptar otras que nos digan que son mejores. Hemos de crecer a través de nuestro propio proceso, y sólo así lo que vivamos nos dará experiencia directa, inmediata y evidente de lo que somos. Yo no podré nunca poner en duda una realidad si la estoy viviendo. Por lo tanto, la única forma que hay para crecer en ideas más verdaderas, para cambiar el punto de vista sobre la vida, para modificar nuestra capacidad de acción, es ejercitarnos en expresar, en actuar más hacia fuera y más desde dentro. Que nuestra mente y nuestra conciencia se ensanchen de un modo esférico, hacia arriba, hacia abajo, hacia fuera, hacia adentro. La expresión, pues, se convierte en un medio para que nosotros decidamos cómo queremos ser y hasta dónde queremos ser. No hemos de echar la culpa de nuestras deficiencias ni a las circunstancias, ni a la educación, ni a nuestros padres o abuelos. Lo importante es, dado que ahora yo soy de tal manera, plantearse con claridad y Valentía: ¿Qué puedo hacer? ¿Cómo aprovecho esto que puedo hacer? Porque en la medida que lo aproveche, en esa medida viviré de un modo satisfactorio, viviendo de un modo experimental, recuperando lo que es mi patrimonio, lo que es mi naturaleza; y todo ello sin apoyarme para nada en criterios ajenos.

V. UN MÉTODO DE AUTODESCUBRIMIENTO

Lo que estamos sugiriendo aquí es un método de autodescubrimiento, una hipótesis de trabajo para que cada cual verifique lo que Es. Incluso cuando decimos que el YO es energía, que el YO es tal o cual cosa, apoyándonos en unas intuiciones y argumentos que cada uno puede constatar, es a título meramente provisional, para que se vea el fundamento de la práctica. Pero nada más. Matemáticamente, en la medida que la persona se entregue, practique, se lance con esa conciencia plena a la expresión, en esa misma medida crecerá, y crecerá en el sentido de claridad, de profundidad, de seguridad, de amplitud. Y todo esto *tiene una aplicación inmediata en la vida diaria*, pues todo ello no es nada más que una pequeña expresión de lo que es el YO. Empecemos por aquí, ya que conviene que nosotros descubramos nuestra fuerza interior, nuestra capacidad, que vivamos esa cosa positiva que somos, pues sólo así podremos soltar las muchas cosas a las que estamos agarrados, que estamos sosteniendo basados en convenciones sociales, en la dependencia de la opinión de los demás, en la subordinación afectiva que tenemos de la gente, en las ideas que me ha expresado y que yo no he acostumbrado a aceptar. *Sólo podré conseguir mi independencia cuando viva mi propia fuerza y realidad por mí mismo y de mí mismo*. Entonces, esta misma fuerza y claridad interior me permitirán reconsiderar todo esto y ver claramente lo que acepto y lo que no acepto; podré reconstruir, reedificar mi sistema de valores para que éste no sea un producto de la presión de unas personas o de unas circunstancias que me han condicionado de una manera, sino auténticamente mío. Entonces, cuando crezcamos hacia afuera, cuando aprendamos a tener un contacto con lo exterior, este contacto será realmente positivo, porque estaremos viviendo con una fuerza nuestra que nos hará independientes, que no nos hará depender de los demás. De un modo similar, cuando más adelante tratemos del contacto con eso que llamamos la realidad absoluta, Dios, o el nombre que queramos darle, explicaremos que se trata de una relación realmente positiva, constructiva, de un nuevo descubrimiento y no de un querer utilizar a Dios como tabla de seguridad, como un mecanismo de compensación del que dependemos para poder calmar nuestras angustias, pero que en la medida que dependemos de él para compensar nuestra inseguridad quedamos cogidos y condenados a no poder vivir nunca la cosa como realmente es.

Por esto, este camino que nos lleva a un autodescubrimiento por medio de la expresión, es un camino real, un camino regio, porque ya de entrada nos prepara para vivir más nuestra vida cotidiana, a la vez que nos prepara para descubrir lo que hay en otras dimensiones.

VI. EXPRESIÓN EN TODOS LOS NIVELES

Toda nuestra vida es una oportunidad para expresar nuestro yo: nuestro trabajo cotidiano y nuestra vida familiar, nuestros ratos de descanso, todo nuestro quehacer. Aunque es cierto que existen técnicas concretas para aprender a expresarse totalmente, técnicas que pueden practicarse en sesiones especiales.

De momento, todo lo que hemos dicho se aplica al método que utiliza como instrumento *la música*. En otras partes de esta obra veremos que eso mismo se aplica, exactamente, a nuestra actitud hacia las demás personas, en el contacto humano, en nuestra actitud hacia el trabajo, así como en nuestra relación con Dios, en nuestro contacto con eso que llamamos lo trascendente, lo superior.

Todas las técnicas especiales de expresión, como la música, son medios para dar salida a todas las energías afectivas o vitales retenidas. Es en estos dos niveles donde todas las personas tienen más problemas, incluso aquellas que creen no tenerlos. Toda persona que tiene problemas de concentración, de no ver claro lo que siente, lo que le pasa, que tiene dificultad en profundizar en una visión simple, directa, inmediata, de lo que pasa dentro, toda persona que tiene una gran susceptibilidad con respecto a las opiniones de los demás sobre uno mismo, que tiene un estado emocional propenso a grandes altibajos, generalmente desproporcionados con la importancia del estímulo, está indicando que existen dentro de ella estas energías que actúan a modo de barrera y que piden ser expresadas.

Muchas veces no se distingue el problema allí donde está, sino que, indirectamente, se percibe por los síntomas a que da lugar. Al aprender a expresar bien todo esto, lo demás mejora: la capacidad de discernir, de hablar, de defender las actitudes, de encajar las dificultades. La mejoría se va produciendo automáticamente en todos los niveles de la personalidad, y ésta es, precisamente, la señal de que el trabajo se está llevando a cabo de forma correcta. En él, las señales del progreso no consisten en que me sienta muy feliz o muy desgraciado. La señal auténtica es que sienta un empuje, que antes no tenía, en mi vida diaria, que sienta una capacidad de respuesta, de reacción, de invulnerabilidad nueva, etc. Estas son las notas constantes que se desarrollan, con independencia de los estados de ánimo, los cuales, en un momento, pueden ser de euforia y, en otro, todo lo contrario.

CAPÍTULO TERCERO

LA AUTOEXPRESIÓN (Continuación)

I. RECAPITULACIÓN

Estuvimos hablando en el capítulo anterior de la función general de la autoexpresión y de los requisitos que exige. Así, decíamos que, en primer lugar, se ha de tener como consigna una actitud de investigación constante, tratando de descubrir, a través de la autoexpresión, quién es el que se está expresando; tratar de sentirse y de verse más a sí mismo. Otro de los requisitos era que, al expresarnos, no hemos de forzar, sino que la expresión ha de ser cada vez más espontánea, más completa, más total, más auténtica. Esto es general para todo tipo de expresión. Pasamos a continuación a estudiar la música como técnica de autoexpresión, así como también las diversas funciones que la autoexpresión realiza: función de limpieza, función de desarrollo superior y función de autorrealización a nivel espiritual.

De hecho, todo lo que se refiere a autoexpresión puede ser considerado o bien como técnica, o bien como modo de vida diaria. Son dos facetas distintas que tendremos que ir observando y ejecutando en todo. Y, por último, conviene recordar que la autoexpresión, como hacíamos, ha de hacerse a todos los niveles: a nivel físico-motor, afectivo, mental y, después, a nivel espiritual.

II. REVISIÓN DE LOS MODOS DE AUTOEXPRESIÓN EN LOS DISTINTOS NIVELES

1. A nivel físico

Como técnica – El Hatha Yoga

Yo, como ser humano, me expreso a través de un organismo físico, a través de una acción, de un movimiento. Este movimiento surge, como todo lo que es viviente en mí, de un centro, de este YO espiritual. Puedo aprovechar este movimiento, no sólo para desarrollar mi calidad y mi capacidad de moverme, sino también como un medio de concienciación de este YO. Para *ello he de utilizar el movimiento físico como medio de conciencia*. Encontramos entonces, entre las técnicas del YOGA, una que nos sirve de maravilla para ver este funcionamiento: *el Hatha Yoga*.

En el Hatha Yoga yo estoy ejercitando todos mis músculos, órganos, funciones, etc. Aprendo a sentir la sensación del organismo y a ser consciente del movimiento que con él estoy haciendo. Tenemos, pues, una técnica excelente para esta toma de conciencia, a condición de que yo trate, a través de la misma, de darme cuenta de quién soy YO, de

que hay un YO detrás del movimiento, un YO detrás de la sensación. Por lo tanto, mi atención ha de abarcar no sólo los movimientos y las sensaciones, sino, sobre todo, el YO. Sentirme YO; YO en la acción, YO en la sensación.

Otras técnicas de autoexpresión física: los deportes

Los deportes son otras formas de autoexpresión física. *El Judo* es una de las técnicas más excelentes por lo que tiene de aprendizaje progresivo y sistemático, y porque requiere una conciencia muy clara de todo lo que se está ejecutando; tiene, además, la ventaja de que requiere una especial atención al no-yo (aspecto que trataremos al hablar de la realización con respecto al mundo exterior). Pero, incluso desde este ángulo, desde el cual lo estamos mirando ahora, como realización directa, inmediata, del YO dentro de mí, el Judo es una técnica excelente.

Todos los deportes se convierten en técnica de autoexpresión, cuando aprendo a ser consciente del hecho de hacer, a darme cuenta de que soy YO quien estoy actuando, a sentir más y más mi presencia auténtica detrás del hecho de hacer, de tal forma que no sea un mero automatismo. Un deporte se aprende, se consigue dominar, cuando uno no tiene que pensar en él, cuando los automatismos están ya educados para responder con rapidez y precisión a las incidencias del juego, pero, precisamente, porque hay una parte que ya está educada, que no requiere la presencia activa de mi mente consciente, es por lo que puedo estar, deliberadamente, atento al hecho de ser YO quien estoy jugando. Esto requiere una disciplina, ya que la mente está habituada a estar pendiente del exterior, o pensando en otras cosas. Pero, cuando se disciplina en este sentido, de tomar clara conciencia de sí, con mayor conciencia de que soy YO quien me estoy lanzando a jugar, de que el juego es una expresión del YO, de mí que me expreso, que me proyecto, a través del juego, a través de la acción, entonces, no sólo este juego se vuelve más eficaz, sino que el YO y el juego, o deporte, se viven con una plenitud nueva. El deporte se vive como algo que da plenitud, no sólo en el aspecto físico de euforia vital de la personalidad, sino que se convierte en una práctica total.

Es una pena que hoy en día, mientras se está haciendo tanta propaganda de cara al deporte –tantos slogans publicitarios, además del “contamos contigo”-, en ningún sitio la práctica del deporte se enseña desde esta dimensión profunda, ya que, entonces, sí sería, realmente, un elemento de educación, de desarrollo integral de la persona.

En la vida diaria

También en la vida diaria la expresión física es un medio de trabajo. Nosotros solemos estar pensando en las cosas que nos preocupan, que nos ocupan; esto es correcto, normal. Pero también hemos de *prestar atención al cuerpo*. Es estupendo, excelente, que tome conciencia de que soy YO quien está andando por la calle. Que yo me sienta andar, pasear, moverme, que sienta el aire, o el calor, y que me dé cuenta que YO soy quien lo siente. Es decir, es provechoso centrarnos en nuestra vida, de vez en cuando, no siempre, sobre nuestro cuerpo y sentimientos, y vivir todo ello de una forma consciente.

Movimientos espontáneos. Constituyen otro aspecto de expresión a través de lo físico. Se trata de dar al cuerpo, de vez en cuando, la libertad de moverse según desee. Estamos acostumbrados normalmente a hacer siempre los mismos movimientos; continuamente hacemos lo mismo con unas variantes muy pequeñas.

El cuerpo necesita movilizarlo todo. Lo que no funciona, lo que no se mueve, necesita funcionar. A veces, uno está horas seguidas sentado, de pie o andando. El cuerpo tiene unas demandas, que al no ser atendidas, al no prestarles atención, quedan pendientes, frustradas, sin respuesta. Aprendamos a sentir el cuerpo. Así como es normal que uno por la mañana, al despertarse, sienta la tendencia a lo que se llama desperezarse, que es considerado de mala educación si se hace en público, pero que es excelente para el organismo, porque estimula la circulación rápidamente, y por esto existe la tendencia instintiva a hacerlo. De un modo semejante hay muchos movimientos que nuestro cuerpo se ve impulsado a hacer y que no sólo serían beneficiosos para el cuerpo, sino que, además, serían provechosos para el desarrollo de la conciencia, puesto que a través de esta espontaneidad del cuerpo, soy más consciente de mi YO que se está expresando de este modo tan natural.

2. A nivel vital

Lo vital está constituido, fundamentalmente, de impulsos de conservación: comer, moverse, descansar, impulsos sexuales y agresivos.

Como técnica

Ya vimos que la música es un medio para ejercitar la autoexpresión; es, además, un camino vital y afectivo, entre otros muchos.

En la vida diaria

La vida diaria la hemos de convertir en un medio de expresión, y, por lo tanto, de ejercitación interna de la conciencia, siempre que utilicemos el nivel vital o afectivo. En un grado u otro esta atención debería estar presente en todo lo que hacemos.

¿Cómo se consigue esto? Cuando yo esté viviendo algo que sea vital o afectivo, cuando esté haciendo una funciones de tipo vegetativo, sexual, motriz o del tipo que sean, he de aprender a ser plenamente consciente de aquello y he de dejar que se exprese de un modo pleno; que yo enriquezca mi vida con toda la fuerza, con toda la salud, con todo lo dinámico que hay detrás de estos movimientos, y que me dé cuenta que soy YO quien se expresa a través de aquello. No tengamos miedo de recuperar esa atención necesaria, aunque sea en las funciones vitales, cualquiera que sea la que estemos realizando, tanto en las funciones de alimentación como en las de eliminación, lo mismo en las funciones de descanso que en las de movimiento, o en las euforias sexuales, en las descargas del nivel vital, al cantar, al gritar, o moverme, por ganas,

simplemente, de descargar energía. Aprendamos a dar esta plena expresión consciente, siempre que exteriormente sea posible y sea adecuado a la situación. Vivamos aquello como realmente positivo. No pensemos que, por el hecho de ser puramente expresión del cuerpo, es algo bajo y que nuestros niveles superiores están muy por encima. *La espiritualidad no está en los niveles superiores; la espiritualidad no está en ningún sitio. La espiritualidad está sólo en el espíritu central del sujeto, y si aprendo a ser consciente de este centro que YO SOY, todo cuanto haga será espiritual.* Si estoy hablando de niveles muy superiores o estoy tratando de hacer una meditación profunda, pero lo estoy haciendo con mi mente, de hecho la verdad es que un simple bostezo, bien despierto, es más espiritual que esta meditación o esta discusión sobre temas muy elevados. Aprendamos a tener esta visión más directa, más inmediata de nosotros. La espiritualidad no está en hacer una cosa, lo espiritual es ser consciente de que soy YO, como espíritu, quien está haciendo aquello.

3. A nivel afectivo

En la vida diaria

Cuando yo exprese afectividad, sea a través del contacto humano, con los amigos, familiares, con la persona que más ligado afectivamente me encuentre, es exactamente lo mismo. He de hacer que yo viva consciente esta expresión afectiva, que la utilice, que la aproveche para vivir aquello plenamente, que no deje que la rutina sustituya lo que es algo único, viviente, total en el instante. Yo no puedo estar expresando todo el día una intensidad afectiva, pero sí puedo, en algunos momentos del día, realizar una expresión intensa y plena afectivamente, con toda mi presencia, dedicación y entrega. Esto es de lo que se trata: que aprendamos a utilizar incluso estas facetas de la vida diaria de un modo más pleno. Cuando estoy con aquellas personas con las que me encuentro bien, y debería encontrarme bien con todo el mundo, he de obligarme a dinamizar mi afectividad, mi cordialidad, el gusto de estar allí. Que aprenda a darme cuenta de que aquello es estupendo. Que yo le dé vida, no que espere a ver si sale algo o no sale nada, si siento o no siento. *Soy yo quien he de movilizarme*, soy yo quien he de mover mis herramientas, mis instrumentos; no he de estar viviendo a remolque de lo que se produzca en mí. La afectividad es algo que depende directamente del YO. Cuanto más consciente sea yo de mí, la afectividad que yo viva será más voluntaria y potente; la afectividad, no la emotividad, sino la afectividad, sentimiento de amor, de amistad profunda. Este es un medio de desarrollo no sólo a nivel más o menos superior, sino que es un medio para aproximarse más a este YO central.

Hay otras facetas involucradas en la expresión afectiva, de las cuales hablaremos más adelante. Estas se refieren, principalmente, a la relación directa con alguien: bien a través de la oración con Dios, o de la relación humana con lo otro, como elemento fundamental, etc. Por ahora nos hemos centrado en el sujeto y en la expresión como medio de autodescubrimiento del YO, que es el sujeto central de toda nuestra existencia.

4. *A nivel mental*

Como técnica

Requiere un trabajo que puede llevarse a cabo cuando uno se reúne con varios amigos con los que tiene cierta semejanza u homogeneidad mental. Consiste, como en todo lo que es autoexpresión, en que me obligue a expresar lo que yo vea como auténtico, como verdadero, sin dejarme llevar por los automatismos mentales, las ideas convencionales, por los clichés que están registrados dentro y que constituyen el 80 o el 100% de nuestras conversaciones. Que me obligue a estar despierto cuando hablo, a que no salga de mí una sola palabra sin que sea de mi YO auténtico. La inercia se neutraliza automáticamente, si me encuentro muy despierto. Entonces seré YO en un acto libre quien, en cada momento, elija el contestar con una frase convencional, o de otra manera distinta. Este es el primer requisito. Porque, si me dejo llevar porque me dicen tal cosa y, al mismo tiempo, se exige de mí otra clase de respuesta, mientras esté preocupado en dar una respuesta que le corresponda, me muevo dentro de un circuito cerrado, donde no hay vida, no hay expresión auténtica, no hay nada.

Acostumbrémonos a utilizar esta concienciación plena, de modo que, en cada momento, sea YO quien hable. Obligarme a buscar qué es lo más real en mí, no lo que acostumbro a decir o a pensar, sino mirar en cada instante cuál es para mí la verdad de aquella cosa que se plantea, cuál es mi verdadera idea, mi verdadera opinión. Uno de los objetivos de la expresión mental es romper moldes, pues mientras me esté moviendo dentro de los moldes habituales no avanzo. Romper moldes, sí, pero no romperlos arbitrariamente, sino cuando las circunstancias exigen que yo tenga una respuesta nueva, creadora.

La técnica de la conversación puede convertirse en un medio fabuloso, cuando la persona es inteligente. Todos somos inteligentes, pero aquí me refiero, al decir inteligente, a que no haya factores que estén neutralizando la inteligencia. Porque si yo tengo unos miedos, éstos me crean unos prejuicios que me impiden responder o atender con verdadera inteligencia, haciendo que reacciones irracionalmente. De este modo, la autoexpresión de la mente no es afectiva. Por esto se requiere que la persona haya limpiado, ordenado por lo menos todo lo que está a nivel vital y afectivo, para que la conversación a nivel mental pueda tener una operatividad, pueda producir una revolución y transformación interior. Ahora, cuando oímos una palabra que nos cae mal, que contrasta demasiado con nuestros sentimientos, con nuestros estados o costumbres, la escuchamos simplemente, pero no la asimilamos, no le damos paso libre, convirtiéndose en algo estéril.

Por eso digo que, cuando la persona es inteligente, la conversación es fabulosa, ya que a través de ella podemos manejar todo lo que son clichés mentales, por medio de las ideas, así como todo lo que son identificaciones o estructuras del Yo-idea y del Yo-idealizado. Así, se puede intentar deshacer estas estructuras para que la persona pueda ver de un modo directo, intuitivo, lo que hay detrás. Esta búsqueda de autenticidad, de ver lo que es realmente verdad para mí, en cada momento, es un trabajo que me obliga a estar muy despierto detrás de cada cosa.

En la vida diaria

Se trata de hacer lo mismo, aunque en un campo mucho más reducido, ya que, en ella, nos movemos dentro de unas convenciones aceptadas de las que no nos podemos salir alegremente, sino que, por el contrario, hemos de respetar lo que son valores para los demás, dentro de lo posible. Ciertamente algo podemos hacer, pero este algo quedará siempre mitigado por la rigidez del ambiente, por el modo de ser de los demás. Yo puedo vivir aquello que contesto de un modo realmente despierto, y, aunque sea contestando una cosa habitual, estar todo YO despierto, consciente de que estoy contestando aquella cosa banal, porque estoy siguiendo el juego de la sociedad, pero no porque el juego me arrastre, no porque esté metido o confundido en el juego, es decir, sin darme cuenta de lo que ocurre en él, sino porque creo que he de seguir, ahora, este juego, al mismo tiempo que sé que encontraré otras oportunidades para expresar nuevos puntos de vista, nuevas ideas, nuevas formas. Pero estando siempre atento a que esta expresión no sea inadecuada, para que no me encuentre inadaptado a las exigencias del exterior.

En resumen, vemos cómo en la vida diaria, cada instante nos ofrece la oportunidad de poder expresarnos, de poder utilizar esta expresión como un medio de estar todo YO presente. Por lo tanto, me descubre, al mismo tiempo, la posibilidad de desarrollar algo más positivo –a condición de que yo no viva dormido, sino despierto y consciente.

5. La vida, activa como servicio

Hay otro aspecto que entra, también, en la autoexpresión: *la vida considerada como un todo*.

En la vida podemos tener una actitud egocentrada, como suele ocurrir. La vida, generalmente, es para conseguir unos medios que me den seguridad, tranquilidad para mí y los míos; yo me esfuerzo, pero luego descanso; me divierto, obtengo una cierta satisfacción y así voy tirando. Esto es natural, inevitable; podríamos decir que es la primera fase de la motivación humana y nadie puede pasar más allá hasta que no ha superado esta primera etapa. Pero llega un momento en que uno descubre que no vive sólo para sí, sino que vive *con los demás*, y que quizá, también, debiera vivir *por y para los demás*. Es el momento en que la vida se convierte en expresión: *la vida vivida como servicio*, la vida vivida como función hacia los demás; no ya la vida enfocada de cara a mi seguridad, a mi estabilidad, a mi satisfacción, sino que, cuando estas actitudes han sido superadas, se puede pasar a la fase en la cual la vida tiene sentido, no sólo vivida para mí, sino, también, cuando la vivo para los demás, en una función constante de servicio.

¿*Qué es servicio?* La actitud de servicio consiste en que, en el modo que yo pueda, ponga toda mi capacidad, mi experiencia, mi energía, mi inteligencia, para el bien de los demás, para ayudarles un poco más; esto no ha de neutralizarme, no ha de hacer que olvide mis obligaciones, mis necesidades, etc. No es tanto un problema de tiempo, de si me dedico a esto y no me dedico a lo otro, sino un problema de actitud. Uno ha de tener

una actitud que incluya, al mismo tiempo, lo suyo y lo de los demás. Cuando yo intuyo ser útil a alguien, a los demás, de un modo sencillo, se siente una satisfacción extraordinaria, un sentido de ensanchamiento profundo, de algo que tiene realidad. En el fondo, YO soy lo que soy gracias a los demás, ya que en conjunto, cada elemento se puede ver, únicamente, en función de los demás elementos. Si yo miro retrospectivamente mi historia, veré que soy el producto de una serie de hechos, circunstancias y factores agradables y desagradables, positivos o negativos. Todo lo que yo soy y pueda tener de valor ahora lo debo a un conjunto de posibilidades, de disponibilidades y de medios con los que me he encontrado. Esos medios me han permitido adquirir una cultura, una experiencia, etc., y, siempre, ha sido en una interrelación estrechísima con los demás. Soy como soy en todos los aspectos gracias a los demás, aunque a veces pensemos que es “a pesar de los demás”. En el fondo es como si mi personalidad la debiera a los demás.

Cuando yo presto este servicio no hago nada más que restituir, devolver a los demás lo que ellos me han dado, aunque ellos no tengan, ni yo tenga tampoco, conciencia de esta donación. Cuando yo lo doy todo (suponiendo que yo lo diera todo) no hago ningún favor; simplemente, estoy devolviendo las cosas al lugar de donde proceden. Ya hablaremos ampliamente de ello más adelante. Por el momento, podemos decir que aquí hay una nueva modalidad de expresión. Ya no es una expresión del sentimiento, de la mente o del cuerpo, sino que se trata de una expresión del alma, de lo espiritual. *Lo espiritual se expresa en forma de servicio a través de nuestra personalidad.*

Lo que hemos ido observando a nivel físico, afectivo e intelectual existe, de un modo similar, a nivel superior, en ese nivel espiritual en el que se vive más y más la unidad de todo. Esa unidad superior que hay arriba se expresa, a través de lo de abajo, en un sentido de responsabilidad, de colaboración, de servicio. Por lo tanto, cuando yo desarrollo mi verdadero sentido de servicio, no estoy nada más que expresando, a través de toda mi personalidad, lo que es la cualidad fundamental de mi Yo espiritual. Es una forma distinta de verlo, y, por el hecho de ser distinta, cuesta percibirla, cuesta entenderla bien. Aunque todos acepten que el servicio es bueno, el verdadero sentido de la existencia y de la fuerza de este servicio permanece oculto para muchas personas.

6. La reactividad profunda y espontánea

Dentro del campo de la autoexpresión hay, por último, otra modalidad importante. Hace relación no ya a la acción que mi YO decide realizar e inicia, sino a la acción que surge de mí como respuesta. Hasta ahora he partido siempre de ser yo quien actúa, quien hace; pero, en la vida, en la mayoría de los casos, contemplo que no soy yo quien tiene la iniciativa, sino que me encuentro enlazado en un conjunto dinámico en el que son los demás quienes la tienen. Alguien me dice o me hace y entonces yo he de responder, he de reaccionar. Una cosa es que yo actúe por mí mismo y otra que yo deba reaccionar a un estímulo, a algo exterior. El arte de reaccionar, de responder, no sólo verbalmente, sino de la forma que sea, es una de las cosas más bellas que tenemos a nuestro alcance para conseguir una realización profunda, porque precisamente en el momento en que alguien me motiva y yo respondo, se produce en mí un *circuito completo*; se produce, de entrada, un circuito que llega hasta el fondo y que produce una reacción de respuesta de dentro hacia el exterior. Por lo tanto, se forma en mí un circuito

o recorrido completo, que resulta ser una oportunidad excelente para que no solamente me sienta vivir a mí mismo, sino que además me dé cuenta de que YO estoy ahí.

Para esto es necesario que esté realmente receptivo (más adelante veremos el aspecto de la recepción), que no ponga barreras a lo que me viene del exterior, que no esté escondido detrás de mi mente tratando de registrar, de asegurar, todo lo que llega para que no me haga daño. Es preciso que adopte una actitud totalmente receptiva, mediante la cual admita hasta el fondo todo lo que procede del exterior, sin enjuiciarlo ni valorarlo. Generalmente no actuamos así, puesto que *nuestra mente tiene constantemente una actitud defensiva*. No dejo que las cosas pasen de mi mente exterior, donde las analizo, las contrasto, las comparo con mis ideas y deseos. Esa frontera que establezco es lo que impide que yo entienda de un modo instantáneo, de un modo profundo; es lo que impide que se realice nada en mí auténtico. A veces quisiéramos entender algo un poco más y hacerlo más nuestro, pero nos damos cuenta de que aquello no deja de ser una idea, ya que hemos cerrado la puerta para que no entre tal conocimiento. De este modo, sólo penetra la parte extrema, la parte que resalta, produciendo un condicionamiento de nuestra mente que, a su vez, y con retraso, produce la respuesta, la parte final de mi respuesta. Por lo tanto, sólo percibo del estímulo la parte superficial, y, en la respuesta, sólo manifiesto esta parte superficial; mientras que, de todo lo que es trayecto de entrada y de salida, yo no percibo nada. Si fuera consciente del hecho de percibir algo y del hecho de responder, si fuera consciente de ese instante en que no estoy recibiendo, y en el que todavía no se ha efectuado la respuesta, ese mismo instante sería la realización del YO. Como dicen algunos maestros Zen, nuestro perfil de estímulo-respuesta tiene semejanza a la imagen del gong. Cuando yo golpeo el gong, suena, y el golpear y el sonar son instantáneos. En esta intersección se produce la realización. Si yo me abriera al impacto de cualquier cosa –ver un objeto, oír un sonido, oler una flor, etc.- permitiendo que penetrara hasta el fondo de mí mismo, desde donde se producirá mi respuesta, esto llevaría consigo la realización, la toma de conciencia del centro. Por eso decimos que *todo lo que YO haga es camino de realización*. Hay que expresar más y más profundamente para recibir desde un nivel más interior, para acercarnos a ese punto donde lo que viene de dentro y lo que viene de fuera coinciden. Por lo tanto, es bueno que en las situaciones que no comporten una responsabilidad externa uno aprenda a ser más espontáneo en sus respuestas, en su reacción, que no tenga que estar asegurándose, a través de la mente, que aquello merece el visto bueno de nuestros clichés mentales, que aprenda esta espontaneidad. Si lo intentan hacer, experimentarán que aparece un miedo desde dentro. Esto se debe a que, por un momento, hemos lesionado los mecanismos por los cuales yo quiero reflexionar primero para asegurarme. Esto es muy natural y muy correcto en nuestra vida de obligaciones. Pero, ¿por qué, cuando estoy en un plan puramente recreativo, con amistades o simplemente solo, necesito también pensar? Porque me he acostumbrado a responder de segunda mano, a no ser yo de un modo directo, fresco, espontáneo el que responda. Aprendamos a responder con espontaneidad y a descubrir de dónde sale esa respuesta; a ser capaces de vivir en cada uno de estos instantes donde se produce la respuesta; lo importante es la espontaneidad con la que se produzca y la toma de conciencia que esto proporciona.

Tenemos, por lo tanto, la técnica de la reacción espontánea, inmediata, como un medio maravilloso de realización. Al no existir en nosotros una reacción espontánea, una apertura auténtica, esto es lo que hemos de tratar de conseguir. *Aprender a percibir y a responder sin pensar*, sin pararnos en ver si es correcto, sin asegurarnos de lo que

vamos a hacer. Esta reactividad profunda y espontánea actualiza el verdadero sentido de libertad. Nunca somos libres, porque siempre somos unos prisioneros de la mente. Todo ha de pasar por el beneplácito de la mente, y en ningún momento somos nosotros de veras. Así que, cuando es posible llegar a una expresión interna, aparte de la mente, entonces uno descubre una verdadera autenticidad, una liberación que siempre se traduce al exterior como una creación, ya que *esta expresión desarrolla, en nuestro interior, el verdadero sentido de creatividad.*

CAPÍTULO CUARTO

LA RECEPTIVIDAD, CAMINO HACIA EL YO

I. EL FENÓMENO DE LA RECEPTIVIDAD

Dentro de la línea de realización del YO, nos falta hablar de otra vía fundamental.

Hasta ahora hemos hablado de la expresión, de la utilización del dinamismo natural centrífugo que hay en nosotros para eliminar tensiones interiores, actualizar contenidos latentes e ir al mismo tiempo desarrollando una conciencia de profundidad, hasta acercarnos al YO, fuente de donde surgen todos esos dinamismos.

Hemos hablado también, aparte de esta expresión que puede hacerse a nivel vital, afectivo, mental y espiritual, del silencio en el que nosotros suspendemos por un momento la dinámica natural del existir y tratamos de tomar conciencia del hecho simple de ser aparte de todo fenómeno, de todo proceso.

Nos falta hablar del otro movimiento básico que se da en toda la existencia: el movimiento centrípeto, hacia adentro, el movimiento de admitir, de entrar. *Todo acto surge del YO*; es expresión de esta realidad central. La percepción es también un acto y esa percepción, cuando es una percepción consciente y aceptada, surge del YO. Sabemos que hay percepciones a nivel no consciente, de tipo reflejo, cuyo circuito se queda limitado a determinada altura de la médula espinal sin pasar a las zonas del cerebro superior. En estos casos no hay una percepción consciente, sino subliminal, por debajo del umbral de la conciencia; no podemos decir, en tanto que foco consciente, que percibimos, aunque algo en nosotros percibe.

Estamos ahora hablando de nuestra percepción consciente y voluntaria. Toda percepción consciente y *aceptada* se produce cuando la mente pone en contacto unos datos –símbolos o señales- con el YO. De esta interacción, de este contacto surge el reconocimiento, la noción de realidad de lo percibido. Una percepción lo es cuando llega al yo y mientras no llega al yo no se puede hablar de percepción. Se puede hablar de circuito automático, reflejo, pero no de percepción consciente y aceptada. Parece, pues, que toda percepción es una avenida para llegar al YO. Sin embargo, nos pasamos la vida percibiendo cosas y no llegamos al YO.

Existen en nuestra mente barreras, que realizan una función defensiva, y que están constituidas por estructuras mentales supeditadas a la estructura matriz que es el *yo-idea*. Yo tengo una idea de mí, creo que soy una idea, una configuración de datos, y, en la medida en que yo creo ser esto, trato de defenderme, de afirmarme, de realizarme según esta idea; por ello instalo mi cuartel general en ese campo mental del yo-idea y trato de vivir toda la vida desde allí; trato de registrar, analizar, valorar, contrastar, juzgar todos los datos que vienen del exterior en función de los objetivos que defiende el yo-idea, de lo que va a favor de ese yo-idea; y al mismo tiempo trato de rechazar,

anular, ignorar todo lo que va en contra del yo-idea. De ahí nace ese mecanismo nuestro por el cual estamos constantemente procurando racionalizar todo lo percibido a unos datos previos, a unos esquemas, a unos puntos de referencia. Yo me identifico con esos esquemas de valoración porque el YO se confunde con esos esquemas. Entonces me parapeto detrás de ellos, en una actitud defensiva y de ataque; por ello, mi mente se transforma en una plataforma de grandes tensiones y conflictos, y necesito constantemente saber claro qué es lo que está pasando, tener ideas concretas y definidas sobre las cosas y las personas, sobre la situación, para poder pronunciar y sentirme seguro respecto a aquello. Por eso me siento inseguro, angustiado, cuando hay cosas que no entiendo, cuando me enfrento a lo desconocido, a cosas que desbordan mi sistema mental de puntos de referencia. En ese momento, el yo-idea se siente amenazado.

Esa actitud de alarma general que hay en nuestra mente es la que impide que vivamos el fenómeno perceptivo de un modo abierto, total. Mientras estemos juzgando y valorando desde nuestra mente, ese juicio y valoración tendenciosos del yo-idea nos impedirá llegar a la raíz, al centro, a la base.

La receptividad, como medio para llegar a una percepción más completa

De ahí, pues, la absoluta necesidad de aprender a percibir, de darnos cuenta de esta maniobra que se da en nosotros en orden a descubrir en nosotros y en lo exterior nuevas dimensiones, nuevas realidades cuando somos capaces de dejar que lo exterior penetre en el interior sin defensas, sin contrastes, sin juicios, sin cerrarnos. Hemos de ejercitarnos en dejar que lo exterior entre, nos penetre, nos fecunde; y nos fecunda porque a través de la aceptación de lo percibido se realiza en nosotros la toma de conciencia del Yo que percibe; del Yo que está detrás de todo.

La necesidad de mantener una actitud realmente receptiva explica por qué cuanto más una persona quiere razonar, más difícil le es llegar a esa realidad central; por eso se afirma tan rotundamente que hay que superar el nivel de la mente, porque la mente es lo que mata lo real, y lo mata porque está constantemente etiquetando las cosas con nombres, con símbolos; y se conforma con esos símbolos y nombres puesto que los puede hacer encajar dentro de su sistema general de ideas, pero con el inconveniente de que vive solamente la realidad de un modo indirecto, de un modo representativo; no se vive nunca la cosa directa, sino que se vive sólo una mera fotografía, una imagen, una reproducción. Si entendemos el funcionamiento de este mecanismo y adoptamos la actitud correcta, podremos aceptar lo exterior, someternos a su influjo sin necesidad de buscar defensas, puesto que nada puede lesionar al Yo real.

Desde el momento en que intuyo que este Yo auténtico está más allá de toda lesión, de toda contingencia, entonces descubro que no necesito defenderme. Pero si creo que soy tal cosa y no tal otra, que yo soy en tanto que inteligente o persona muy respetable, o en tanto que padre, dueño, rico o lo que sea, en la medida en que yo crea que soy esto, en esa medida necesitaré defenderlo y rechazar lo contrario.

Se explica que la receptividad vivida tal como hemos explicado se convierta en una técnica de autorrealización, de autodescubrimiento, tan importante como lo es la expresión.

Podemos cultivar esta receptividad en todo momento, pero ya sabemos que cultivar algo de un modo constante resulta muy difícil porque estamos acostumbrados a adoptar unas actitudes habituales y no podemos cambiar de repente nuestro modo de actuar, de reaccionar. Pero sí podemos, en cambio, ir introduciendo dentro de nuestro modo habitual de funcionar unos instantes, momentos o sesiones especiales, en las que ejercitemos de un modo particular esta receptividad, esta apertura incondicional a lo exterior.

II. LA RECEPTIVIDAD COMO TÉCNICA ESPECÍFICA

Es conveniente cultivar esta receptividad durante momentos especiales, hasta que poco a poco se vaya instaurando en nuestra vida diaria. Para ello se pueden organizar sesiones especiales donde se ejerciten los distintos modos de receptividad.

Receptividad a lo interno

En principio, el trabajo a realizar abarca todo nuestro campo perceptivo, empezando por lo que son percepciones del interior, ya que, de una forma continuada, estamos registrando percepciones que nos vienen de dentro.

Iniciaremos este trabajo por la atención al cuerpo. Hemos de preguntarnos: ¿Quién es el que percibe el cuerpo? El cuerpo no se percibe a sí mismo, es el YO quien lo percibe. Por lo tanto, esa sensación que nos viene del cuerpo ya es, en sí, una invitación, una oportunidad para este trabajo de realización. Hemos de abrirnos a la *percepción del cuerpo*. Generalmente, somos inconscientes del cuerpo; nos damos cuenta de él sólo cuando marcha mal, cuando está enfermo. No es que tengamos que preocuparnos obsesivamente del cuerpo, como algunas personas hacen, atentas sólo a su tensión, a sus dolores, etc. No se trata de cultivar esta tendencia hipocondríaca sino de aprender a tener una conciencia abierta a lo que realmente somos. Yo me expreso a través del cuerpo; éste forma parte esencial de mi personalidad. Por ello, hemos de estar abiertos a los mensajes que el cuerpo nos está enviando. Así, por ejemplo, cuando ando, debo procurar darme cuenta de que ando. Si hago ejercicios, que sienta mi cuerpo viviente al estar realizándolos, cómo funcionan sus energías, qué sensaciones me llegan de los músculos, del sistema nervioso, de todas las partes del cuerpo. Cuando estoy descansando, durante el ejercicio de relajación en Yoga, cuando me voy a dormir, abrimme plenamente a la conciencia que me viene de bienestar, de descanso, de placidez., pero no sólo para quedarme detenido en esta sensación, sino dejando que ésta penetre hasta el fondo, hasta el YO; que sea el Yo central el que reciba, registre, sienta la placidez. Por lo tanto, no se trata de quedarme en este nivel intermedio de sensaciones, sino aprovecharlas como medio para llegar a la estación Terminal que es el centro, el YO.

Hemos de habituarnos, de la misma manera, a *percibir nuestros estados afectivos, mentales y espirituales* que se producen en nosotros, todas nuestras intuiciones y sentimientos elevados. Démonos cuenta de que los percibimos y dejemos que funcionen, manteniéndonos mientras tanto receptivos a lo que vivimos, sobre todo de cara a lo superior. La percepción de lo superior hace que éste se desarrolle, que se manifieste, de un modo más activo en nosotros. Por consiguiente, conviene cultivar esta perceptividad de lo espiritual, de lo que son intuiciones, abriéndome a los sentimientos de amor, de belleza, de bondad, etc.

Receptividad a lo exterior

Además, hemos de cultivar la receptividad de todo lo que proviene del exterior. El sentido de *la vista* nos permite captar unas facetas del mundo externo, de riqueza indescriptible. Cuando una persona está privada de la vista, siente esta privación como una verdadera desgracia, y, si logra recuperarla de nuevo, tiene una alegría inmensa porque descubre el enorme gozo que encierra el hecho de ver, que lleva consigo un modo nuevo, no un modo más, de percibir la realidad. De ordinario no solemos apreciar lo que poseemos de un modo habitual, por eso necesitamos apreciar ese don y vivirlo, con el mismo gozo de quien ha recobrado la vista.

Intentemos aprovechar la facultad de ver, abriéndonos, si no en todo momento –esto nos resultaría imposible al principio-, por lo menos en determinados momentos, a la impresión que se percibe visualmente. Que todo YO esté presente en la percepción, sobre todo ante cada uno de los elementos de la naturaleza: paisaje, mar, montañas, cielo, etc., que dé entrada libre hasta adentro a esa percepción, sin frenarla, sin reaccionar, juzgar, comparar, sin exclamaciones; porque, cuando reacciono así, este circuito impide que la percepción entre hasta el fondo. Así pues, se trata de dejar que la piedra caiga –valga la comparación- en el pozo hasta que escuchemos su golpe en el fondo. Cuando nuestra mente se dedica a valorar, a poner calificativos a lo percibido, el circuito queda cortado, únicamente percibimos una pequeña parte de su entrada y de su salida, pero todo el proceso interior nos queda en el inconsciente, ya que estamos detenidos en nuestras estructuras mentales.

Y del mismo modo podemos cultivar el sentido del *olfato*, siempre, naturalmente, que sean olores agradables. El oído es una facultad también maravillosa. La música nos está ofreciendo continuamente la oportunidad de aprovechar esta facultad, no sólo como vía para recibir los sentimientos más o menos hermosos, sino, sobre todo, para ir más allá de esos sentimientos, dejando que esta percepción penetre hasta el sujeto, hasta el YO, sin conformarnos con lo que es producto de la expresión de este YO, sino en todo momento buscando aquello que es causa, fuente y centro.

Hemos de cultivar la receptividad de los sentimientos que nos vengan del exterior. Allí donde podamos apreciar un sentimiento de bondad, de amor, de belleza, abrámonos a ellos dejando que aquella percepción penetre, a través de la vía propia de la afectividad, hasta el fondo.

Lo mismo debemos hacer con el sector mental: dejar que la idea, el conocimiento, la comprensión, penetren hasta el fondo. Vosotros mismos podéis observar cómo, cuando

escucháis o leéis, estáis constantemente detenidos en la mente; la mente es la que está expresando; “yo no entiendo esto”, “esto significa tal cosa”, etc. Está, de manera continua, interpretando; no vive el fenómeno de percepción de un modo abierto, libre, sin controles, sin condicionamientos, porque estamos en cada instante reaccionando frente a lo que percibimos.

Hay dos modos de cultivar la receptividad, de una forma más específica y sistemática. Uno de ellos es a través de *la música*, cuando se utiliza como ejercicio de expresión, y el otro consiste en la *percepción de la persona humana*.

El ejercicio de la música tiene dos fases muy definidas:

1ª. *Percepción*. Esa percepción consiste en admitir la música, no a un nivel meramente auditivo, sino dejando que produzca en nosotros su respuesta plena, respuesta de sentimiento, de grandeza, de profundidad, de fuerza, de delicadeza, de lo que sea. Esta primera parte es la que podemos aprovechar más y más para que, al percibir, me encuentre tan abierto, tan incondicional, que aquella percepción extienda su resonancia hasta el centro del YO, que no la frene a mitad del camino, ni en la cabeza ni en el pecho; que esté tan entregado a ello, tan incondicionalmente abierto que aquello llegue a resonar cada vez más hondo, hasta que resuene en el YO.

2ª. *Expresión*. En la respuesta, se trata de expresar, de dar salida, a todo esto que siento, que se moviliza en mí a través de gestos, de movimientos, de todo un peculiar modo de expresar. Después de una percepción honda, la expresión que se haga será auténtica, espontánea, total. En la medida que la percepción no llegue directamente hasta el centro, la respuesta tampoco se producirá desde el centro de un modo total y auténtica; será una expresión interferida, condicionada. Por eso vemos que, en ese ejercicio de la música, estamos constantemente enfrentados con esta posibilidad de percepción total, en la cual llego hasta el Yo, y de respuesta total, en la cual el Yo puede expresarse de un modo total, y, por lo tanto, de tomar conciencia, dinámicamente, de ese Yo. Se amplía, pues, la conciencia perceptiva o centrípeta y la conciencia expresiva o centrífuga.

No nos quedemos detenidos en el campo sentimental, en la música; dejemos que penetre más y más, hasta que todo yo sea percepción.

Receptividad a la persona humana

El otro modo de practicar la recepción, especialmente útil y fecundo, consiste en aprender a *percibir el ser humano*. El ser humano es el elemento más rico para nosotros como escuela de percepción, porque a través de él podemos aprender a percibirnos a nosotros mismos. Si consigo evitar que ante una persona haga yo funcionar mis calificativos, mis etiquetas, prescindir del papel que he de hacer en relación con aquella persona o de la función que aquella persona pueda hacer respecto de mí, si yo prescindo de consideraciones convencionales y vivo simplemente el hecho de la persona como un fenómeno único y total, cada vez que aquella persona hable, gesticule, se exprese de un modo u otro, aparecerá ante mí un campo de percepción riquísimo, en el que puedo percibir a través de la vista, de la mente, de la afectividad, del subconsciente, de la intuición. No he de tener miedo a que el otro y su expresión me penetren; no temamos a

nadie, puesto que nadie nos va a quitar nada que sea auténticamente nuestro –aunque quisiera, no podría hacerlo–, así como nadie nos puede dar nada de lo que es genuino, de lo que es nuestra realidad central. En cambio, cada persona nos está dando de hecho la oportunidad de descubrir esa realidad central, de expresar más y más nuestra autenticidad, de crecer más en la conciencia de nosotros mismos, de enriquecernos con nuestra capacidad interior. Pero esta capacidad de enriquecimiento solamente se producirá, se actualizará, cuando yo viva la presencia del otro de un modo incondicional, sin fronteras, cuando deje que el otro me impacte mental, afectiva, emocionalmente, en todos los niveles, sin dejar de ser YO, es decir, sintiéndome, pero estando todo YO abierto.

Estas enormes posibilidades que encierra la relación humana me impulsan a insistir tanto en el contacto humano, en la conversación, como ciencia maestra en el arte de la autorrealización, del autodescubrimiento. ¿Qué sucede cuando consigo comprender mejor a una persona? Está funcionando en mí un mecanismo más profundo. El conocimiento, la comprensión que tengo de la otra persona no es nada más que un reflejo, un espejo de la comprensión que tengo de mí; por eso, comprender más a la otra persona es descubrirme, realizarme más a mí mismo; en la medida en que soy más capaz de captar, de comprender, de aceptar hasta el fondo a la otra persona, en esta misma medida me estoy revelando más a mí mismo, me estoy autorrealizando más. Y eso es algo que se conoce muy poco. Parece como si tanto las ciencias plásticas de Oriente como la psicología moderna no hubieran llegado todavía a ese descubrimiento, a esta dimensión del contacto humano vivido del todo como medio de autorrevelación y de autorrealización.

III. CONDICIONES PARA UNA BUENA RECEPTIVIDAD

Para estar realmente receptivo es necesario:

1°. *Dejar de estar pendiente de uno mismo*, puesto que cuando estoy preocupado de mis cosas, estas preocupaciones se convierten en una muralla que me aísla del exterior, incapacitándome para toda auténtica percepción y contacto; soy un ser estéril que está encerrado en sí mismo, pretendiendo ser una unidad aislada.

2°. *Cultivar el interés por el otro*, por lo otro; un auténtico interés, que intuya y trate de descubrir que el otro, es por lo menos, tan importante como yo; si no hay ese interés, no tendré por qué escuchar, atender y tratar de descubrir.

3°. *Conciencia de mí como sujeto*. Es preciso que aprenda a estar muy despierto, consciente de mí como sujeto; cuanto más lúcido más conciencia de mí mismo tendré, y, manteniendo esta conciencia, he de tener todo lo demás suelto, relajado: el cuerpo, la afectividad y la mente. Mientras esté apretando mi cuerpo, mi afectividad o mi mente, no hay receptividad posible.

La tarea de mejorar la receptividad ha de ser objeto de trabajo especial, el cual se puede hacer durante un tiempo fijo dentro de grupos organizados con este fin, por ejemplo, como ya hemos dicho, en las sesiones de música o de conversación, o bien puede ser realizado simplemente con personas que participen del mismo interés, de la

misma inquietud, dedicando unas horas al día, especialmente con un control crítico de lo que se ha conseguido, de lo que falla, por qué motivo falla, etc. Y se pueden ir aplicando las nuevas actitudes, poco a poco, a la vida diaria. Veremos cómo esto nos va abriendo a una nueva comprensión de las personas, y cómo aparece en nosotros una resonancia más profunda, una autenticidad, decisión y seguridad en nosotros mismos. Es un ensanchamiento de la conciencia, gracias al cual yo percibo más y más de lo que los otros viven, sienten y son; de tal manera, que se desarrolla una auténtica capacidad intuitiva y, hasta cierto punto, clarividente, capacidad que es natural e inherente a todo el mundo, y un efecto simplemente del cultivo de esa dimensión. Y, así, nos beneficiamos a nosotros y a los demás, porque todo lo que es realización de la autenticidad, de la verdad, redundará en beneficio de todos.

CAPÍTULO QUINTO

EL YO, CENTRO Y FOCO DE TODO NUESTRO CAMPO DE CONCIENCIA

Para poder tener un control de la autoexpresión es preciso un conocimiento de sus mecanismos, ser conscientes de su funcionamiento. Es por ello, por lo que pasamos a analizar en qué consiste y dónde surge nuestro campo de conciencia.

Hay muchas personas que al hablar del Yo central, del Yo superior, del Yo espiritual, denotan poseer una idea muy confusa y vaga. No es que podamos criticarlas, pues nadie puede tener una idea clara de lo que es el Yo espiritual ya que está más allá de toda idea. Pero, entre tener una idea confusa y tener una idea mínimamente clara de lo que nuestra intuición nos indica sobre el Yo, va una gran diferencia.

¿Por qué es tan importante realizar el YO? Porque ese Yo es lo único real, lo único auténticamente real que hay en nosotros, porque el YO es lo único que da entidad a todo lo que vemos, a todo lo que percibimos, a todos los valores que observamos en todo cuanto existe. Porque este Yo es la fuente de todo lo que constituye la vida, hasta en sus más mínimos detalles. Es, realmente, la esencia de nuestra verdad, de nuestra realidad y, sólo realizando este YO podemos encontrar la solución a todos los problemas y dificultades.

I. NUESTRO CAMPO DE CONCIENCIA

Este YO será una realidad para mí cuando se actualice en mi campo de conciencia. Nosotros vivimos todo aquello de lo que nos damos cuenta. Nuestra vida está compuesta de percepciones y de fenómenos de conciencia. *Toda mi vida no es nada más que un gran campo de conciencia*, un campo constituido por todas las cosas y aspectos que percibimos. Esto es lo que nos permite darnos cuenta, ser conscientes de todo lo que vivimos.

Conciencia interna

Nuestra conciencia abarca dos planos: un plano interior y un plano exterior. A través del plano interior somos conscientes de nosotros mismos; tengo la percepción de mi propia energía vital, de mis procesos fisiológicos; me doy cuenta de unos sentimientos, de unos estados de ánimo, de unas nociones de gusto-disgusto, de atracción-repulsión; tengo unas ideas que me he formado sobre mí mismo. El conjunto de todas esas cosas es mi conciencia, mi noción del YO, la noción que me he formado de mí. Toda noción,

conocimiento o experiencia que tengo de mí vienen dados por esas percepciones, sean de tipo vital, afectivo o mental.

Conciencia externa

Nuestra conciencia tiene otro plano a través del cual percibimos lo que llamamos exterior y que constituye parte de nuestro campo de experiencia. Ese exterior aparece como algo muy rico, grande, variado, que, en resumidas cuentas, no deja de estar constituido nada más que por una serie de fenómenos que percibimos a través de los sentidos. En esa gama tan amplia del mundo exterior vemos que existen unos aspectos constituidos por *formas*, por ejemplo: personas, cosas, naturaleza, que no son sólo formas, puesto que tienen un sentido, una intencionalidad, un significado; por otra parte se encuentra el mundo exterior, como *simples significados*: las ideas, el patrimonio cultural, etc.; y, por último, el mundo exterior *como potencia, como fuerza, como energía*. Todo esto despierta nuestra valoración, provocando el rechazo o la atracción, según los casos. Pero observemos que todo ello sólo existe para nosotros en la medida que somos conscientes de él. Lo que hay en el campo de la conciencia es lo único que conocemos, que experimentamos.

En Oriente se dice que todo elemento exterior que captamos por los sentidos consta de nombre y forma –lo que ellos denominan namarupa-: *formas* son las cosas que percibimos por los sentidos; y *nombres* corresponde a los conceptos o abstracciones hechas a partir de los datos recibidos por los sentidos.

Sin embargo, nosotros creemos que hay un mundo ahí fuera con una vida propia, cuyos componentes y funcionamientos conocemos. Esto es falso. Lo conocemos sólo en la medida que ya es vida nuestra, en que está incorporado, aprehendido, y sólo eso es lo que conocemos. Podemos atribuir, teorizar, pero lo único que realmente conocemos es aquello que está en nosotros a través de los sentidos, aunque lo atribuyamos al exterior. Esto quiere decir que todas las ideas que podamos tener sobre los espacios infinitos, sobre el universo, todas las cosas con sus maravillosas cualidades, toda la potencia cósmica, o potencia de la tierra, en fin, *todo lo que podamos percibir del exterior, existe sólo en la medida en que lo hemos percibido, y esta percepción es un fenómeno interno que no podría existir si no se produjera en mí un reconocimiento de la cosa percibida*. Lo que yo percibo no es la cosa, sino mi propia respuesta al estímulo. Mi conciencia funciona de manera que sólo conozco la cosa cuando me pronuncio sobre ella. Si sólo tengo una percepción puramente sensorial sobre la que mi mente no actúa, no seré consciente de lo que percibo. Cuando mi conciencia se pronuncia sobre aquello, catalogándolo con unas cualidades o características, es cuando llego a conocerlo. Por lo tanto, todo conocimiento que tenemos, toda experiencia, sea del mundo exterior o del mundo interior, es el resultado de nuestra respuesta, el resultado de algo que se desencadena desde dentro de la conciencia, de nuestra acción sobre aquel estímulo que se ha presentado. Cuando, por ejemplo, una montaña me despierta un sentido de majestad, de grandiosidad, de fuerza inamovible, de potencia, porque la veo frente a mí, porque la puedo tocar, etc., todas esas impresiones y valoraciones acerca de la montaña son sólo respuestas mías ante un fenómeno de conciencia; el sentido de grandeza, de solidez, de majestad, son por entero una respuesta mía. Si en mi interior no se hubiera producido la respuesta, aquello no tendría ningún significado, ningún valor para mí.

III. EL YO CENTRAL COMO FUENTE

Todo cuanto vivimos, en todos los aspectos, son fenómenos de conciencia, y esos fenómenos de conciencia son expresiones del YO. El YO es la fuente, la causa, de todo lo que pueda poseer en mi conciencia. La conciencia es un fenómeno que se actualiza en mí. Ante un fenómeno de conciencia, que llamo exterior, se produce en mí otro fenómeno de conciencia interior; esto es lo que me lleva a afirmar que aquello ES. Toda nuestra vida sólo es conciencia, y *todo cuanto existe o pueda llegar a existir en esa conciencia, es expresión de lo que hay en su centro, en ese YO central*. Todo valor, toda cualidad que podamos conocer, desde la más superior a la más elemental, toda sensación posible, toda la potencia que puedo llegar a desarrollar, así como toda la felicidad y sabiduría, no son nada más que una expresión del YO.

Si se reflexiona sobre ello, comprenderemos claramente cómo todos los problemas que podamos tener son problemas puramente de nuestra conciencia, y cómo la solución de los mismos se encuentra en el trabajo que desarrolla y actualiza esa conciencia. Todo crecimiento, todo desarrollo posible, se produce en nuestra conciencia, y sólo puede surgir del centro del YO. Por eso, tratar de realizar el YO, equivale a realizar todo lo que nosotros necesitamos, todo lo que podemos desear y aspirar en todos los aspectos; desde lo más espiritual hasta lo más material existe en nosotros como fenómeno de conciencia: lo más material (la propiedad, el dinero) sólo son fenómenos de conciencia; las cosas más elementales (la salud, el cuerpo) existen sólo como fenómenos de conciencia.

Realizar el YO es realizar la causa que mueve todos estos fenómenos. Significa entrar en la posesión de todas las cualidades, de todos los estados más elevados, de todo conocimiento e intuición. Por eso, realizar el YO no es realizar algo, un punto en nosotros, solamente por afán de ser auténticos, más reales. Realizar el YO es encontrar la verdad, la realidad, el bien el único bien para nosotros posible, la única realidad, el único conocimiento posible para nosotros.

Yo personal y Yo superior

Mas, para seguir ampliando este trabajo de realización, hay que distinguir, en primer lugar, entre esto que llamamos YO espiritual o YO central y eso a lo que nosotros solemos dar el nombre de “yo”, Nos hemos acostumbrado a dar este nombre a un pequeño sector de contenidos de conciencia, a la representación mental que nos hemos formado de unas percepciones que nos vienen del cuerpo, así como a una serie de sentimientos, deseos e ideas que nos formamos sobre nuestro pasado, presente y futuro; al conjunto de estos elementos le llamamos “yo”. Dichas ideas van conectadas con mis deseos, conocimientos y experiencias. Mas este yo no es más que un pequeño instrumento temporal, superficial, que abarca una minúscula fracción de nuestra realidad, y aun esa minúscula fracción está distorsionada, ya que, a través de aquello que llamo “yo”, pretendemos vivir toda la riqueza que intuimos que posee. Pero nunca podré vivirla desde este YO superficial, sino desde el YO central. Las susceptibilidades,

la falta de fortaleza, la tendenciosidad, etc., del YO superficial, son debidas a este papel falso que le hacemos realizar. Porque estamos conociendo parcialmente, vivimos en este error que nos afecta de una forma negativa, ya que, gracias a él, creemos ser este pequeño yo, cuando realmente somos todo un caudal de riqueza que existe en nuestro interior. De este modo, tratamos de buscar para este yo unas compensaciones, unas satisfacciones, que sólo nos pueden venir de dentro.

III. LOS OBSTÁCULOS QUE HAY QUE SUPERAR

Identificación con el Yo-idea

Lo primero que hay que conseguir para poder llegar a esa realización auténtica de nosotros mismos es saber descubrir en nosotros ese pequeño yo al que llamamos “fulanito de tal”, que estamos manejando constantemente, para darnos cuenta que sólo es un personaje funcional, de emergencia, que está cambiando de una forma continua, que no tiene ninguna substancialidad en sí. Todo valor que este yo personal posee le está viniendo de dentro, del verdadero ser que somos. No negamos las características positivas que tiene, pero todas ellas no son propias del yo personal, del yo de superficie, sino que le viene del inmenso patrimonio interno. *Este yo personal es una delimitación de nuestra mente*: “Yo soy eso y no otra cosa”, “yo soy hasta aquí y no más allá”. Está formado de deseos, de ideas y de temores. Y es esta idea que tenemos de nosotros el obstáculo más importante que existe para llegar a descubrir nuestra verdadera realidad.

Miedo de aceptar la inmensa realidad del Ser central

Parece un absurdo el que tengamos que descubrir nuestra realidad, parece una contraindicación de términos, y ciertamente lo es, ya que esta realidad profunda que somos, lo único que es conciencia. Pero sucede como si por encima de esta conciencia de ser amplia, profunda e inmensa se hubiera superpuesta una conciencia más pequeña, la del yo personal.

¿Por qué no descorremos este velo que nos cubre? Ocurre como cuando vemos la posibilidad de que nos acontezca un bien grande, inesperado; la mayoría de las veces, tememos aceptar tal posibilidad por miedo al desengaño, a la desilusión que nos inundaría, si aquello fuera falso; dicho temor nos hace encogernos, mantenernos aparte, no gozando, no atreviéndonos a aceptar que si yo realmente tengo aquello, aquello es mío. Algo parecido ocurre con este YO profundo. Existe de una manera actual, presente, en nosotros, pero tenemos miedo de aceptarlo. Por eso nos hemos conformado con unas ideas parciales. Se convierte sólo en un deseo, en una aspiración, en una noción de posibilidad, pero tenemos miedo de aceptar que eso sea nuestra Realidad.

Vencer los hábitos de actitud y de conducta

Hemos de superar la inercia de funcionar según costumbre, de funcionar con unas ideas, con unas actitudes, en fin, de un modo determinado que nos mantiene cerrados en

nuestro movimiento, dentro de fórmulas rígidas y pequeñas. Despertemos en cada momento lo que es auténtico dentro de nosotros. Que nuestros actos no sean puramente energía, sino que, sobre todo, tengan verdadera vida.

IV. MEDIOS PARA CONSEGUIR ESTA REALIZACIÓN

Reconocimiento discriminativo

Todas las cosas pueden tener una realidad fuera de sí, pero si yo las percibo es porque se produce en mí el sentimiento, la respuesta, por la cual yo digo: sí, esto es así. Podemos intuir (ya que lo que ha de funcionar en este campo es la intuición), que el trabajo de realización del YO es el trabajo central de nuestra vida, lo único que tiene sentido, *lo único que puede dar sentido*, pero a condición de que distingamos claramente entre el yo de superficie –ese pequeño personaje que tiene unos nombres y unos apellidos, que hace de jefe, de padre, de lo que sea- y el verdadero Ser profundo, que es quien alimenta a este personaje, así como a todo lo demás. Cuando hablamos del YO con mayúsculas, nos referimos siempre a este Yo central.

Esta es la realización que buscamos, no aquella que puede ser muy importante a nivel personal: ser muy sabio, muy listo, muy considerado, etc. Si esto viene, que venga, mas no es lo que nos va a solucionar los verdaderos problemas. Se solucionarán cuando pueda vivir lo que SOY, cuando tenga una conciencia actual, permanente, de esta potencia, de esta felicidad, de este amor, que son mi propio patrimonio, mi propia naturaleza. Todos los demás fenómenos que voy viviendo no son nada más que pequeñas chispas, limitadas manifestaciones de este YO. Esto es, exactamente, lo que queremos realizar cuando nos planteamos la pregunta: ¿Quién soy yo? Cuando sentimos conscientemente la resonancia que acompaña a la palabra “yo”, estamos yendo por ese camino de búsqueda de la realidad profunda.

Continuamente estamos hinchando nuestra vanidad, nuestra autoestimación, que son patrimonios del yo personal, del yo de superficie. Esta conducta es constitutiva de su naturaleza, porque, precisamente, al tener un campo de visión, de conocimiento tan restringido, sueña con ser más. Pero, en la medida que uno trabaja en esta dirección, ahondando para captar, de un modo más inmediato y experimental, la verdadera potencia, la verdadera verdad, amor y felicidad, deja de soñar, puesto que hacerlo carece de sentido. La actitud de orgullo, de vanidad, se desintegra, así como todos los problemas que únicamente provienen del yo pequeño, que quiere jugar a ser grande.

Si esto se ve, resultará claro cómo, por un lado, hemos de trabajar, tratando de intuir, de un modo más permanente, ese amor que me hace amar, esa inteligencia que me hace comprender, toda esa fuerza.

Aprender a SER desde el fondo

He de saber utilizar el mundo concreto, las ideas, todo. El problema radica en que, ahora, sólo estoy pendiente de las formas concretas de mi inteligencia, de mi

afectividad, de mi cuerpo. He de aprender a estar centrado en esa inteligencia, amor y fuerza, y no en lo que son problemas últimos, acabados de estas funciones; que aprenda a centrarme en la fuerza de esta inteligencia, en la fuerza que hay en mí detrás de esas ideas, en la verdadera intuición que hay de conocimiento, o de felicidad, detrás de mis pequeñas emociones de superficie. He de aprender a Ser desde el fondo.

Expresar el SER, a pesar de la resistencia

He de permitir que este Ser se exprese y lo haga más allá de las barreras, de las condiciones, de los hábitos, que tiene nuestro yo-idea; nos hemos de obligar a que salga. Sólo obligándole a que se exprese, lo descubriremos; descubriremos eso que hay en nosotros, permitiremos que crezca y que se fortalezca. Tomaremos una conciencia real, clara, experimental de esa potencia y todo ello nos acercará más y más a la fuente.

Para ello, hemos de saber asumir el riesgo de expresar cosas que van más allá de nuestra costumbre, de nuestra actitud habitual. He de poder aceptar algo que está por encima de las ideas que tenía de mí, así como las implicaciones reales del Yo Soy. Si no lo hacemos, es por miedo. Hay que obligarse a expresar, presionar para que nuestro yo-idea se calle. Hemos de dar nacimiento a lo que es auténtico en nosotros.

V. LA REALIZACIÓN ESTÁ EN NOSOTROS

De hecho no se trata de que *nosotros* nos realicemos, sino que hemos de permitir a esa realización que *ya existe* que se exprese a través nuestro. Necesitamos para ello ser sencillos, ser simples, dejar que lo que existe salga. Cuanto más quiero hacer, conseguir, realizar personalmente, más estoy levantando una barrera mental que impide que eso se manifieste. *La realización siempre es un proceso que va de dentro a fuera.* Nosotros no realizamos el YO; es el YO quien se realiza en nosotros. No hemos crecido por nosotros mismos, es el crecimiento quien nos ha empujado. No somos nosotros quienes vivimos, sino que es la vida quien nos proporciona la fuerza para vivir. El proceso siempre sigue esta dirección, es nuestro yo personal quien tiene la pretensión de manejar, de ser el dueño, de querer hacer y deshacer. El Yo central, esa plenitud, ya está ahí, en nosotros. Eso es lo que somos, esa plenitud.

El yo personal se mueve por la ley de autoafirmación. El Yo profundo ES. Para que el Yo profundo se exprese, el yo personal ha de estar silencioso, se ha de ir disolviendo, mas eso sólo se consigue mediante la verdadera simplicidad. Detrás de ella surgirá nuestra verdadera fuerza y conocimiento, nuestra total capacidad de acción. Ahora, en cambio, quiero ser yo, personalmente, quien actúe. Este pequeño yo está obstruyendo, con su minúscula porción de energía y de inteligencia, todo el torrente de fuerza, de conocimiento y de felicidad que existe en nosotros.

Entendamos esto. Necesitaremos mirarlo muchas veces para verlo claro, para que nuestra mente rechace la idea de querer apoyarse en ser alguien, de un modo meramente personal. Todas las cosas grandes que han sido hechas, han surgido a través de las personas, pero nunca ha sido la persona, en tanto que fulanito de tal, quien las ha

realizado. Toda persona que ha ejecutado algo importante en la historia de la humanidad manifiesta que el hecho se ha producido a través de ella, que le ha venido el impulso de hacer, que le ha venido la idea, es algo con que se encuentra, algo que aparece, que no lo ha fabricado ella de arriba abajo, que no es un producto del yo personal. En todo caso el yo personal pone ahí su sello deformando lo que hay de genialidad, pero todas las creaciones, las grandes obras, sean instituciones, obras de arte, descubrimientos científicos, son obras que vienen, que se producen a través de la persona, pero nunca es el yo personal quien las fabrica. Esto nos tenía que dar testimonio de que no es el yo personal quien hace ni deja de hacer nada importante. En nosotros mismos descubrimos esta experiencia, aunque luego nuestro yo personal se haya apropiado el resultado. Me ha venido una idea y entonces digo: “yo pienso”; pero en realidad no he sido yo quien ha pensado la idea, personalmente. Si somos un poco sinceros en nuestra autoobservación, veremos que esto funciona así y funcionaría muchísimo más si nosotros abriéramos la puerta. La expresión es uno de los medios para que esto se produzca.

En la expresión yo he de aprender a dejar salir de mí aquello. Si hay en mí un sentimiento de alegría, dejar que ese sentimiento se exprese y, si yo expreso verdaderamente alegría, me daré cuenta de que esa alegría es profunda.

Lo que hace el yo personal es comparar, pero nunca crea nada de auténtico valor. *El yo personal está hecho de ideas concretas y, por tanto, lo que es producto del yo personal siempre es de orden concreto, elemental. La creación siempre viene de más arriba.*

He de aprender a través de la música que lo verdaderamente auténtico se expresa prescindiendo del yo personal, dándome cuenta al expresar lo que sea que estoy sintiendo aquello, que hay en mí una noción de Ser, una fuerza, una realidad que está ahí, sin nombres ni apellidos, y de esta forma nos iremos acercando más y más a esa actualización. Siempre es el yo personal quien interfiere en la expresión, quien ahora no quiere hacer esto o no siente nada. *El Yo profundo está lleno de vida; es la vida.* Es el yo personal quien pone pegos, quien está comparando, frenando; ciertamente, cumple su función en la vida diaria, pero, una vez que se ha desarrollado para organizar nuestra conducta exterior, hemos de aprender a no quedar eternamente supeditados a esa estructura, a no quedar a su servicio. *El yo-idea tiene una función real, pero transitoria, y nada más; nunca es nuestra realidad.* La realidad es la fuente de donde surge todo lo que yo puedo vivir. Esa es mi realidad, eso es lo que yo he de aprender a vivir, a experimentar directamente. Lo que tiene valor, lo que es real no son las ideas que me formulo de mí, sino lo que se expresa detrás de mí.

Lo importante es que lo que realmente Es, con mayúscula, se vaya expresando a través de mí, de mi personalidad; que eso que tiene un nombre y un apellido sirva de vehículo para encarnar y expresar en ese mundo de nombres y de formas, en el mundo de nuestros semejantes, esas cualidades superiores traducidas a un lenguaje inteligible, a unas normas prácticas, a algo a nivel de nuestra vida diaria. Pero, no caigamos en la ilusión de creer que somos nosotros la fuente de ello; no nos atribuyamos lo que no es realmente patrimonio del yo personal.

En ese Yo profundo, en esa realidad profunda no hay criterios de superioridad, de inferioridad, de esto es mío y esto tuyo, sino que ahí hay una abundancia exhaustiva de

cada cosa que se expresa con sencillez, como lo hace en la vida diaria la grandeza del universo, la naturaleza, con sencillez y majestuosidad constantes.

CAPÍTULO SEXTO

EL YO COMO POTENCIA

I. ¿QUÉ ENTENDEMOS POR EL YO COMO POTENCIA?

Podemos desglosarlo en dos apartados:

1°. *El YO es la fuente de toda la energía que vivimos y que hemos vivido en todos los aspectos.* Es la fuente de la energía física, vital, afectiva, mental y espiritual. Todo fenómeno que nosotros percibimos, toda realidad que vivimos no es nada más que energía; según que se exprese a través de un nivel, o de otro, aparece ante nosotros como un fenómeno físico, emocional o mental. Pero *todo es energía*. Toda esta energía procede de una fuente; esa fuente única, central, es el YO.

2°. Es también *fuentes de toda conciencia de energía o de realidad que tenemos de todo cuanto percibimos como exterior.* O sea, no sólo es la fuente de nuestra energía de la que hemos vivido y vivimos, sino que asimismo lo es de la conciencia de la energía que apreciamos en el exterior: Energía humana, de la naturaleza, cósmica, nuclear; es fuente de todo tipo de energía de la que nosotros tomamos conciencia, y esa conciencia que tenemos de esta energía procede toda del Yo central.

II. ¿QUÉ SIGNIFICA ENERGÍA Y EN QUÉ SE TRADUCE?

La energía es la substancia de todo cuanto existe, de todo cuanto somos, de todo cuanto es. Todo es energía y al mismo tiempo mente. *La mente es la que configura, la que determina una modalidad de energía u otra, una forma u otra, es la que dirige y modela la energía. La naturaleza de todo cuanto existe es energía y mente.*

Cómo vivimos la energía

Aunque vivimos la energía de muchas maneras, siempre hay unos modos preferentes de vivirla que relacionamos más estrechamente a unas u otras situaciones o estados. Cuando, por ejemplo, nos damos cuenta de que estamos alegres, eufóricos, de que amamos, de que somos felices, todos estos estados son estados de energía, pero, sin embargo, para nosotros es más significativa la actualidad que experimentamos y a la que damos el nombre de felicidad, que no su aspecto substancial. Por eso, aunque la felicidad y el amor sean energías, nosotros lo percibimos más como felicidad o amor, como estado, que como energía.

Vivimos la energía directamente relacionada con:

1°. *La realidad y consistencia de las cosas.* Para nosotros una cosa es más real cuanto más energía funciona en nuestra conciencia con respecto a ella. Si trazara una escala de valores preguntándome cuál es para mí el orden de lo real, de lo más o menos real –no de sus cualidades a nivel mental–, esa escala demostraría cómo está funcionando mi conciencia con respecto a la energía. Si para mí lo más real es mi cuerpo y el mundo material que percibo, ello quiere decir que en mi psiquismo el nivel vital y físico es el que está funcionando con más energía y por eso yo lo percibo como más real. En cambio, en otros momentos podemos percibir como más real un estado afectivo o emocional muy intenso. Por ejemplo, cuando decimos de alguien que está “ciego de ira”, o también que “el amor ciega”, lo que queremos expresar es que la intensidad de energía que está funcionando en el nivel afectivo de dicha persona hace que aquello sea vivido por ella como la máxima realidad en aquel momento.

El que una cosa sea real para mí depende, por un lado, de la densidad de energía que funciona en mí dirigida hacia esa cosa; por otro, de la exclusividad con que la mente está identificada con ella. En todos los casos la energía es el factor común que hace que las cosas aparezcan ante nosotros como reales.

¿Por qué este YO de que hablamos no es real para nosotros? Pues porque en nuestra conciencia nuestro Yo no responde a una energía; en cambio, aparecen como más reales nuestros problemas diarios. Cuando consigamos que la energía consciente funcione más y más a un nivel profundo, entonces descubriremos la realidad del YO. Por eso es absurdo pretender cambiar valores, opiniones o modos de ser sólo transmitiendo ideas o explicaciones, ya que las explicaciones, aunque aclaran las ideas, no transforman energía. Se precisa una transformación interior, una gimnasia, un modo de circular diferente de la energía para que el YO se refuerce, para que aquello que parece inconsistente adquiera una consistencia, una realidad, en nuestro campo de conciencia.

El secreto de la conciencia de realidad está en la energía consciente que circula. Cuanta más energía funcione conscientemente, más real será aquello.

Miremos cómo está estructurada nuestra vida práctica. Todos solemos decir, por ejemplo, que lo más importante es el deber, bien sea el deber familiar o el deber profesional. ¿Por qué? Simplemente porque el sector de la mente y de la afectividad que están relacionados con ellos están funcionando con más energía y, como desde la infancia nos han ido enseñando a alimentarlo, progresivamente se han ido reforzando esos circuitos, esos sectores, de manera que por ellos circula una carga extraordinaria de energía, lo cual tiene como consecuencia que aquello tenga prioridad para nosotros. En cambio, no nos sentimos inclinados a realizar otras cosas que vemos que valen más desde un punto de vista cualitativo, pero que tienen menos carga de energía. De lo dicho se deduce el esfuerzo que requiere el cambiar, el desarrollarse interiormente. ¿Por qué continuamente decimos que hay que estar atentos, que tomar conciencia del interior, que hay que centrarse en esto o en lo otro? Simplemente porque de este modo la mente está dirigiendo la energía normal hacia ello. La mente hace no sólo de foco de toma de conciencia, sino también de distribuidor de energía. Cuando dirigimos la mente a un sector, la energía va a aquel sector y, por lo tanto, esa zona va aumentando su voltaje, su intensidad energética.

2°. También vivimos la energía como *manifestación de fuerza*: fuerza física, moral, de carácter, fuerza de la personalidad, magnetismo, irradiación, etc. Cualquier vivencia en la que el factor fuerza sea apreciable no es nada más que una manifestación de esta única energía, pero que es percibida por nosotros como más relacionada con un factor concreto.

Dentro de las facultades, la que más directamente está relacionada con la energía es *la voluntad*. Cuanta más energía consciente maneje una persona, más voluntad tendrá. Sobre todo, la voluntad como capacidad de hacer algo, a pesar de las dificultades, depende de la energía que esté a disponibilidad de la mente consciente. Cuanta más energía, más capacidad de hacer se posee. De ahí que todos los ejercicios que estamos haciendo, en la medida en que son una toma de conciencia de energía circulante en un nivel u otro, están aumentando nuestra capacidad volitiva, nuestra capacidad de hacer.

Mas, realmente, la voluntad no es eso. *La voluntad real no es nada más que la conciencia directa que se tiene de Ser*. Aquí encontramos otra aceptación relacionada con el factor energía. Cuanta más energía, más noción de ser. El ser lo vivimos ante todo no solamente como algo que es verdad, sino, sobre todo, como algo que tiene en sí fuerza, potencia, consistencia.

Psicológicamente lo que está más directamente relacionado con la energía es *la seguridad*. La seguridad se opone a todo lo que es miedo, timidez, angustia, a toda gama de estados negativos. La conciencia de energía es lo que da aplomo, fuerza interior. Proporciona una seguridad total, absoluta, y, por lo tanto, limpia, neutraliza todos los estados negativos, que no son nada más que una negación o carencia de esa misma energía.

Los grados de energía

La energía existe a tres niveles:

1°. Como *potencia*, que no es propiamente nivel, sino que es el punto del cual proceden los niveles de energía y de fuerzas. *La potencia se encuentra allí donde la energía existe aún no manifestada fenoménicamente*. Es la fuente de donde todo es, donde el ser del todo, donde el ser es potencia absoluta.

2°. Como *energía*. Podríamos decir que es la expresión primaria, primordial, de esa potencia, en acto, en sentido técnico.

3°. Como *fuerza*. Cuando esas energías se mezclan unas con otras produciendo unos efectos ya determinados, entonces las consideramos como fuerza. Es una *energía terminal*, es una energía que se ha puesto en contacto con otros campos, dinamizándolos, transformándolos, poseyendo a su vez una capacidad de acción. O sea, la energía está en un orden primordial y la fuerza es un orden terminal.

Nuestra personalidad y lo que llamamos yo-idea se mueven sólo en campos de fuerza. La vitalidad, nuestras emociones y sentimientos personales y nuestra mente concreta son campos de fuerza, porque son manifestaciones ya elaboradas de lo que es algo más

primordial, las energías. Podemos decir entonces que los niveles superiores, nuestro nivel afectivo superior, nuestra mente superior y nuestro nivel de la voluntad superior, son primariamente energía. Así, las fuerzas del alma son energía y las fuerzas de la personalidad son fuerza. La energía es la manifestación de lo más superior y esa es la naturaleza de lo que llamamos campo espiritual o campo del alma.

Esta energía se manifiesta, luego, a través de una personalidad, a través de una estructura compleja formada por un cuerpo, una estructura afectiva y una estructura mental. Cuando las energías se manifiestan a través de esta estructura concreta personal son fuerzas, fuerzas que a su vez tienen un poder de acción sobre otras fuerzas.

III. SOBRE QUÉ NIVEL HAY QUE CENTRARSE PARA EL TRABAJO INTERIOR

De cara a lo que nosotros hemos de trabajar, esta distinción sobre los grados de energía es fundamental, porque si queremos crecer interiormente no hemos de desarrollar las fuerzas. Estas necesitan ser desarrolladas un mínimo indispensable para funcionar; pero, desde el punto de vista de evolución interior, *desde el punto de vista de realización interior, lo que interesa es tomar conciencia de las energías, no de sus efectos*. En el momento de autoexpresión, podrá comprenderse la importancia de dicha distinción. Cuando se expresa solamente energía vital, si la captamos en su circuito antes de convertirse su movimiento en acción, estamos tomando conciencia de una energía, y, al expresarla, estamos captando la fuerza. Cuando se expresan cargas emotivas, se está tomando conciencia de una fuerza de la personalidad, y cuando se expresa el contenido de ciertas ideas concretas que uno tiene del pasado o del presente, se está expresando fuerzas de la personalidad.

El progreso, el crecimiento se produce cuando nosotros podemos elevarnos de la personalidad a lo que es la *causa* de la personalidad, a lo que es el alma, el campo espiritual.

REQUISITOS:

Desarrollo de la personalidad.

A pesar de la importancia que hemos dado al campo de energías y a su cultivo, para el trabajo de la autorrealización, no debemos menospreciar el trabajo de expresión y de limpieza de la personalidad, puesto que, si hay represiones, si existen miedos, actuarán a modo de obstrucción para que la conciencia pueda tender a unos niveles más profundos, más elevados. En este sentido, es necesario cara al trabajo interior, en principio, que se desembarace uno de todas estas trabas y cargas interiores. Pero, *una cosa es este trabajo de limpieza, de normalización, y, otra, el proceso positivo de crecimiento*.

Uno crece, se desarrolla, en la medida que va tomando conciencia de las energías del alma. Es en esta proporción como podremos irnos acercando, más y más, de un modo inmediato, a lo que es el Yo central, donde la potencia se encuentra. La potencia, ya lo

hemos visto, es el grado superior de todas las energías, pues todas aquellas que constituyen el campo de nuestra conciencia, no son nada más que pequeñas chispas (para proporcionar una imagen que nos facilite su comprensión) de ese foco central. Por lo tanto, creo que se puede intuir fácilmente la importancia, consistencia y realidad fabulosas de este núcleo central.

De cara a la expresión, de cara al trabajo, incluso de cara a nuestra vida diaria, aprendamos a vivir más centrados en lo que son energías del alma, y menos en lo que son fuerzas. Aprendamos a dar paso libre a estas energías y no a estar apoyados, puramente, en la expresión de los campos de nuestra personalidad. Mas sólo se puede conseguir esto cuando uno consigue estar tranquilo tanto física, como vital, afectiva y mentalmente; es decir, cuando, en el momento de actuar, sea como ejercicio de expresión, sea en la vida diaria, consiga que mi cuerpo, mi vitalidad, mi afectividad y mi mente pensante estén tranquilos, sin intervenir activamente. Hemos de actuar sólo a modo de instrumentos de materialización, pero no como elementos activos, o factores de iniciativa, sino simplemente como instrumentos de ejecución, pasivos, al servicio de lo superior. Cuando yo me mantengo con todos los sectores personales en silencio y me abro a la noción de energía, de amor, de creación, de felicidad, de ser, a todo lo que es del campo superior, ¿qué sucede? Notaré que se produce en mí un movimiento de expresión de esas energías, ya que se encuentran ahí, en mi interior, todo el tiempo. No las percibimos porque nuestra personalidad está en constante agitación; y, si alguna vez algo se escapa de este nivel, sale mezclado con nuestros factores emocionales y mentales. Es gracias a esa energía que está ahí empujando y tratando de expresarse que la persona sienta la aspiración de autenticidad, de ser realmente sí mismo y de vivir más la verdad.

Silencio de las estructuras personales

Se debe, pues, acallar nuestra personalidad, ponerla en punto muerto, pero permaneciendo interiormente por completo abierto, receptivo, atento, y en esta actitud dar paso a aquello que sienta que se dinamiza allá en lo más profundo, procurando que mi mente pensante esté tranquila, así como mi emotividad y vitalidad, actuando sólo en la medida que se requiere para dar expresión a aquello. Pero que mi mente no se quede nunca dependiendo de lo que es sólo un medio de expresión, una forma. Que se mantenga atenta, abierta, conectada, sintonizada con lo que es este campo de energía.

Al principio, si intentáis hacerlo, veréis cómo parece que no se percibe nada. Estamos tan acostumbrados a percibir solamente nuestra fenomenología más grosera, más elemental, que cuando esto se calla, parece que se calla todo, que no hay nada más. Pero, si permanecéis despiertos, tranquilos, en silencio, receptivos, notaréis que hay algo allí que quiere expresarse. Esos son los requisitos fundamentales en orden a la práctica. A través de esos pasos, se está elaborando un proceso de toma de conciencia nuevo; se trata, realmente, del nacimiento a un nivel del alma, a un nivel superior, real. Este trabajo para distinguir entre lo que son niveles de la personalidad y niveles del alma es absolutamente necesario de cara a la realización.

IV. EN LA VIDA DIARIA

Al vivir desde este nivel del alma se aprende a transformar nuestro mundo concreto, al expresar en él esa paz, felicidad, comprensión y fuerza serenas e inmutables que residen en este nivel. Es un modo de expresar serenidad, de convertir las cosas en armónicas, en algo realmente creador, es dejar paso a que la intuición se exprese en nuestra vida diaria, sea en el campo que sea. En fin, es cambiar rotundamente nuestro modo de vida.

Aquellas personas que sientan su personalidad agitada por fuerzas que tienden a expresarse, que las expresen, pero dándose cuenta de lo que hacen, observando cómo lo hacen. Hay que intentarlo una, dos, cien veces, las que haga falta, para aprender a distinguir claramente cuándo es mi nivel afectivo, mental o vital el que se expresa. Dar expresión a lo que se sienta, ya que, en la medida en que nosotros tomemos más rápida conciencia a través de la dinámica del hacer, en esa misma medida descubriremos y viviremos lo auténtico. No podemos descubrirlo primero y expresarlo después, pues, si queremos hacer esto, lo haremos con nuestra mente pensante, y, cuando actúa esta mente pensante, de entrada, está ya negando, condicionando, apartándose de lo que es auténtico. O sea que la vida, con sus valores auténticos, sólo puede vivirse cuando se está despierto, mientras se vive, mientras la vida se expresa en nosotros; sólo entonces nos damos cuenta de lo que se está expresando; *descubriremos la vida a medida que la vivimos*, nunca un poco antes. Cuando quiero pensar antes de hacer, realizo una maniobra de mi mente al servicio de mi miedo. Esto es correcto en la vida diaria, dado nuestro modo elemental de funcionamiento. Pero, cuando se está haciendo un trabajo para el desarrollo interior, hemos de aprender a funcionar con espontaneidad, con este silencio de la mente, al que nos hemos venido refiriendo. No pensar lo que se vaya a hacer, sino dejar que la vida hable por ella misma, dejar que lo auténtico se exprese. Solamente descubriremos el YO cuando dejemos que se exprese, no cuando yo quiera descubrirlo. Esto parece absurdo, imposible; pues, lo cierto es que cuando más intento descubrirlo, más me estoy contraponiendo, más me estoy separando de él. En cambio, cuando me callo, estoy en condición de que el YO se exprese, se manifieste. No soy yo quien ha de expresar el Yo, sino que es el YO el que se ha de expresar y el que ha de absorber al “yo” con minúsculas. La expresión siempre viene de dentro a afuera, así como todo crecimiento y toda realización.

CAPÍTULO SÉPTIMO

¿A QUÉ NIVEL SE VIVE EL YO?

Una de las preguntas que podemos hacernos, en relación con el presente trabajo, se centra en nosotros mismos, y consiste en tratar de averiguar a qué nivel estamos viviendo nuestro propio yo. Todo el día estamos pendientes de eso que llamamos yo. En nuestros pensamientos, juicios, acciones y conversaciones estamos constantemente nombrando este yo. Y ¿quién es este yo al que estamos haciendo referencia continuamente?

En el capítulo anterior estuvimos hablando de cómo podemos establecer en nosotros tres categorías de realidades: una categoría a nivel de fuerzas, o sea de energías finalizadas. Una segunda categoría a nivel de energía, campo que podríamos llamar, propiamente, espiritual. Por último, un punto, un foco, un centro, que es donde se hallaría la sede del Yo central, la naturaleza del espíritu (o cualquier otro nombre con el que queramos calificarle).

I. NIVEL DE LA PERSONALIDAD

Vamos a tratar ahora acerca del *yo de la personalidad*. Intentaremos sugerir, a continuación, unas líneas de investigación, de observación, para que cada uno trate de determinar a qué nivel está viviendo y, de este modo, distinga cómo puede ir evolucionando y viviendo lo mismo desde una zona superior.

Características

¿Qué características tiene el yo que se vive a nivel personal, a nivel de fuerzas, a nivel de lo que, en la terminología de San Pablo, se llamaría el “hombre viejo”? La personalidad, ese hombre viejo, está constituido por nuestro cuerpo físico, nuestra vitalidad, con todo su mundo de necesidades y de mecanismos psíquicos, así como el nivel afectivo y el nivel mental pensante. A este cuádruple plano es a lo que llamamos personalidad, cuando se vive de modo que:

1. Necesita definirse constantemente por sus atributos concretos y por comparaciones: “yo soy esto”, “yo soy así, y no de otro modo”, “yo soy tanto como..., más que”. Esta es una de las características fundamentales del yo que se vive a nivel de la personalidad.

2. Si lo observamos, siempre está juzgando a otro yo: “ahora podría hacer esto”, “yo me considero más”, es un yo que está hablando a otro yo. Existe este diálogo interno porque este yo personal *siempre es objeto*, objeto de sí mismo.

3. *Es variable*, depende de las circunstancias internas y externas: si las cosas me van bien, considero a mi yo valioso; si me van mal, éste ya baja de categoría. Si hay salud, si siento una euforia vital, entonces me encuentro lleno de empuje, de fuerza, de realidad; por el contrario, si tengo enfermedades incurables o peligrosas el yo se siente disminuido, acabado. Cualquier circunstancia externa lo puede hacer variar. Más adelante veremos algunas de ellas.

4. *Siempre quiere o pretende ser más*, y cuando no tiende a ello es porque se siente demasiado inferior, pero nunca se vive tal como es. Tiene un movimiento dinámico, bien hacia arriba, queriendo hincharse, queriendo ser más, o hacia abajo, en descenso, con depresión y desánimo.

5. Es un yo que se constituye en centro aislado respecto a todo lo demás. Se siente como isla, una isla en la que puede tener buena relación con los demás, pero el yo *se vive como algo completamente aislado en sí mismo*, extraño a todo.

6. *Necesita*, siempre, *estar formulando ideas concretas sobre sí*. Necesita, por esta tendencia a la que nos hemos referido, vivir apoyado en la comparación, evaluarse, definirse, concretarse de una forma continua. Es como si quisiera llegar a ser porque de algún modo se da cuenta de que no es.

7. *Su naturaleza dinámica está constituida por la ley del recibir*, más que la de dar. Quiere recibir seguridad, apoyo, dinero, afecto, y, cuando da, es a condición de que esta donación revierta en un nuevo beneficio para él. Esta es la ley que rige este nivel de nuestro ser. Está, por lo tanto, inevitablemente supeditado al temor, al enfado, al desengaño y a la desilusión, así como a las opiniones propias y ajenas.

Como vemos, el yo centrado en la personalidad es un yo tambaleante, inestable, inseguro. Es un yo que lo es todo menos YO. Trata de serlo, juega a ello, pero nunca lo es auténticamente.

Al decir YO, queremos decir, de algún modo, realidad, autenticidad; algo estable, firme, de valor intrínseco. El yo que hemos analizado no tiene ninguna de estas características.

¿Nos sentimos encuadrados dentro de las características enumeradas? ¿Nos vivimos de este modo? ¿Sentimos de esta forma nuestro yo en la vida diaria? Si es así, ello significa que estamos centrados en nuestra personalidad.

II. NIVEL DEL ALMA

Características

Las características de la conciencia de sí mismo, cuando se vive a nivel del alma, a nivel de lo que podemos llamar energías primordiales, de la vida espiritual, del hombre nuevo, como nos diría San Pablo, son:

1. *No necesita definirse, ni poseer ideas sobre sí mismo.* La necesidad de definirse, de concretarse, de depender de unas ideas, reside siempre en la creencia de que lo que uno es consiste en tal idea. Por lo tanto, hay una necesidad constante de reafirmarse, de reflexionar, de acabar de encontrar la idea perfecta que pueda definirle a uno.

El yo no es ninguna idea, y cuando se eleva por encima de estos niveles de la personalidad, esto llega a vivirse de un modo inmediato, real; uno deja de sentir la necesidad de definirse, incluso la de opinar sobre uno mismo. Vive la realidad de uno mismo como energía, como amor, como felicidad y como comprensión, en un grado u otro. Esta es la naturaleza de la intuición que uno tiene de sí mismo; nunca está en relación con nada, nunca se refiere comparativamente a otra cosa. Es vivir, es ser. Uno se siente ser esas cualidades de un modo intrínseco, sin más.

2. Cuanto más da de sí mismo, de eso que es, *cuanto más expresa*, en todos los sentidos, *eso que se siente ser, más crece y más es*. Esto es muy importante, porque así constatamos una contraposición exacta con el mecanismo que sigue el yo de la personalidad. Esto último siempre está temiendo perder, perder afectos, dinero, posiciones, garantías, seguridad, y, para asegurarse más, quiere tener más, recibir más y dar menos. Pero cuanto más permanece en esta tónica, más inseguro vive. En cambio, al vivir en este nivel superior, cuya naturaleza es esencialmente centrífuga y creadora, el darse y el expresarse es seguir su propia ley de afirmación y de crecimiento.

3. *Cada vez se siente más próximo al interior de los demás.* Así como hemos dicho que el yo centrado en la personalidad se siente aislado, por el contrario, uno se siente al vivir, en las fuerzas anímicas, en las fuerzas espirituales, cada vez más cerca del interior de los demás y de todo lo demás. La naturaleza adquiere una vida, los animales llegan a mostrar a nuestra percepción interna una conciencia que antes no detectábamos y las personas gozan de una proximidad, de un parentesco, de una relación estrechísimas.

4. La persona consigue, en este nivel, una *libertad interior*; obtiene, progresivamente, una independencia de las opiniones que los demás puedan tener de él. No depende de la opinión, porque no se apoya en una idea de sí mismo y, por lo tanto, no puede existir ninguna otra idea que pueda negarla; una vez más, está en contraste con el yo personal que quiere ser de un modo determinado y que siempre está en peligro de que alguien le diga que no es como se cree ser. Por esto, el yo personal está continuamente pendiente de las opiniones ajenas y es tan susceptible que basta con decir algo que sea contrario a sus deseos para que la persona que vive desde este yo se sienta mortalmente herida en su dignidad, en su amor propio. Por el contrario, cuando se vive desde esta fuerza interior, uno se da cuenta de que las opiniones de los demás no tienen ninguna sustantividad, ninguna realidad, ninguna fuerza, que no cambian en nada lo que uno realmente es.

5. Otra de las características es que la persona tiene completa *independencia del sentimiento de posesión*. Nos referimos a cualquier tipo de posesión, no sólo a la de bienes materiales. Por ejemplo: poseo una familia, un prestigio, unas ideas, un conocimiento, etc. Cuando uno vive centrado en este nivel más interior se da cuenta de que todo lo que posee no tiene nada que ver con lo que realmente es el Yo. Todo lo que pueda poseer lo considero mío, de mí, pero no Yo. Cuando se vive este YO en esa realidad inmediata, todo lo que no sea él se vive como extraño a este YO, de modo que uno no depende, no se apoya en ello. En resumen, lo que queremos decir aquí no es que

no utilicemos o no queramos lo que llamamos nuestras posesiones, sino simplemente que no dependamos interiormente de ellas.

6. Y, por último, y de una forma total, *se es independiente de toda clase de circunstancias externas e internas que puedan afectar a la personalidad*: si uno tiene mala o buena salud, esto no le afecta para nada interiormente; quizá tenga repercusiones externas, pero el modo de vivirse uno a sí mismo no queda afectado en absoluto. Lo mismo sucede con las circunstancias, sean éstas agradables o molestas, favorables o adversas. Nada que afecta a mi cuerpo, a mi nivel emocional, a mis ideas o a mi mente puede afectar mi modo de vivirme internamente. Uno no depende de cómo van las cosas, de si cambian o no, de si el mundo se hunde o no. Esto no significa que uno sea indiferente, apático. Lo que quiero señalar es que no le afectan en su modo de vivirse a sí mismo; afectará quizás a su trabajo, a su modo de expansión y de expresión, pero no afecta para nada a su equilibrio, a su solidez, a su modo intrínseco de ser él mismo.

III. NIVEL DEL ESPÍRITU

Y para completar este análisis, llegamos al nivel del espíritu, que más que como un nivel debe ser considerado como un centro. Nos referimos al YO central o espíritu, o, dicho de otro modo, a lo que se ha llamado conciencia Crística o Dios en nosotros; son distintas formas de expresar lo mismo. Vivir desde este Yo central, estar en este centro, no es lo mismo que vivir alrededor de ello, como sucedería a quien se detuviera en el perfume de una flor, sin ir a la flor que es la fuente y la causa del perfume.

Lo que se puede realizar desde este centro es difícil de expresar, puesto que es algo ilimitado, y fácilmente las palabras nos darían una imagen inexacta de la realidad que intentan reflejar. Por lo tanto, nos hemos de contentar con decir que lo que se puede realizar desde este centro es *la realización de la unidad con lo que ES en sí*, lo que los hindúes llaman *Atman* y cuyos atributos esenciales son Sat-Chit-Ananda. Sat es la existencia absoluta; Chit, el conocimiento absoluto, y Ananda, la felicidad absoluta. Vivir en este centro significa ser uno, realmente, con este poder único, ser uno con esta inteligencia creadora única que existe, ser uno con esta plenitud, con esta felicidad, con este amor único. Pero quizás, al llegar a este punto, se imponga el silencio, para no desvirtuar o desfigurar esta Realidad tan inefable con nuestras pobres palabras. De momento tenemos suficiente trabajo con intentar profundizar en el nivel de la personalidad y en el del alma para aclararlos y delimitarlos con precisión. Esto es necesario y fundamental, porque podemos ya comenzar a reconocerlos en nosotros de un modo más claro.

Los niveles del alma no son una realidad que se encuentra aparte, sino que se trata de algo que estamos viviendo. Lo que sucede es que como solemos estar identificado con nuestro nivel personal, cuando se expresan en nosotros energías de niveles superiores tienen poca estabilidad, poca viabilidad porque van mezcladas con la gama de sectores más elementales. Hemos de aprender a prestar atención y a reconocer cuándo suena en nosotros la nota auténtica, cuándo se da en uno esa expresión más genuina de lo que viene de arriba, del centro; a detectar este sentimiento que, aunque moviliza todo lo que se encuentra más abajo, procede de una zona más alta y tiene un sabor, una calidad distintas. Aprendamos a reconocer esto que es distinto, que se vive como energía, como

cualidad afectiva en el sentido de paz, de amor, de gozo, de libertad, etc. Del mismo modo, en el campo de la mente, *hay una comprensión* tejida de claridad *que nos viene de arriba*. No es un proceso que elaboramos nosotros, sino que consiste en una comprensión que se presenta ante nosotros, como si descendiera sobre mi mente. Hemos de aprender a reconocerla y a sentir su carácter liberador; es como si nos hiciera sentirnos mentalmente más despejados, más amplios.

Pero es preciso que estemos atentos para descubrir estas diferencias, ya que ahí se encuentra el camino para que aprendamos a centrarnos más y más en esas energías superiores. Lo superior crecerá en nosotros en la medida en que mantengamos la atención sobre lo que nos viene de un nivel superior. Si sólo estamos atentos a lo inferior, aunque poseamos cualidades muy buenas y aunque éstas salgan, nunca las reconoceremos, las identificaremos, ni podremos darles paso conscientemente.

Ello requiere que nazca en nosotros este criterio de discriminación; aprender a distinguir lo que es superior de lo que es inferior, de tal modo que este aprendizaje nos permita centrarnos, poco a poco, en ese nivel superior, para vivir y utilizar lo inferior desde allí. Lo inferior existe, está ahí, pero ha de vivirse como instrumento, dentro de su propio nivel, sin que nos esté confundiendo u ocultando lo que es superior. Por lo tanto, esta atención, esta discriminación es fundamental. Si queremos trabajar y llegar a la autorrealización, hay que pasar por este camino de ir descubriendo lo que es moneda auténtica y moneda falsa. Pero ello requiere, necesariamente, esta atención en los ejercicios prácticos y, después, en la vida diaria.

CAPÍTULO OCTAVO

EL YO COMO PLENITUD DE AMOR, DE GOZO, DE FELICIDAD

I. ALCANCE DE ANANDA – FELICIDAD SUPREMA

Otra de las facetas centrales, fundamentales, del Yo superior, es lo que en Oriente se llama *Ananda*. *Ananda quiere decir felicidad*. Así como en Occidente se habla más bien del amor como cualidad suprema, en Oriente se habla de felicidad como cualidad intrínseca de la espiritual. De hecho es lo mismo, porque al hablar de amor, se entiende que en Dios este amor es un estado beatífico, lo cual equivale a este concepto de Ananda.

¿Qué queremos significar al decir Ananda? No lo sabemos; *todas las definiciones que nosotros hacemos sobre la naturaleza intrínseca de lo espiritual son sólo aproximaciones*, aproximaciones ciertas, porque aunque no podamos mediante el testimonio verbal e incluso intelectual llegar a una evidencia, ciertamente estas cualidades responden en un grado u otro a nuestra experiencia; son cualidades reales, que ya existen. Lo que no seremos capaces de concebir, hasta que no lo podamos vivir experimentalmente, es el carácter total, permanente, absoluto de esta cualidad.

Al decir Ananda, que es la naturaleza esencial de Atmán, de nuestro Yo central, queremos decir, por lo menos, todo lo que nosotros hemos vivido, todo lo que hemos intuido, todo lo que somos capaces de aspirar, anhelar, desear en el plano de amor, felicidad, plenitud, en el plano de gozo, alegría, bondad, belleza. Decir que el Yo superior es Ananda, ese gozo, esa felicidad, ese amor, esa plenitud, significa que todo cuanto nosotros relacionamos con nuestros estados placenteros, con cualquier forma y grado de amor, con cualquier forma y grado de gozo, de bienestar, todo eso procede únicamente de Atmán, de ese Yo central. Toda nuestra felicidad, en todas sus gamas, con independencia de las circunstancias, procede de nuestro centro único; son, como si dijéramos, avanzadillas que surgen de este centro, de este sol central, son un testimonio, una promesa de lo que hemos de llegar a vivir.

Yo quisiera que aprendiéramos a relacionar todo cuanto de placentero vivimos, o esperamos y deseamos vivir, con su verdadero origen; que aprendiéramos a desconectar esta asociación que hemos hecho de todo ello con el mundo exterior. *Todo placer, toda vivencia que tenemos de felicidad, en el grado que sea, solamente procede del YO central*; solamente puede proceder de él, puesto que no hay nada que nos pueda dar ni un poco de felicidad. Lo único que nos puede dar felicidad es lo que *es en sí* felicidad, es decir, nuestro YO central.

III. NEUTRALIZAR LA TENDENCIA A BUSCAR ESTO EN UN OBJETO

Todo cuanto vivimos de agradable, de bello, de bueno, lo vivimos por actualización pequeña, minúscula de nuestro YO central. Por lo tanto, hemos de aprender a referir todo lo que a nosotros nos gusta, todo lo que buscamos o deseamos, a este YO, no a unas personas, situaciones o elementos materiales, porque esto último es falso. La felicidad, el amor, la armonía interior y la plenitud únicamente nos pueden venir de dentro, porque están dentro. La felicidad es nuestra naturaleza, y no la gozamos directamente porque esperamos que esa felicidad nos venga dada por algo, porque estamos identificados con el mundo de nombres y de formas.

Es como si nos hiciera falta cambiar por completo toda la polarización de nuestra vida subjetiva. *Estamos viviendo siempre esperando del exterior*, de las circunstancias, de las personas o bienes, para sentirnos felices, dichosos, plenos; estamos siempre pendientes de algo externo, porque tenemos la experiencia de que, ante ciertos hechos, gozamos por un tiempo de un estado de bienestar, de felicidad, de alegría, etc., y hemos asociado esto que sentimos con tal circunstancia exterior de modo que le atribuimos la felicidad.

La búsqueda en el exterior condiciona, limita

Nosotros somos la felicidad, pero, como funcionamos a través de un espejismo mental, condicionamos nuestra aspiración a la felicidad a unas ideas, a unas condiciones determinadas. Eso que quiero, que siento, que anhelo exteriormente, esto que pugna por expresarse, pienso que lo viviré cuando trabaje de tal modo o en tal circunstancia, cuando encuentre las personas que me comprendan o me quieran, cuando llegue a tener suficiente patrimonio para hacer esto y lo otro, cuando sea reconocido como persona inteligente, buena, hábil o lo que sea (con lo que estamos poniendo siempre condiciones mentales).

Nuestra vida es un aprendizaje para poder estructurarlo todo sobre unas condiciones mentales de las cuales quedamos prisioneros y, naturalmente, en la medida en que esta condición mental se cumple, se actualiza en mí la parte correspondiente que había condicionado a esta idea, pero tal actualización no depende en sí de la idea, sino que soy yo quien la he condicionado a ella. Sucede como en la superstición: la superstición es la creencia de que sólo determinadas circunstancias o requisitos permitirán que una cosa salga bien o mal y, gracias a esa convención que existe, a esa sugestión, a ese condicionamiento mental, si no puedo efectuar aquel pequeño rito, aquella pequeña maniobra, o si me suceden unas cosas que para mí son signos maléficis, entonces, me siento negativo respecto a aquello, y creo necesariamente que aquella cosa saldrá mal. Por el contrario, si me condiciono positivamente al efectuar el rito, al realizar aquellas condiciones que acepto, entonces siento que lo que he de llevar a cabo saldrá bien; es una pura convención mental.

Podríamos aprender a funcionar bien, si actuáramos simplemente al margen de toda especulación, de toda ideación y dejásemos que la vida se expresara en nosotros de un modo pleno. Pero se da el caso de que desde pequeños estamos aprendiendo a aceptar una jerarquía de valores que nos indica que, para ser aceptados, hemos de ser personas que triunfen, que valgan mucho en esto o en lo otro, que hemos de ser de una manera y no de otra. De esta forma nos hemos estado condicionando. No digo que estos condicionamientos no tengan su razón de ser. Lo que afirmo es que nos hemos

autolimitado, nos hemos condicionado totalmente a esto que nos ha dado la educación y esto nos priva de poder vivir de un modo directo lo que hay en nosotros, lo que YO soy por mí mismo y en mí mismo.

Hemos de meditar con insistencia sobre esto para verlo claro. Cuando nos sentimos bien, felices, con alegría interior, hemos de examinar: ¿Qué pasa? Se trata de verlo; no sólo de teorizar, sino descubrir el mecanismo, porque entonces veremos que el que de repente yo me sienta feliz o desgraciado, el que me sienta lleno o me sienta vacío depende de unas ideas que son convencionales. Es absurdo que yo dependa de unas ideas para sentirme de un modo o de otro, como si yo fuera de esta manera y no de aquella, como si variara mi modo intrínseco de ser según las ideas. Recibo una noticia que es desagradable y me siento hundido, triste, sin solución; si a continuación me desmienten la noticia, me sucede lo contrario: me siento feliz, exaltado, eufórico, expansivo, afirmado, como el dueño del mundo. ¿Qué ha cambiado? Solamente han cambiado unas ideas, nada más. He estado teniendo todo el tiempo la capacidad de sentirme feliz y satisfecho, lo único que moviliza o bloquea esta capacidad son las convenciones mentales. Si analizamos toda la felicidad, todo el gozo, cualquier cosa positiva que vivimos, veremos que obedece siempre a este mecanismo: las ideas tienden a estimular o a negar, a dar luz verde o luz roja a algo que en todo momento *está dentro*. Hemos de aprender a descubrir esta fuente directa allí donde está. No esperemos nada de las cosas, nada de las personas, no lo esperemos, porque ni las personas ni las cosas nos pueden dar nada aunque quieran; las personas, en el mejor de los casos, responderán a unos deseos nuestros; pero ese amor, esa plenitud y alegría, esa felicidad, esa satisfacción interior solamente se movilizará en nosotros de dentro a afuera, porque en todo momento está ahí.

Mientras me apoye en ideas para vivirme a mí mismo y me esté interpretando, en lugar de vivirme de un modo directo, siempre estaré pendiente de si la situación exterior confirma o niega estas ideas.

La expresión de dentro hacia fuera libera

Sólo cuando descubra que YO soy y que esto que soy es algo que he de exteriorizar y actualizar a través de mi vida activa y de mi personalidad, que es de dentro a afuera que he de movilizar las cosas, que es un reconocimiento interior, inmediato, instantáneo que he de realizar de mí mismo como ser, como felicidad, como plenitud, y que nada exterior puede añadirme o quitarme ni un poco de lo que soy realmente, en la medida en que lo reconozca y lo vaya expresando, se irá actualizando a través de lo que llamo mi personalidad.

Entonces la vida se convierte en algo evidentemente centrífugo. *Mi vida es para expresar lo que Soy*, lo que soy auténticamente, no sólo lo que soy a niveles del subconsciente, lo que está en mí retenido, sino a unos niveles genuinos, auténticos de mi propio YO. La vida es un medio para estar expresando, dando a cada instante. Cuando más doy, más Soy; cuanto más expreso, más crece en mí esto mismo que expreso. Esta es la ley del crecimiento de mi personalidad. Todo lo que puedo desarrollar ya está en mi interior, en el centro, donde se encuentra la fuente inagotable. Ahora bien, sólo existirá para mi conciencia personal, en la medida en que me obligue a expresarlo; y lo

expresaré en la medida en que pueda reconocer intuitivamente que YO soy eso. En este mismo momento, toda la polarización de mi vida cambia, se convierte en una vida centrífuga, en una vida de comunicación, de exteriorización, de expresión. Darme a mí mismo, pero darme en ese sentido genuino, en ese sentido auténtico, porque cuando más me dé, más seré YO; y, cuanto más me dé y más sea, mejor estímulo seré para que otros lleguen a la realización de su propio YO.

III. ¿QUÉ ES EL AMOR?

Estamos acostumbrados a pensar que el amor es una cualidad que depende siempre de alguien: el amor es algo que doy a alguien y que alguien me da a mí. Efectivamente, esto es así a un nivel de la personalidad en que aparece como si fuera una cosa transitiva, que se comunica, que se traslada del sujeto al objeto. Pero, pensemos que este amor es sólo una manifestación elemental de lo que es el verdadero Amor. *El verdadero Amor es el estado de éxtasis de Ser, es la conciencia de plenitud de Ser del todo.* El Ser, cuando se vive directamente, es un estado tan perfecto, tan total, tan único, tan simple, tan complejo, que se transforma en felicidad suprema. El Amor es esta conciencia subjetiva de realidad, de unidad, de simplicidad, de plenitud. Esto es el Amor. Sólo en el aspecto personal esta plenitud interior se desborda, se exterioriza en un grado menor; a esto es a lo que llamamos amor transitivo. Lo mismo ocurre exactamente con una flor: la flor no necesita dar su perfume a nadie, pero la naturaleza de la flor es que su perfume se irradie; por el mismo hecho de ser perfume, irradia perfume, pero no es que su función sea la de irradiar, es su misma naturaleza lo que hace que esta consecuencia sea inevitable. Y lo mismo vemos en el sol: su naturaleza consiste en ser luz y esta luz tiene su razón de ser en llenar el cielo de luz dando lugar a lo que llamamos día. Su naturaleza consiste en ser luz y esta luz tiene una razón de ser en sí misma, que es única y simple; lo que sucede es que esta razón de ser se manifiesta de un modo irradiante, pero no posee este carácter transitivo con el que se nos manifiesta. Igual pasa con el Amor: el Amor es la conciencia subjetiva de Ser, la felicidad de Ser del todo, y esto, inevitablemente, trasciende, se irradia. *Todo lo que llamamos amor en nuestro mundo fenoménico, en el mundo de la personalidad, no son nada más que unos pequeños aspectos de esta irradiación del Amor que Es.* De hecho, son muchas las personas que tienen problemas en este campo afectivo; podemos decir que un noventa por ciento de los problemas que tienen las personas en general provienen del hecho de no sentirse amados, de la frustración, de los fracasos afectivos, de los desengaños, de la soledad. Y son simplemente problemas de la personalidad. Lo que ocurre es que la persona está intentando vivir del exterior una cosa que ya es de un modo total en su centro. Estos problemas no existirían si la persona tomara conciencia de que el Amor es algo de su propia naturaleza, que es un Amor cuyo papel es el de irradiar, y no el de recibir.

El amor genera amor

Cuanto más amor demos, más amor viviremos, y cuanto más amor demos y vivamos, en este sentido activo, paradójicamente, más amor nos devolverá el mundo, aunque esta segunda matización sea secundaria. Hemos de aprender a vivir lo que somos, a amar no proyectándonos en alguien, sino porque nuestra naturaleza es ser amor, ser feliz, aunque

las circunstancias no favorezcan nuestros deseos, porque nuestra felicidad es algo que Es intrínsecamente. Por tanto, dejemos la puerta abierta para que lo que está en el centro salga y se irradie. Nada ni nadie nos podrá quitar o disminuir esa plenitud, ese amor, esa felicidad, ese gozo, esa alegría. Es algo semejante a lo que sucede con la belleza: podemos ir a institutos de belleza, o hacer todo tipo de arreglos en los vestidos, peinados, etc.; sin embargo, la belleza solamente puede salir de dentro. Somos belleza y hay que dar salida a esa belleza que somos. En la medida en que lo consigamos, se expresará en nosotros armonía y belleza, aunque desde un punto de vista geométrico, desde un punto de vista de formas, esta belleza no encaje con los esquemas estéticos de una época, de un momento dado. Habrá una belleza –aunque nuestros rasgos físicos sean desastrosos- que tendrá un valor mucho más considerable y que todo el mundo percibirá; es una belleza que, a medida que transcurra el tiempo, crecerá, pues no depende de nada. Nadie nos puede dar esa belleza; en cambio, sí que podemos hacer que esta belleza crezca más y más, viviéndola y expresándola.

IV. CARACTERÍSTICAS DEL AMOR SUPERIOR

Para todos es de suma importancia llegar a realizar esta naturaleza central del Amor, del Bien y de la Armonía, ya que los mayores problemas que tenemos se generan ahí. Cuando uno aprende a vivir el amor de un modo sumamente expresivo –no de un modo centrípeto, sino centrífugo- toda nuestra personalidad se integra.

Valor unificador

El Amor tiene un poder de integración; ésta es una de sus grandes características. Tiene un poder de difusión, tiende a fundir en un solo elemento lo que era diverso y múltiple; el Amor tiene un efecto sintetizador. Además, fortalece por ser una energía formidable. Con esto no nos estamos refiriendo al amor apasionado, al amor vital. El Amor, cuanto más desde arriba se vive, es una energía dulce, suave, pero con un poder transformante enorme; es algo que penetra hasta lo más hondo, que transforma desde la raíz, que se mueve desde nuestra misma base y nos hace despertar del sueño profundo. Por eso, el amor, en este sentido auténtico, tiene un poder extraordinario; es una fuerza que no es detenida por nada, absolutamente por nada, ni por la fuerza vital, ni por la fuerza mental. No hay nada que detenga esa fuerza de penetración, de plenitud de Ser, cuando está actualizada.

Si ya hemos hablado de que el noventa o noventa y cinco por ciento de los problemas que tenemos son problemas de la afectividad, podemos comprender cómo el hecho de ejercitar, de reconocer y dar, de abrir la puerta para que el Amor se exprese en todo momento a través nuestro, es algo que soluciona, que elimina de raíz nuestros problemas de autocompensación, de sentirnos víctimas o mártires. Todo esto desaparece y vemos que es algo absurdo, pues nos estamos quejando como niños que no comprenden nada de lo que les está ocurriendo. Hemos de descubrir el Amor en nosotros y le hemos de dar paso; no es algo que demos a alguien como un favor, sino que, por el contrario, las personas son la ocasión para ejercitar nuestro amor. Es gracias a las personas que yo puedo ser cada vez más YO. Por tanto, soy yo quien ha de estar

agradecido por el hecho de poder expresar afecto, por poder sentir amor por alguien o por algo, ya que soy el primero beneficiado de todo el auténtico amor que pueda expresar y sentir. Así, pues, expresar Amor es un poder maravilloso. Únicamente esto es lo que nos hace desarrollarnos, lo que nos llena, lo que nos hace sentir de veras.

Valor iluminador

El Amor tiene un poder iluminador. Hemos hablado de un poder de unión, de fusión, de síntesis, fortalecedor. Ahora añadimos que el Amor tiene un poder iluminador, porque, curiosamente, cuando se ama de este modo todo se ve claro. Hablamos del Amor auténtico, no del amor exaltado de la vitalidad, de la emotividad, sino del Amor profundo que nos proporciona serenidad y visión, amplitud, calma interior. Nos aclara tanto lo interior como lo exterior. No desarrolla en sí la inteligencia, pero hace que lo que tenemos funcione con mayor perfección y, a la larga, llega incluso a producir una mejora afectiva en nuestra inteligencia, ya que el Amor produce en nosotros el despertar de una nueva intuición, una intuición característica de este Amor; intuición mental que es distinta de la intuición que se produce cuando se trabaja la realidad de la mente. Por lo tanto, incluso en este aspecto mental, el Amor es algo sumamente eficiente.

Valor purificador

El Amor es también un elemento purificador. Hemos dicho en diversas ocasiones que nosotros tenemos dentro miedos, sentimientos de culpabilidad, hábitos, ambiciones, diversos contenidos negativos que hemos reprimido, porque nuestra sociedad prohíbe su expresión. Hemos visto cómo ello interfiere en nuestra posibilidad de ser auténticos, se interfiere en nuestra posibilidad de vivir con plenitud. Pues bien, el Amor posee un efecto purificador; a medida que se va manteniendo y expresando, va quemando todos esos elementos energéticos de tipo elemental y al mismo tiempo los va sublimando. Ya conocemos que sublimar consiste en el paso de un cuerpo del estado sólido al gaseoso directamente; es la transformación en un estado más sutil. Esto es lo que hace realmente el Amor.

Es evidente que, cuando uno quiere vivir el amor de esta manera, tropieza con hábitos, con miedos, con toda esa cantidad de escombros que hay en nuestro subconsciente; esto produce crisis en la transformación y evolución de ese amor; lleva a momentos en los que uno se siente incapaz de amar de esta manera, en los que uno convierte el amor en una exigencia, en algo egocentrado, momentos en los que el verdadero Amor ni se siente. Uno ha de tener suficiente visión par entender que no se puede desarrollar una actitud nueva sin esfuerzo, sin ejercitamiento constante; esto sucede con cualquiera de nuestras facultades. Por lo tanto, el desarrollo, la actualización en nosotros, de este Amor pasará por altibajos, por una serie de resistencias que hemos de poder superar sin alterarnos, sin dramatizar.

V. DISTINCIÓN ENTRE EL AMOR DEL ALMA Y EL AMOR DE LA PERSONALIDAD

¿Cómo podemos reconocer cuándo es auténtico el amor? El Amor siempre es auténtico, porque incluso el más egoísta, el más pasional, siempre procede del único Amor, siempre es una chispa que surge del mismo fuego central. Por lo tanto, *todo amor es auténtico*. El problema reside, únicamente, en ver si vivimos el amor desde un nivel de la personalidad –a un nivel vital, emocional, o mental- o desde un nivel del alma.

Todo lo que se expresa a través de la personalidad tiene siempre una naturaleza egocentrada, busca siempre la afirmación personal, la satisfacción, la seguridad, tiene una tendencia posesiva y acumulativa; esta es la ley de la personalidad; por lo tanto, es natural que así sea. No hemos de pretender no ser así; somos así; lo que sucede es que hemos de aprender, paralelamente, a tomar conciencia, para que se exprese este Amor, del que venimos hablando, a ese nivel superior; es el mismo amor, sólo que, al pasar a través de niveles inferiores, adquiere una dirección distinta, como la luz que se desvía al refractarse. Y, aunque la fuente es la misma, la forma que adopta es distinta.

Hemos de aprender a distinguir el Amor genuino del alma, que tiene de por sí una naturaleza afirmativa, irradiante, luminosa, liberadora, *de lo que es el amor vivido a través de la personalidad*, que tiene una naturaleza posesiva, acumulativa, de querer retener, de querer asegurarse a través de la posesión.

Ciertamente, hemos de amar a nivel personal, pues no somos espíritus puros. Nuestra personalidad ha de vivir y expresarse según nuestra naturaleza; el que sintamos necesidad de afecto, de seguridad afectiva, es natural. Pero hemos de distinguir entre esto y el Amor en su nivel original, el Amor con mayúscula. Cuanto más cultivemos el Amor a nivel del alma, cuanto más nos abramos a ese Amor, plenitud y gozo, menos estaremos supeditados a las leyes egocentradas de la personalidad; es por ello por lo que el amor superior es liberador: porque satisface más, porque llena y libera, en el sentido de no dependencia, de lo otro. Pero, si no vivo el Amor a ese nivel del alma, no podré prescindir de mi vitalidad, de mi emotividad personal, de mis ideas. Pretender que una persona actúe de modo altruista, si no vive el Amor a ese nivel superior, es absurdo. En la medida que eso se entiende, se intuye, se ejercita, en la medida en que uno se abre al Amor, uno descubrirá con sorpresa que va quedando más emancipado de las tensiones personales, de las circunstancias de la vida diaria, que éstas no le afectan, no le hieren, que no necesita tanto depender de los demás.

Esto mismo que decimos del Amor podemos decirlo de la alegría, del gozo. Cuanto más aprendamos a intuir este gozo y darle expresión, más crecerá en nosotros, más se actualizará, más viviremos su auténtica naturaleza. Sólo es el yo personal el que se pone triste, el que tiene problemas; sólo es nuestro yo-idea el que se enfada, el que protesta, el que tiene conflictos; sólo es de las nubes para abajo donde hay truenos y tempestades, pues por encima de las nubes hay sol y paz.

VI. LA BASE DE NUESTRO TRABAJO

Aprender a vivir cada cosa en su propio nivel: esta es la base de nuestro trabajo. Somos este nivel superior, no pedimos nada que no se pueda realizar; estamos pidiendo que aprendamos a reconocernos, a descubrirnos y a vivirnos más; a reconocer esa aspiración que hay en nosotros de alegría, de libertad, de plenitud, de amor completo; aprender a ver eso que llevamos todos internamente; aprender a sentirlo. Cuanto más lo miremos, cuanto más nos abramos a ello, más se expresará, pues ya está en nosotros. Estamos hablando de algo de lo que todos tenemos testimonios; lo que sucede es que nunca lo hemos ejercitado. Nuestra mente vive tan apegada a lo sensorial y, a través de lo sensorial, a lo sensual, que, aunque hemos vivido en algunos momentos esta potencia interna, nos parece que todo ello forma parte de una especie de mundo ideal, apto sólo para soñadores y poetas. Y no es así, sino que está al alcance de todos; lo único necesario es que lo reconozcamos y lo vivamos. No nos hemos de quejar de la vida ni lamentarnos de las personas, ya que lo que estamos buscando a través de ellas, de las circunstancias, lo somos ya; está ahí, está esperando sólo que le prestemos atención y que permitamos que se exprese.

Este es el secreto de toda realización: *no hemos de llegar a nada, sino que simplemente hemos de ver y de abrir, hemos de dejar que el Amor se exprese y que el gozo y la alegría se manifiesten.* Mas para hacer esto he de estar atento a ello. Este es el ejercicio, en esto consiste el trabajo. Primero podemos realizarlo en momentos aislados, excepcionales; después hemos de intentar ponerlo en práctica más y más en nuestra vida diaria, junto con lo personal; de este modo, nuestra personalidad se convierte poco a poco en lo que está destinada a ser: *en un vehículo* de transmisión, de encarnación de lo que es espiritual, de modo que pueda, a través del mundo vital, afectivo y mental, dar paso y forma a lo que es la Luz y el Amor, a lo que es gozo de Ser y la esencia de vivir; que lo pueda encarnar, pues *esta encarnación se traduce siempre en transformación, en redención.* Redención significa hacer limpieza, elevar la conciencia de lo otro y de los otros. La redención no consiste en perdonar unas cosas, sino en iluminar una conciencia que estaba oscura, significa redimir de la ignorancia, de lo que es oscuro, para que pueda vivir aquello que Es, la Luz, la verdadera vida, la verdadera forma del ser espiritual. A esto es a lo que estamos todos destinados, a servir de vehículo, primeramente para vivirlo en nosotros y, luego, para irradiarlo a los demás, colaborando así a un trabajo conjunto de redención o de evolución. Redención de la conciencia y evolución de la vida es exactamente lo mismo.

CAPÍTULO NOVENO

EL SILENCIO COMO CAMINO DE AUTORREALIZACIÓN

Pasemos a estudiar el tema del silencio dentro de esta línea de autorrealización.

El silencio siempre se ha considerado como algo de gran importancia, y no sólo de cara a este trabajo interior, puesto que siempre ha habido personas que lo han elogiado como un medio para serenar el alma, para realizar todo lo que tiene un carácter profundo, elevado, sea en el terreno literario, filosófico o incluso de carácter técnico.

I. SINÓNIMOS

De hecho existen varias palabras que tienen un significado similar al de la palabra silencio, tales como oscuridad, vacío, inmovilidad, relajación, abandono. Todas ellas son términos que, desde un ángulo u otro, están indicando lo mismo.

Paralelismos: en el Yoga.- Dentro del Yoga constatamos que el concepto de silencio es sinónimo de lo que llamamos Kumbhak. Kumbhak es ese período del proceso respiratorio en el cual ni se inspira ni se expira, desapareciendo por un momento el movimiento natural hacia fuera o hacia adentro; es como si la existencia se suspendiera por unos instantes, instantes que dan oportunidad para penetrar en una nueva dimensión, tanto en el kumbhak con cariz interno, como en el kumbhak externo.

En la mística.- En una dimensión ya más religiosa, se habla de la *muerte mística*. Muerte es otra palabra emparentada con el silencio. También se utiliza el término noche oscura, entre otros. Todos ellos son términos que aun viniendo de distintos terrenos y ángulos de visión, de épocas y tradiciones diferentes, están apuntando hacia una misma realidad.

II. FUNCIONES DEL SILENCIO

¿Por qué el silencio es tan importante? Consideremos las funciones principales que tiene y lo veremos con claridad.

Medio de Realización del YO central

La primera función, desde la perspectiva que nos interesa aquí, es la de ser un medio directo para llegar a la *realización del YO central*. Si hacemos abstracción de todo lo

que es movimiento, sonido, fenómeno, o sea todo lo que es contingente, accidental, si todo esto se calla, si todo esto se deja aparte, ¿qué queda? Queda lo que hay detrás de todo, lo que está más allá del fenómeno, lo que es el eje inmóvil alrededor del cual gira todo lo que es fenoménico. Ese punto central, esa esencia es la Realidad espiritual.

Por esto, hacer silencio quiere decir apartar por un momento de mi conciencia todo lo que no es YO, todo lo que es no-YO y, si consigo mantener apartado esto durante cierto tiempo, manteniéndome perfectamente consciente, despierto, esta Realidad central aparecerá, se actualizará en mi conciencia. Esto sólo ya da al silencio una importancia capital.

Como medio de superación y de disolución del YO-idea

El silencio no es sólo un medio para llegar a esta Realidad central, sino que es medio también para ir eliminando todas las dificultades que nos encontramos en su camino. El nudo gordiano en el camino de la autorrealización espiritual, es el *yo-idea*, es la dificultad más considerable porque estamos acostumbrados a apoyarnos en él, a vivirlo todo en función de este yo-idea, a vivir, por tanto, toda la vida como una constante interpretación, sobre la base de las ideas que lo forman. Cuando me vivo a mí mismo, no en lo que soy en mi naturaleza intrínseca, sino a partir de la idea que tengo de mí, entonces todo lo demás lo he de estar mirando en función de esta idea, de este esquema mental. Este mirar lo demás en función de una idea previa es una interpretación.

De esta manera nunca percibimos las cosas como realmente son, ni siquiera a las personas o a nosotros mismos. Estamos de forma continua interpretando la vida, la realidad fenoménica, interpretándola en función de una idea, de un punto de partida que de por sí es relativo y está falseado. Pero como nos hemos apoyado de forma constante en este soporte, se ha ido fortaleciendo, hasta el punto de que nos parece increíble que se pueda vivir sin él. Por todo ello, este yo-idea es el obstáculo más importante que existe para llegar a la auténtica realización.

Yo no puedo descubrir la verdadera Realidad si estoy creyendo que soy otra cosa. Si tengo una idea de mí, lo que tendrá más valor serán aquellas ideas que estén en relación con la misma y, por lo tanto, no podré aceptar que exista una realidad que sea más importante que ella, aunque por otro lado me dé cuenta de que esta idea es un producto de una fuente. Y, en consecuencia, si este yo-idea es un producto, nunca será la realización de este Ser central.

Pues bien; el silencio constituye un camino para llegar a conocer este yo-idea, a superarlo e incluso a disolverlo. El yo-idea es el que nos hace reaccionar constantemente en la vida diaria, porque estamos interpretando, mirando, cada situación desde el punto de vista de nuestra afirmación o negación de tales ideas. Cada cosa que estoy viviendo me afirma o me niega en función de mi yo-idea. Al ser el yo-idea el eje sobre el que estructuro toda mi vida, he de estar contrastando constantemente, he de estar interpretando todo lo que hago, pienso o me hacen los demás, para ver si va a favor o no, si es aceptable o no, en relación a la idea que tengo de mí, no en relación a mi naturaleza intrínseca. Este es el error óptico de base: montar mi vida en función de la idea que tengo de mí y no en función de mi naturaleza real, profunda.

El yo-idea se manifiesta y se reafirma actuando. El modo de actuar del yo-idea es pensando, razonando, catalogando, clasificando, criticando. El lenguaje del yo-idea es el deseo y el temor y toda la argumentación puesta al servicio de este deseo y de este temor. Cuando hago silencio, ¿qué es en realidad lo que estoy silenciando? Intento silenciar toda esta argumentación, toda esta barahúnda que hay de actividad psíquica que es producto del yo-idea. Por esto, aprender a practicar el silencio aunque sea sólo por unos pocos momentos, como ejercicio especial, es un modo de emanciparnos, de liberarnos de esa esclavitud de la idea que tenemos de nosotros mismos.

Cuando este silencio puede prolongarse no ya sólo en el tiempo de meditación o de práctica especial, *sino a lo largo de la vida diaria*, se va produciendo el descubrimiento de que podemos vivir sin necesidad del yo-idea. En estas prácticas se ha de procurar tranquilizar lo vital, lo afectivo y lo mental, estando en silencio pero despiertos y receptivos, manteniendo estos mecanismos de la personalidad tranquilos, en silencio. De esta manera se produce un silencio en estos niveles, al mismo tiempo que la atención se hace más clara. Si esto se practica con calma, con perseverancia, un día y otro, se va percibiendo con claridad un sentido de belleza, de fuerza, de grandeza, de profundidad, de delicadez, etc., completamente aparte de lo que son las estructuras de nuestra personalidad.

Pues bien; de este modo es como puede llegarse a vivir el silencio de la personalidad, dejando que lo que son niveles superiores actúen, funcionen, que sean ellos los que vivan, los que se sirvan de la personalidad como un instrumento mecánico para expresarse al nivel correspondiente, pero que nunca se produzca el origen de la respuesta, de la atención, al mismo nivel de la personalidad. La personalidad se convierte sólo en un instrumento de estos niveles superiores que llamamos espirituales.

Aquí vemos una aplicación del silencio *en la vida diaria: silencio del yo personal*. Aprender a vivir en silencio el yo personal es lo que conduce más rápidamente a su desinflamiento, a desidentificarse de él y, al final, a su disolución. Pensemos que el yo personal es el que se preocupa, el que se enfada, el que critica, el que tiene miedo, prisa, deseos. El YO superior nunca tiene nada de eso, sino que vive en una visión de presente que lo abarca todo, en una visión de conjunto que lo incluye todo, en una conciencia de potencia que está más allá de todo problema de oposición y lucha; vive en una calma, en una serenidad y en una eficiencia activas, inmutables. Lo que se agita en nosotros es el yo personal. La idea que tengo de mí ante cada situación es la que me plantea problemas de prejuicios, inconvenientes y altibajos.

Medio de desarrollo de la percepción

Otro de los efectos del silencio es que *desarrolla nuestra perceptividad*. El silencio afina y mejora nuestra capacidad de percibir.

Precisamente lo que percibimos habitualmente es lo que nos impide percibir otras cosas. Como normalmente estoy ocupado con el ruido de mis pensamientos, con las impresiones sensoriales, con lo que quiero hacer, con lo que deseo y trato de explicar,

etc., se va formando una espesa capa que tiende a absorber por completo nuestra capacidad de conciencia perceptiva. Así sucede en nuestro modo general de percibir.

Cuando se practica el silencio, todo se calma, y, al calmarse, se descubre lo que hay de viviente detrás. Pero nos preguntaremos: ¿Existe detrás algo viviente? Los descubrimientos se hacen por lo menos en tres direcciones distintas:

1. EN LO INTERIOR: *Contenidos psicológicos*

En primer lugar, voy descubriendo mi interior: mis necesidades, los impulsos que surgen de mi nivel vital, mis sentimientos, mis mecanismos mentales, mis aspiraciones, todo lo que es contenido interior, con sus mecanismos y su dinámica. Voy viendo, voy descubriendo cómo funciona. No es que realice un estudio crítico, analítico, sino que simplemente lo descubro porque se encuentra en mí todo el tiempo; si no estoy distraído en otras cosas, lo que se encuentra en mi interior aparece. Por lo tanto, es un descubrimiento automático que hacemos sin el menor esfuerzo. Uno se va dando cuenta entonces de cómo están funcionando, de que manera tan automática se están desarrollando una serie de elementos y cómo se gestan por dentro actitudes que luego aparecen como reacciones espontáneas. Se descubre la causa de movimientos, de deseos, de temores cuyo motivo y origen desconocíamos. En una palabra, se va aclarando todo el panorama interior. Y al irme aclarando interiormente, voy aprendiendo a ver ese complejo interior objetivamente, con lo que me capacito para desidentificarme de él.

2. EN LO EXTERIOR: *Movimiento interno de las personas y de la naturaleza*

Otra vía de percepción que queda desbloqueada por el silencio, para ampliar su campo de operaciones, es aquella por la que percibimos el exterior. Cuando hago silencio aprendo a percibir mejor el exterior, pero no como lo percibo ahora, es decir, solamente a través de impactos visuales y auditivos, sino que *empiezo a ser sensible a lo interior de lo exterior*, empiezo a percibir a las personas y a la naturaleza en su movimiento interno, en su vida íntima. La persona ya no es importante para mí según sus rasgos físicos, sus actitudes, sino que empiezo a captar la vida que existe dentro de esta apariencia, qué es lo que vive esta persona, qué siente, qué le mueve; empiezo a percibir lo que es realmente viviente. Esto no sólo se va descubriendo en las personas, sino también, en primer lugar, en los animales, por ser los más próximos a nosotros, e igualmente en los árboles, en las montañas, en las plantas, en la naturaleza en general. Se empieza a percibir y a intuir una significación que está detrás de la apariencia, detrás de lo sensible. Es más, llegamos a darnos cuenta de que lo que uno percibe por los sentidos son sólo productos, efectos, consecuencias. Lo exterior solamente es una expresión, una indicación, una especie de cristalización, en el plano material, de algo eminentemente viviente y dinámico que se encuentra internamente.

3. EN LO SUPERIOR: *Presencia y acción de Dios en mí*

Finalmente, también se amplía mediante el silencio nuestra vía de percepción hacia arriba. Lo que llamamos valores superiores –pongámosles el nombre de Dios, Inteligencia Cósmica, o cualquier otro-, se aclara, se percibe, deja de ser una idea, deja de ser una filosofía, para convertirse en una constatación, en una experiencia viviente.

Por todo ello, el silencio nos abre a nuevas dimensiones.

III. CONSECUENCIAS DEL SILENCIO

Mi YO, instrumento de expresión superior

Además, y como consecuencia de lo dicho anteriormente, el silencio *nos capacita para que lo interior en nosotros sirva de instrumento eficaz para expresar lo Superior*. Uno descubre que el verdadero sentido de la vida no se centra en nuestra personalidad, sino que nuestra mente, nuestra afectividad y nuestro cuerpo sólo son instrumentos, herramientas para expresar lo que tiene realmente significado, calidad, a todos los niveles, incluso los más elementales. La personalidad deja de considerarse como un dios, como un ídolo y se la ve como lo que es en realidad, como instrumento temporal, y útil, pero sólo instrumento, al servicio de esta concreción, de esta encarnación de lo que son realidades vivientes y niveles causales.

Transformación de toda mi personalidad

Al mejorar y ampliarse las vías de recepción y de expresión, *se va produciendo una actualización efectiva en nosotros, en nuestra personalidad global, de lo que son valores superiores*. La energía superior va encarnándose y va mejorando toda nuestra energía, la va transformando, la va sublimando. Nuestra afectividad humana se va transformando en virtud de esa gracia, de esa fuerza superior que nos va penetrando y, del mismo modo, nuestra mente se aclara a través de esta percepción intuitiva que se desarrolla progresivamente. Por lo tanto, gracias a esa apertura se produce en nosotros una transformación total.

IV. REQUISITOS PARA EJERCITAR EL SILENCIO COMO TÉCNICA

Vemos La importancia del silencio en una amplia gama de aspectos. Ahora bien, practicar el silencio no sólo es difícil, sino que a veces no es recomendable. El silencio, para que sea efectiva, saludable, para que sea un medio realmente creador, transformador, revelador, necesita reunir una serie de requisitos; la persona que lo practica se ha de encontrar en unas condiciones determinadas.

Antes de pasar a enumerar los requisitos necesarios para un verdadero silencio, resumiremos aquellas funciones positiva y negativa del yo-idea que tienen sus implicaciones en el tema que tratamos.

Función positiva del yo-idea. Anteriormente hemos dicho que el nudo gordiano de nuestro trabajo de autorrealización está en el yo-idea, pero no hay que olvidar que este yo-idea es una estructura absolutamente necesaria; por algo existe; las cosas no existen porque sí, sin sentido. Nuestro yo-idea tiene como función organizar todo lo que son fuerzas de la personalidad: todas las demandas y necesidades de nuestro cuerpo físico, todo lo que son movimientos afectivos, estímulos y respuestas que se producen al tomar contacto con el mundo exterior. Nuestra mente, que es la que toma conciencia, simboliza y valora tanto el mundo exterior como nuestras propias necesidades. Es necesario coordinar e integrar todas esas fuerzas en una unidad funcional: este es el trabajo que realiza el yo-idea.

Función negativa del yo-idea. El problema aparece porque en la persona hay algo que la empuja a ir más allá de esta estructura funcional. El hombre tiene un ansia de plenitud, de perfección, de algo total y definitivo que no queda satisfecha por esta estructura. Por ello, tendemos a divinizar los contenidos que ella posee: nuestros deseos, emociones e ideas; y llegamos a convertir de este modo ese yo-idea en un verdadero ídolo, en un auténtico dios. La crítica del culto de la personalidad es una constatación de lo absurdo que resulta convertir la personalidad en un ídolo.

Sin embargo, en la vida solemos funcionar a partir del yo-idea: Nos quejamos de que en la sociedad todo es una comedia, un artificio, ya que constantemente hemos de estar sujetos a un mutuo respeto, a unas alabanzas, etc., que en el fondo no son más que una pantomima, pues las personas están pendientes de sí mismas y tratan de utilizar estos valores al servicio de su egocentrismo, para sentirse más buenas, más importantes. Al constatar eso, nos desagrada y nos quejamos de que en la vida no hay sinceridad, amistad, comprensión auténticas. En realidad todos funcionamos así, y no podemos funcionar de otro modo hasta que no estemos situados en un centro por encima del yo personal. Mientras estemos creyendo que somos sólo fulanito de tal, padre, marido, jefe de tal lugar, etc., y nos confundamos con estos personajes, nuestra vida estará al servicio de esos papeles; estaremos utilizándolo todo al servicio de esas creencias. Esto es inevitable. Sólo cuando yo descubra que existe un nivel más hondo que el del yo-idea, dejaré de convertir a este último en un ídolo, me sentiré Yo, y utilizaré mi inteligencia, mi función social, y todas mis cualidades como un medio, como un instrumento.

Descritas, pues, las funciones del yo-idea, pasamos a enumerar y desarrollar los requisitos necesarios para llegar al verdadero silencio.

1º. *Conciencia plena*

Para que el silencio sea una técnica perfectamente positiva es necesario que se realice en un estado de *plena lucidez, de plena conciencia*. La conciencia, ha de estar lúcida y actual en todo momento. Que no se vaya apagando y quede una lucecita allá a lo lejos, sino que uno ha de estar totalmente presente, como cuando estamos ante un asunto grave y urgente. Hablamos de poner todos nuestros sentidos y algo más. El silencio hay

que hacerlo no sólo con nuestros sentidos, sino, sobre todo, con toda nuestra alma. Muchas personas que practican técnicas de concentración, de oración, u otras, no llegan a conseguir progresos fulminantes, porque les falta esta presencia total; en el momento que se ponen a hacer una práctica de este tipo actúan como si la mitad de su ser se durmiera, quedando sólo una pequeña parte presente. Toda nuestra atención, fuerza y capacidad han de estar presentes, conscientes. Si hacemos este esfuerzo, la práctica del silencio se convertirá en algo viviente, pero si estamos adormecidos, el silencio acabará por dormiros del todo.

2º. Desarrollo de la personalidad

Es necesario también que mi personalidad haya alcanzado un grado mínimo de desarrollo, tanto de las facultades naturales –desarrollo de mi inteligencia, voluntad, afectividad, capacidad de desenvolverse en el mundo- como de la capacidad de dominar estas facultades desarrolladas, de modo que no esté a merced de mis impulsos, de mis emociones, de cualquier idea que pasa por mi mente; que haya conseguido, en una palabra, un control. No nos referimos a un control perfecto, ya que entonces, nunca estaríamos en condiciones de comenzar el trabajo, pero sí a un control satisfactorio, de modo que no nos cree problemas en nuestra vida cotidiana.

Mientras que no se consiga esto, la primera labor a realizar es conseguirlo. Ello será un indicio de que el yo-idea cumple su misión, de que todo está relativamente coordinado, cada cosa en relación con el resto. Es en este momento cuando se puede pensar en soltar esta estructura, para trabajar en otro peldaño superior. Pero, si se hace silencio cuando el yo no está totalmente integrado, ordenado, entonces lo que sucede es que se desorganiza más aún porque como lo que coordina esos contenidos del yo-idea es mi atención, al actuar mi pensamiento activo sobre ellos en el silencio, deja de ejercitarse, de desarrollarse la estructura de ese yo-idea, con lo que deja de ser una estructura suficientemente correcta y armónica. Un trabajo prematuro en la práctica del silencio sin haber cumplido estos requisitos es peligroso. Nos referimos a una dedicación intensa al silencio, puesto que unos minutos de silencio van bien a todo el mundo, naturalmente.

Así, por un lado, hemos de esforzarnos en cultivar ese yo-idea en su función positiva, para luego superarlo de forma que se llegue a disolver. Ambos pasos son absolutamente necesarios.

3º. Limpieza de mi estructura personal

Para que el silencio sea una técnica provechosa es además preciso que la persona no tenga grandes fuerzas destructivas en su subconsciente, que se haya realizado *una limpieza del subconsciente*.

Antes –en el apartado segundo- hemos hablado del desarrollo, de la actualización de capacidades. Ello se encuentra dentro de la línea de desarrollo natural. Ahora nos referimos a que no existan contenidos reprimidos, es decir, que aquellas cosas que en el proceso de desarrollo quedan retenidas –emociones, impulsos, etc.-, se barran a través de la vía de expresión, para que no entorpezcan el desarrollo de la personalidad. Es preciso, no una limpieza total y absoluta, pero sí que no haya contenidos negativos muy

fuertes en nuestro interior. Esto es natural, porque cuando se vaya a hacer silencio, lo impedirían esos contenidos que pugnan por salir, ya que, al ser contenidos negativos, la persona intentará huir de ellos, salir de la situación, para no afrontar esos elementos desagradables que surgen, y, por consiguiente, no logrará quedar en silencio.

4°. *Tendencia a la realización de valores superiores*

También, y no en menor grado, es absolutamente necesario que *todo uno esté polarizado de un modo definido y sostenido hacia la realización de valores superiores*, bien sea Dios como objetivo, hacia quien uno se abre, se dirige y se acerca, bien sea trabajando en el sentido del YO superior, pero que sea una polarización efectiva, una nota dominante en nuestra vida, y no una actitud que adopte un rato cada día y se acabó. Mi vida entera ha de estar empujada, impulsada hacia este objetivo.

Cuando se han cumplido estos requisitos, el silencio hecho a dosis intensivas es revolucionario y realmente transformante.

V. CAMINOS PARA LA REALIZACIÓN DEL SILENCIO

Descritas ya las ventajas que trae consigo el silencio, veamos cómo se puede llegar a él. Hay muchos modos de llegar al silencio. Propiamente hablando, no podemos “hacer” el silencio, pero podemos prepararnos, adiestrar nuestra mente para que deje de ser un mundo anárquico. *El silencio es el resultado de la armonía, de la paz interior*. En el momento en que pongo en orden las cosas, que no estoy agitado, porque no estoy confundido por un deseo, o un temor, cuando he adiestrado mi mente y mi afectividad está polarizada continuamente hacia lo superior, entonces *el silencio se produce en nosotros*. Nunca hacemos nosotros el silencio, sino que el silencio viene; porque, de hecho, el silencio se encuentra siempre ahí; nunca se introduce en nada. El silencio se descubre cuando uno deja de ser confundido con las otras cosas.

A) *Caminos indirectos*

Es un camino para el silencio todo lo que conduce a la disciplina de la mente y de la afectividad.

El *Hatha-Yoga*, cuando se realiza medianamente bien, requiere que uno esté atento a lo que va poniendo en juego por dentro; es una disciplina de la atención y, a medida que la persona se va disciplinando, se va preparando para llegar a practicar el silencio. En efecto, después de efectuar los ejercicios, aunque sólo sean las posturas –los asanas– y la respiración, estando atento, uno se queda en silencio natural. Hay otras formas para llegar al silencio, por ejemplo, el *Japan*, que consiste en la repetición de una frase que corresponde a mi aspiración más elevada. Se utiliza mucho en Oriente. También la *meditación* y la *oración*. Cuando llega un momento en que la oración se polariza más y más, no ya en la multiplicidad de contenidos y demandas, sino en una aspiración, en un fluir constante hacia Dios como Realidad, todo lo que era movimiento de la mente,

incluso de las emociones, se va acallando, quedando simplemente una especie de rayo que se convierte en oración contemplativa. Esa oración contemplativa es silencio.

Hay otro medio muy curioso para permitir que el silencio se manifieste: se trata de *la acción total*. Queremos decir por acción total la que ejecuto estando todo Yo metido en esa acción, siendo consciente, tanto de mí, como de la acción que estoy llevando a cabo. Si soy consciente de mí, cuando dejo de actuar sigo con esta conciencia quedando invadido por el silencio. El problema de mi vida de acción en la actualidad es que yo no soy consciente de mí *aparte* de la acción, de mí como actor, sino que me confundo con las cosas que estoy realizando, con lo que estoy deseando hacer o esperando que suceda. Normalmente estoy todo yo involucrado, confundido, identificado con lo que se está moviendo, y esta identificación me arrastra por inercia, de tal modo que, cuando dejo de hacer aquello, la misma inercia me empuja a hacer otras cosas o hace que se siga agitando en mí la acción anterior ya concluida.

Es preciso que aprenda a estar consciente en la acción, a darme cuenta de que soy YO quien está haciendo, YO y lo que hago, YO y lo que siento, YO y lo que pienso. Esto es lo que permite que la acción sea total. Cuando todo YO estoy presente en lo que hago, voy a parar de un modo instantáneo y natural al silencio, pues la acción total conduce al silencio total.

B) *Caminos directos*

Hay otras formas *directas* de llegar al silencio. Una de ellas consiste en mantener la *atención sostenida sobre algo externo*, contemplando un punto exterior, lo que en Oriente llaman el Trapak, la fijación de la mirada, sea sobre un punto luminoso, o una imagen. Generalmente suele ser la divinidad que uno adora, o la imagen del propio maestro. La única función de este objeto exterior es fijar la atención, la mirada; gracias a esa atención se fortalece la mente, a través de lo cual se puede conseguir el silencio manteniendo la lucidez.

También se puede seguir atentamente el ritmo de *la respiración*. Es una técnica muy definida. Consiste en ser consciente de la entrada y salida del aire, dándome cuenta de que todo el fenómeno se produce en mí, con la conciencia bien clara de mí presente en esta acción. Ese es un ejercicio excelente y quizá sea el ejercicio que en mayor número de centros de trabajo interior se practica. Cuando en ellos se practica esta técnica, con exclusión o prioridad sobre otros métodos, es por su gran eficacia y sencillez. Es independiente de doctrinas y tradiciones; simplemente es un fenómeno básico, natural. Se basa en el hecho de la respiración, que es automática, junto con la capacidad de prestarle atención.

Otra forma de llegar al silencio consiste en centrarse, no sólo en el hecho de la respiración, sino también en el sentimiento interior, sentimiento de amor, de grandeza, sentimiento del YO y de Dios, manteniendo este sentimiento. Al mantenerlo, todo se va acallando, quedándose uno en silencio.

Conciencia de nuestra presencia ante lo Real y lo Absoluto

Hay, principalmente, dos caminos más que producen el silencio de un modo instantáneo: uno consiste en que por un momento soy capaz de ser consciente ante la Realidad, ante lo único que es Real. Se puede meditar en lo que quiere decir Realidad, bien sea que trabaje de cara al YO espiritual, al YO central, o que lo haga de cara a Dios; el hecho es saber qué es la Realidad. Realidad significa, como decíamos en otro capítulo, fuente de grandeza, bienestar, inteligencia, felicidad, poder. Por lo tanto, nos situamos por un momento ante algo que es maravilloso, absolutamente real y fantástico. Si YO fuera consciente de esto, se produciría en mí un silencio inmediato. Observemos que, cuando contemplamos algo que nos gusta, que nos impresiona mucho, nos quedamos en silencio. Y, si esto se produce ante un paisaje, ante algo parcial, cuánto más se ha de producir en el trabajo interior, donde nos hallamos no ante unas obras maravillosas, sino ante la causa de todas las obras maravillosas imaginables. Ser consciente, desde varios ángulos, de este modo absoluto de Ser, de realidad, de espiritualidad, de Ser de Dios, produce un silencio instantáneo en nosotros.

Es siempre aconsejable que cuando uno intenta cualquier práctica de cara a este desarrollo interior, a este desarrollo espiritual, trate de ver claro los hechos sobre los que quiere trabajar, de tal modo que no vaya, por ejemplo, a realizar el silencio estando pendiente sólo de su silencio. Uno debe darse cuenta de que *el silencio es un silencio ante algo, es el silencio ante lo Absoluto, ante la Realidad*, y ser consciente de que este Absoluto es algo maravilloso que reúne todas las maravillas existentes, todas las cualidades, todo lo que nos atrae en la vida diaria; todo se concentra allí en un grado total. Es preciso que nos obliguemos a esta toma de conciencia profunda, ya que, una vez conseguida, no sólo nos producirá el silencio en nosotros, sino que además determinará una reactivación de toda nuestra capacidad de ser conscientes. Es el requisito de lucidez del que hablábamos más arriba: *estar todo YO presente*.

El otro camino radica en la *simple conciencia de Ser*. Darse cuenta de que, aparte de lo que haga, de lo que sienta, aparte de lo que pase o no pase, uno ES. Cuando uno tiene la intuición de Ser aparte de todo, si eso le despierta esta resonancia de Ser, de estar centrado, procurando atender esa resonancia, le aparecerá inmediatamente un silencio.

VI. FENÓMENOS EN EL CAMINO DEL SILENCIO

A medida que se va ahondando en la práctica del silencio se van produciendo diversos fenómenos. Ya hemos dicho que el silencio es una vía de descubrimiento, lo cual quiere decir que, cuando no estamos en silencio, estamos viviendo de una forma muy limitada, en mayor ignorancia que cuando aprendemos a estar en actitud de silencio. Los fenómenos a que hemos hecho alusión son de varios tipos: Hay unos *fenómenos de sensación, de percepción*. Son muy frecuentes: la sensación clara de pérdida de conciencia en tanto que cuerpo físico; la sensación de ser una masa informe; de aumento o disminución de tamaño; de estar en otro lugar; de subir o bajar, o estar en una posición cambiada; sensación de hundimiento en un abismo, etc. Pero, todos estos fenómenos no tienen importancia, si no salen del límite normal, y todos, todos, deben irse experimentando. Están ahí, pero nadie se ha de despistar o asustar con ellos, puesto que son algo nuevo únicamente para nuestra pequeña conciencia habitual. Pero tampoco

hemos de ilusionarnos, pues no dejan de ser fenómenos totalmente naturales dentro de este proceso. Nosotros vamos en búsqueda de la Realidad que hay detrás de todo esto; por lo tanto, por maravillosos que sean dichos fenómenos, ya que a veces se tienen sensaciones fantásticas, de gran paz, ligereza, felicidad, libertad, amplitud, hemos de tener presente que son elementos que aparecen, y que *no son el objetivo; son camino*, y, si uno se detiene en el camino, se arriesga a no seguir adelante hacia el fin.

Hay sensaciones de carácter perceptivo más marcado. Por ejemplo, uno puede ver, con los ojos cerrados, paisajes, colores, figuras geométricas, cosas que giran y dan vueltas, escenas de personas conocidas o desconocidas; se pueden asociar frases, palabras, amenazas, consejos canciones, sonidos; pero, una vez más todo ello no tiene ninguna importancia; está ahí siempre, en nuestro interior. Hay que dejarlas de lado.

Se pueden percibir también ideas que, a veces, son de gran importancia; se pueden percibir verdades, llegar a descubrir el sentido de la vida, el por qué se hizo esto o lo otro, incluso ver cosas que van a suceder. Insistimos en que nuestro objetivo es la Realidad, no los efectos. Debemos hallar el sujeto de todo esto.

VII. FASES EN EL CAMINO DEL SILENCIO

El trabajo para llegar al silencio pasa por muchas fases. Uno descubre que hay un *silencio que es exterior y otro interior*, que tienen un sabor distinto.

El *silencio exterior* aparece cuando uno se aísla de fuera y pierde contacto, control, noticia de lo que está sucediendo a su alrededor. Existe también el *silencio interior*, que se da a diversos niveles: hay un silencio del cuerpo, un silencio del corazón y un silencio de la mente. El del cuerpo se produce cuando, funcionando correctamente, uno se desconecta de él y el cuerpo deja de estar presente. Las funciones fisiológicas (respiración, etcétera) siguen en marcha, pero desaparece la conciencia, incluso subconscientemente, de ellas. Es el silencio total de cuerpo.

El silencio de la afectividad se produce en la zona del pecho y pasa por muchas fases – no podemos ahora describirlas todas-. Primero se traduce en paz, luego en profundidad, en intensidad profunda, en extensión.

El silencio de la mente en el que solemos fijarnos como objetivo cuando hablamos generalmente del silencio, requiere que lo alcancemos realmente. Eso es importante. Si se logra, empieza el descubrimiento de nuevas dimensiones (es en este tipo de silencio donde más dimensiones se descubren). Uno se da cuenta de que es como si entrara en un mundo completamente nuevo, donde uno puede ir hacia arriba, hacia abajo, viendo innumerables matices, como si hubiera numerosas galerías, habitaciones. Hay que irse acostumbrando a pasar por todo ello con tranquilidad pero manteniendo siempre el silencio, buscando siempre conscientemente la Realidad que hay detrás de esto, la Realidad última.

Hay un silencio que se produce por encima de la cabeza, silencio que uno no tiene, sino que, podríamos decir, le viene a uno, que le cae, que le envuelve, que le penetra, que le convierte. Mas, todo esto no dejan de ser fases; uno ha de seguir el camino.

VIII. EL SILENCIO A TRAVÉS DE LA MÚSICA

Cuando se utiliza la música como técnica específica, en aquel silencio que se realiza después de la misma, se trata simplemente de que uno aprenda a Ser, a darse cuenta de que Es aparte de lo que es, aparte de lo que era, de lo que hacía, de lo que tenía, aparte de todo.

Todo ejercicio que se hace es para despertar más y más la conciencia de Ser. Toda la calidad y contenido que uno está expresando es un aspecto de Ser. La actividad me ha de servir como despertador de este grado de conciencia de Ser. Soy todo aquello que estoy expresando constantemente, aquí en la música, pero no he de confundir mi Ser con el hecho de expresar. Después he de saber vivir el hecho simple de Ser, sin expresar, aparte de la expresión.

Lo más importante en el ejercicio de expresión es aprender a ser conscientes, a soltarse, de modo que lo que se vaya expresando salga de lo más profundo, pero manteniendo esa intuición de Ser; si se diluye, hay que intentar de nuevo tenerla. Y, cuando se acaba la sesión de música, lo fundamental es mantener esta intuición de Ser y quedarse con esa intuición bien despiertos, viendo cómo, a través de esa pequeña intuición, se abre una puerta hacia eso que intuimos del Ser central, de la fuente de todo. Para ello puede ayudar, como hemos explicado en este capítulo, el estar atentos a la respiración, quedando luego en silencio con la conciencia de Ser. También puede ser de ayuda el evocar con claridad la cualidad de que se ha ido trabajando durante la sesión de música. Del mismo modo puede ayudar el hacer oración a Dios –para algunos puede ser un camino más fácil- tomando al mismo tiempo conciencia de la presencia de Dios y de la presencia de uno mismo, del Ser de Dios y de mi propio Ser, quedando luego en silencio ante esta intuición de Ser.

Lo que no debe hacerse durante estos minutos de silencio es divagar, soñar, dormir. La postura ha de ser perfectamente erguida, con el tronco y la cabeza verticales; de lo contrario, no puede hacerse un silencio profundo. Cuando lo hayan aprendido, podrán realizarlo de cualquier manera. Pero para aprender a equilibrar y a estabilizar la personalidad han de estar el tronco y la cabeza en línea recta, para lo que se necesita estar bien sentado. Para que se produzca una respiración automática, las rodillas no pueden estar por encima de los huesos de la pelvis, de los ilíacos. En este grado de aprendizaje, la postura es fundamental. Si ven que se duermen, respiren de un modo más profundo y hagan la espiración de un modo más rápido y céntrense en el entrecejo imaginando cómo la energía entra y sale. Sólo el hecho de estimular la entrada alargando la inspiración y acelerando suavemente la expulsión, mientras que se sigue mirando mentalmente, no con los ojos, sino internamente, despeja. Si el sueño ya tuviera ganada la partida, no hay problema: abran los ojos, miren, muévanse, sigan haciendo respiración, y, si no llegan a tiempo para despejarse, porque el sueño ha ganado la partida, duerman a gusto. No pasa nada. Lo más importante es haber mantenido la tranquilidad, al mismo tiempo que se ha canalizado un esfuerzo para llegar a conseguirlo.

CAPÍTULO DÉCIMO

EL PROGRESO EN LA REALIZACIÓN DEL YO

I. CARACTERÍSTICAS DEL TRABAJO DE REALIZACIÓN DEL YO

El trabajo de realización del YO es algo que ha de ocupar el primer plano de toda la actividad consciente. No puede uno dedicarse a la realización del Yo como una actividad complementaria, como una cosa más. Buscar la Realidad, la Verdad, el Centro de uno mismo es algo que requiere la convergencia de toda nuestra atención, interés, voluntad y tiempo. No es que ese trabajo sea incompatible con nuestra vida corriente; por el contrario, gracias a la actividad múltiple de nuestra vida corriente se facilita el trabajo de realización del Yo. Si alguien creyera que ese trabajo de autorrealización se haría mucho mejor aislándose en un lugar tranquilo, sin obligaciones, sin interferencias del exterior, manteniéndose simplemente en una actitud contemplativa permanente, se equivocaría.

Hay ciertas fases de trabajo que se pueden ejecutar mejor gracias al aislamiento; esto es cierto. Pero otras requieren la puesta en marcha de todos nuestros mecanismos, identificaciones, proyecciones, toda nuestra dinámica psíquica, que tenemos normalmente replegada y que solamente se despliega gracias a los estímulos de la vida exterior. Por lo tanto, gracias a ese ir atendiendo todas nuestras obligaciones en la vida normal, favorecemos la posibilidad de toma de conciencia de lo que está ocurriendo dentro de nosotros.

Si nos retirásemos a una montaña simplemente para hacer silencio y atender a ese Yo interior, estaríamos desarrollando sólo un sector de nuestra mente, de nuestro psiquismo; realizaríamos una canalización única de nuestra conciencia mental hacia dentro. Eso es realizable y daría sus frutos, pero nos encontraríamos con que los demás sectores de nuestro psiquismo no serían afectados, ni incluidos de ninguna manera en ese trabajo de interiorización.

El trabajo de realización del Yo es una tarea que requiere que sea todo nuestro psiquismo el que entre en juego. Hemos de llegar a tomar conciencia del Yo de cada momento, instante y función, de cada aspecto de nuestra personalidad. Solamente así, la realización es una realización integral, plena, completa. No se trata sólo de una realización de tipo emocional, puramente contemplativa, sino que ha de abarcar todas las facetas: afectivas, vitales, intelectuales, receptivas, expresivas, absolutamente todas las dimensiones y todas las actividades de nuestra conciencia. Sólo así, esa interiorización se producirá de un modo esférico y tendrá un carácter inclusivo. Si, por el contrario, únicamente se cultiva la vida interior aparte de la vida ordinaria, se produce una interiorización de tipo excluyente, lo cual no conviene. Puesto que hemos de estar integrados en una vida dinámica, es sumamente importante este trabajo sobre el Yo, no sólo por esa necesidad de estar viviendo la vida diaria, sino porque, luego, el producto, el efecto de esta realización, al estar integrado a través de todo el psiquismo, puede

expresarse instantáneamente a través de todas las facetas de nuestra vida. No hemos de olvidar que el camino de la realización consiste no sólo en el camino de ida, sino también en el de vuelta, el de expresar, exteriorizar.

Muchas veces, algunas personas que van a Oriente o aquellas que buscan determinados profesores de trabajo interior en Occidente se sorprenden de que el profesor, el maestro, el gurú, una vez les ha examinado, les destine a hacer trabajos que parecen muy secundarios, como pueden ser tareas de jardinería, de cocina, de atender diversos aspectos del funcionamiento de la institución. No se pretende con ello averiguar si tienen paciencia o humildad para aceptar trabajos sencillos, sino enseñarles a vivir un ambiente de realización de un modo dinámico. Es proverbial que en todos los centros de trabajo interior, incluyendo los del Zen –que son muy exigentes y donde el trabajo de meditación y concentración es arduo- se obligue también a todos los que se acogen al ambiente monástico a realizar un intenso trabajo físico. La finalidad consiste en que la persona no se desligue de su conciencia física, de la misma forma que se pide un contacto humano par que no se desligue de la conciencia afectiva o de su conciencia mental, de modo que, manteniendo una conciencia realista e integral de sí mismo en todas sus dimensiones, trabaje en buscar lo que hay detrás. Es conveniente decir esto, porque las personas que se interesan por este trabajo de realización caen muy fácilmente en el defecto de buscar un camino aparte de su vida diaria, una vía especial para dedicarse a ello. Ocurre algo parecido a lo que sucede en la vertiente religiosa de muchas personas, que al descubrir que lo religioso es mundo de vivencias que puede llegar a satisfacer mucho interiormente, separan su vida de obligaciones, de deberes, de actividades, de lo que es su vida de devoción, y, aunque luego esas personas intentas mezclar una cosa con la otra, siempre están operando en ellas dos sectores distintos. Esto se ha de evitar. Es preciso que veamos claro que esta realidad central que buscamos es la realidad central de nosotros en cada instante y en cada situación, que es una realidad que incluye toda manifestación, todo aspecto fenoménico; por tanto, no excluye nada. Una realización que excluya algo no es una auténtica realización. La realización se mide como verdadera en la medida en que lo realiza todo.

Por esto, ese trabajo hay que hacerlo en todos los momentos, porque en todos los momentos hay una realidad en mí que está detrás de lo que aparece. Cada momento es un momento único, el momento óptimo; en cada momento tenemos planteado el problema de tratar de ser auténticamente nosotros mismos, tratar de buscar esta realidad, esa verdad, ese centro. Lo hemos de resolver en cada instante. No demos la culpa a nada ni a nadie; somos nosotros los que nos hemos de pronunciar ahora y en el momento siguiente. He de vivir ese momento, tratando de vivir hasta el fondo la conciencia que tengo de mí, de realidad, de verdad, la conciencia que tengo del mundo, del obstáculo, del disgusto, de la facilidad, del éxito, del fracaso.

Momentos especiales dedicados al trabajo de realización

Además de ese trabajo de todo momento, hay que dedicar unos momentos especiales para este trabajo. ¿Por qué? Por la misma razón que exponíamos hace un momento. Si, precisamente, este trabajo de realización ha de incluirlo todo, dentro de este todo ha de haber también el no hacer nada. Nosotros estamos constantemente proyectados hacia algo. Pero hay momentos en que no hacemos nada, en que descansamos. En estos

momentos de descanso en que no nos proyectamos, en que no somos ni padres, ni esposos, ni empleados, en que no hacemos ninguna función, papel o personaje determinado, en esos momentos debo intentar ver cuál es la realidad de ese yo que está descansando, que no hace nada, que no es fenómeno, cambio, proceso. ¿Quién soy yo cuando no hago nada?

Actitudes en este trabajo de realización del Yo

Sabemos ya que este trabajo ha de evitar todo juicio comparativo, todo aspecto mental. Por tanto, no interesa, de cara a la realización, el atribuirse unas cualidades o defectos. Se trata de llegar a una vivenciación de sí mismos, como sujeto. Mientras yo sea consciente de algo, ese algo no es el Yo. Yo me he de descubrir a mí mismo tratando de ser consciente de lo que soy, y entonces darme cuenta del Yo y de la cosa de que soy consciente; yo que quiero ser consciente, no sólo de la persona que tengo delante, no sólo del trabajo que tengo que resolver, sino de mí mismo que estoy pensando; de ser consciente de Yo y lo que no es yo; y, cuando estoy dándome cuenta por un instante de que yo estoy pensando o estoy sintiendo, en este instante quedarme en la resonancia que se produce en el Yo y no en el sintiendo, en el Yo y no en el objeto, en el Yo y no en la resonancia intermedia que es la relación entre el sujeto y el no sujeto. Cuando escuchan a alguien, lo importante no es lo que oigan, ni siquiera la sensación que tengan al escuchar, sino que se den cuenta de que hay un Yo que está escuchando, un Yo que está sintiendo, un Yo que está comprendiendo; lo importante no es lo que comprenden o sienten, sino el Yo que está detrás, porque todo lo que comprenden o sienten sale del Yo, y lo importante radica en el punto del cual surge todo, no en lo fenoménico. Para llegar al Yo hay que desidentificarse de lo exterior y pasar a la conciencia central de sujeto. He de darme cuenta que soy Yo quien está pensando, sintiendo; cuando digo “Yo veré”, debo fijarme en que este Yo quiere decir algo aparte de lo que siento; he de quedar mirando esa noción que tengo de Yo aunque no vea nada –porque al principio no se ve nada.

El trabajo en esta línea de realización de la Realidad a través del sujeto consiste, del principio al fin, en mantener esta actitud de investigación, de buscar en cada cosa y en todo momento qué es ese Yo, qué quiere decir Yo, no un yo teórico, hipotético, colgado en lo alto, sino el Yo que estoy utilizando, que está en este mundo, viviendo esta situación; no he de buscar un yo allá arriba, he de buscarme a mí mismo, aquí y ahora, tal como me intuyo, abarcando siempre la situación del presente, no buscando un Yo superior. Si existe un Yo superior he de ir hacia él por el Yo que intuyo ahora, porque, si busco algo que no sea este Yo que vivo ahora, este Yo que es el centro de mi actuar, de mi sentir y de mi ser, estoy viviendo en las nubes y me estoy alejando de la única realidad que puedo vivir. Viviendo cada instante de la vida real hasta el fondo es como nos adentraremos en esa conciencia de realidad, y, si hay un Yo superior, ya iremos a parar a él; pero no será sino un nombre, una idea más. En la medida en que este Yo sea auténtico será el Yo de todas las cosas, de lo prosaico y de lo sublime, de lo más elemental y de lo más inspirado, de lo más sencillo y de lo más sutil. Soy YO quien tengo unas aspiraciones, unas intuiciones, unas experiencias; pero lo importante no es la experiencia, sino Yo que las tengo, porque la experiencia es sólo un producto, por lo tanto, este Yo es el elemento central de donde sale todo, a donde hemos de ir a parar, y solamente podemos ir a él viviendo con totalidad cada situación.

Esta labor requiere una consagración, una entrega total, compatible –insisto en ello– con el quehacer cotidiano, y, no solamente compatible, sino inseparable con el vivir de cada momento y situación. Dediquemos además unos instantes al silencio, tratando de darnos cuenta simplemente que hay un Yo que está en silencio, aparte de todo, viendo que, cuando no hay nada, sigue habiendo una noción de ser, de realidad en aquel silencio, y mantengamos esto.

Cuando uno trabaja de este modo, pasa por una serie de cambios de conciencia en el descubrimiento de sí mismo. En la medida en que uno trata de ser consciente de sí mismo en los varios momentos del día, descubre poco a poco que esa noción que tiene de sí mismo varía, es distinta según lo que está viviendo. Así, por ejemplo, cuando se está haciendo algo que requiere una actividad física, se tiene una noción de sí mismo muy distinta a cuando uno se halla en un ambiente de aspiración elevada; se vive uno a sí mismo de una forma distintas, y, si se trata de ser consciente del yo que vive aquello, se constata que este yo parece como si fuera un yo distinto, y realmente lo es, que tiende, además, a localizarse en un lugar distinto. Esto no ha de desconcertar a nadie, pues es normal. En definitiva, esas conciencias –podríamos decir– múltiples del Yo, tienden a reducirse a tres sistemas principales: 1) el Yo como fuente, como sujeto de energía, de fuerza, fuerza física, moral, todos los tipos de fuerza. 2) El yo como fuente de estados interiores, placer, dolor, alegría, tristeza, felicidad, disgusto y toda la gama de matices posibles de estados de esta clase. 3) El Yo como fuente de todo lo que son aspectos de comprensión, conocimiento o intelección, en todas sus variedades.

II. COMO SE PERCIBE EL YO

Uno puede preguntarse aquí: ¿Qué hacer con esos diversos puntos que la persona va descubriendo cuando trata de buscar su identidad en cada instante y situación?

Medios para profundizar en la conciencia del Yo

1. Uno de los medios básicos para profundizar en la conciencia del Yo consiste en lo siguiente: cuando esos núcleos del Yo como fuente de energía, o de estados afectivos, o de conocimiento van empezando a ser claros, a ser distintos, de modo que puedo distinguir con claridad uno del otro, entonces se trata de obligarme a vivir en determinados momentos dos de ellos a la vez, de aprender a funcionar por partes. Cuando vivo el Yo energía, obligarme a vivir también el Yo conocimiento. Esto será sumamente difícil al principio, incluso parecerá imposible, pero solamente haciéndolo una y otra vez se comprobará que es posible; y, al hacerlo, se produce un fenómeno nuevo consistente en que estos dos puntos tienden a converger en uno nuevo más profundo que se va descubriendo. La razón estriba en que, para poder mirar a dos objetos distintos a la vez, necesitamos situarnos más atrás para ampliar la perspectiva, el campo de visión; a mayor amplitud de visión, necesitamos mayor profundidad para que el campo visual abarque los objetos. Esto que ocurre en el campo visual, ocurre de modo análogo en la percepción interna. Cuando quiero percibir simultáneamente dos focos de conciencia, esto me conduce a situarme en un tercer foco, más profundo, que

incluya los otros dos; todo esto hay que hacerlo con mucha suavidad, con mucha paciencia, sin prisas, porque en el trabajo interior el avance no se logra por la fuerza o violencia, sino mediante la claridad y la relajación; a más claridad de conciencia y distensión, mayor rapidez en el progreso interior.

2. También se podría ahondar mirando simplemente una cosa. Porque cuando miramos una cosa, y seguimos mirando, sin dejarnos llevar por la inercia de crear imágenes, ideas, sino que seguimos en estado de concentración, entonces la conciencia va ahondando en aquel punto sobre el que está concentrado. Es imposible mirar algo de un modo fijo sin ahondar; el mismo hecho de mirar con continuidad tiene como consecuencia la profundización de la conciencia en aquella dirección, y profundizar en la conciencia quiere decir cambiar de estado; y cambiar el estado de conciencia quiere decir ahondar y ampliar el campo de la conciencia.

Por lo tanto, tenemos dos procedimientos para profundizar en la conciencia del yo: el de la visión simultánea de dos focos y el de la concentración sostenida sobre un foco. La ventaja del primero consiste en ser muy apropiado para la vida ordinaria, en que el mismo dinamismo de la acción nos obliga a situarnos en focos distintos, lo cual es una ocasión para este trabajo de profundización.

III. FASES DE PROGRESO EN LA REALIZACIÓN DEL YO

Ahora bien; cuando uno trabaja en esta línea de realización del Yo o de Realidad a través de uno mismo, ¿qué es lo que nota? En principio uno se da cuenta de lo atrasado que está, porque al decir yo realmente está repitiendo una idea, y esta idea tiene muy poca raigambre. La prueba está en que dice yo y no tiene la menor noción de lo que este yo quiere decir realmente, ni siente nada ni le provoca ninguna vivencia en ningún sentido; basta que quiera mirar este yo para que no vea nada, como si el yo hubiera desaparecido.

Sin embargo, cuando uno, a pesar de esta aparente inutilidad del esfuerzo, sigue trabajando, empeñado en este intento de tratar de ser más él mismo, entonces poco a poco va descubriendo que siente algo nuevo. Lo primero que siente es como una noción de un campo general difuso, o una sensación general difusa que no podría localizar en ningún sitio. Es simplemente la sensación de una sombra grande o de una pequeña luz. Ese campo tiene un sabor generalmente agradable, muy agradable y distinto de lo que es la conciencia habitual. Cuando uno sigue trabajando, tratando de ver qué quiere decir Yo, entonces poco a poco va descubriendo que, dentro de este campo difuso de sensación, de vivencia o de calor, de vibración o de luz, se distingue una especie de foco, de centro; que el campo no es nada más que la irradiación de un punto central dentro del campo.

A medida que se va trabajando, este núcleo va desapareciendo con mayor precisión. El campo va definiéndose y el núcleo va adquiriendo consistencia; es un punto, un punto que no tiene ningún sabor especial, pero que uno lo nota porque aquello es más consistente que todo el resto. Cuando uno sigue trabajando, este punto va adquiriendo una fuerza cada vez mayor, que puede llegar a producir dolor, un dolor muy concreto, que no puede decirse sea físico, pero que participa de sus características. Este es un

dolor que se produce en un sitio determinado; no se trata de una ilusión. Al seguir trabajando, cuando parece que ya no se puede ir más allá de este punto –que parece un hueso de fruta- y que seguir insistiendo allí únicamente produce una intensificación del dolor, un dolor que tiene cierto aspecto agrídulce correspondiente a una conciencia más profunda de realidad, uno descubre entonces que aquel punto deja de tener esta consistencia irreductible, puesto que es algo fluido –cuando uno aprende a aflojar en el núcleo- que admite paso; entonces, poco a poco, uno pasa a través del punto a una conciencia de realidad de sí mismo que es un nuevo campo, pero uno se da cuenta al instante que se trata de un océano, un espacio enorme, fabuloso, de luz, de conciencia, de felicidad, de potencia, de comprensión.

Tenía simplemente interés en describir esta fase porque sé que muchas personas se descorazonan cuando no sienten nada, y la razón reside que están moviéndose en un terreno puramente de ideas; dicen yo, pero sólo es la mente la que dice yo, la que mira, y mira a la mente, al mismo nivel, al mismo punto donde se está diciendo la palabra. Al decir yo se ha de notar toda la noción que hemos recogido en nuestra experiencia de vida. Es más fácil empezar por el sentimiento que uno tiene de Yo. Es una puerta más fácil, más accesible, y esto uno no lo encontrará nunca cuando mira a la cabeza, cuando mira a la mente; la atención de la mente ha de dirigirse allí donde resuene el sentimiento resultante de decir yo; al principio no se descubre nada, pero después, poco a poco, se va descubriendo una especie de campo, como una redondez, una flor, generalmente a nivel del pecho, que después quizás abarca un campo mucho mayor. Más adelante uno descubre el núcleo, y, por fin, descubre que aquello era solamente una puerta de entrada, donde la noción del yo se expande, hasta llegar a descubrir su unidad con esa realidad que intuía como trascendente y con esa realidad que intuía como mundo exterior.

IV. NECESIDAD DE COMENZAR CON EL TRABAJO DE REALIZACIÓN DEL YO

Hemos estado hablando hasta ahora del trabajo de realización a través de uno mismo, como si fuese el único, porque ésta es una línea práctica, que además puede ser muy útil a las personas que no quieren saber nada que recuerde a Dios –o el nombre que le pongamos- y porque, además, ese trabajo tiene la extraordinaria ventaja de capacitar para ser más uno mismo en cada momento. Proporciona una base real, por la que ahonda en sí y actualiza en su personalidad más y más lo que existe de positivo, y eso le permite no sólo adentrarse en esa realidad, sino, al mismo tiempo, enriquecerse para el vivir cotidiano, enriquecerse como ser humano, aumentar la capacidad de vivir con los demás, de comprender, de hacer. Considero esto fundamental y creo que absolutamente todo el mundo necesita pasar primero por esta etapa, por lo menos hasta cierto grado. Solamente es aconsejable que la persona trabaje su realización hacia arriba y hacia fuera cuando la realización a través de sí mismo tiene cierta consistencia. Porque, mientras la persona trabaja a ese nivel del Yo, al mismo tiempo que ahonda se limpia, se aclara, adquiere autenticidad, elimina problemas, y se ahorra los problemas e ilusiones que aparecen a la persona que camina hacia Dios o hacia el prójimo sin haber profundizado antes en sí misma. Así, vemos a personas incluso consagradas a la vida religiosa que tienen miedo de hablar del yo porque les suena a orgullo, a vanidad, a importancia, porque no entienden el verdadero sentido de esta noción del Yo auténtico; y suelen estar interponiendo en su proceso de relación con Dios mecanismos infantiles, problemas

pendientes por resolver, actitudes inmaduras, y están proyectando esta amalgama a su noción de divinidad y a su modo de relacionarse con ella. De ahí surgen tantos problemas, crisis y contradicciones en el proceso de la vida espiritual, haciendo jugar a dios un papel irreal, buscando interpretaciones que son pura fantasía o afirmaciones que son puro mito y viviendo en el fondo un engaño del que un día u otro han de despertar. De un modo similar, detectamos este mismo proceso en las personas que, con el nombre de amor al prójimo, se niegan a trabajar en su interioridad; pretenden ser tan útiles a los demás que ni tienen ni quieren dedicar tiempo a mejorar su interior; desean aclarar situaciones sociales, solucionar conflictos humanos, problemas de todo tipo existentes en el exterior, pero, a pesar de la buena voluntad y esfuerzo que ponen en juego y de las cualidades que puedan poseer, cuando se ponen a actuar aparecen sus problemas personales, sus susceptibilidades, su tendenciosidad, sus miedos y ambiciones, que interfieren constantemente en su labor de ayuda a los demás, traduciéndose en problemas personales. No es que la persona no pueda relacionarse con Dios –si tiene esta intuición de Él-, o que la persona no pueda dedicarse a los demás. La persona tiene que vivir, como hemos dicho, su vida diaria del todo, lo que incluye la dimensión hacia arriba y hacia lo exterior; únicamente recalco que uno ha de trabajar primero el sujeto, lo cual, lejos de perjudicarlo, será lo que le permitirá precisamente mejorar más y más su trabajo hacia dios y hacia el prójimo.

V. MÍNIMO REQUERIDO PARA PASAR A OTRO DE LOS ENFOQUES ENUNCIADOS

Insistiendo en la conveniencia de profundizar en uno mismo como primera etapa de trabajo, puede uno preguntarse hasta qué punto la persona, en ese trabajo de realización del Yo, ha de llegar necesariamente a estas fases que hemos esbozado anteriormente para comenzar a trabajar la realización hacia arriba o hacia fuera. No es necesario llegar a esta conciencia de inmensidad, que hemos descrito como última fase, de realidad de sí mismo. Y digo que no es necesario porque se puede llegar a esa misma conciencia de inmensidad por los otros dos caminos. Muchas personas tendrán una mayor predisposición hacia uno u otro de los otros dos caminos, pero insisto en que la persona debería hacer este trabajo de autorrealización hasta que consiguiera un mínimo y este mínimo consiste en lo siguiente:

1°. Llegar a descubrir, no por creencia, sino por experiencia vivida, por lo menos, en algún momento (aunque no sea de un modo constante), que la verdadera realidad de la persona es independiente del cuerpo, de los estados de ánimo y de todas las ideas. Se trata de vivir el Yo por unos momentos, con completa independencia de eso que es su ropaje, su modo de vivir el mundo, sus instrumentos para vivir, contactar, expresarse y ser impactado por el mundo.

2°. Poder reconocer por experiencia –no por suposiciones o creencias- que este Yo es la fuente de su energía, de su inteligencia, de su capacidad de amar y gozar toda la gama de experiencias en el mundo. Cuando el Yo es vivido de esta forma, se le reconoce como independiente de los mecanismos, pero, al mismo tiempo, esto comporta el reconocer que este Yo es la fuente de lo que vive de valor a través de los mecanismo. Esto solamente puede descubrirse a través de la experiencia. Porque, todo cuando se pueda decir o leer sirve de poco o de nada; solamente es útil a título de orientación, para

ponerlo en práctica, como una especie de plano que uno consulta para visitar un país pero que, hasta que no se pisa y se recorre el país realmente, no tiene el valor de la verdadera experiencia.

Una vez se ha adquirido esta noción del Yo –aunque sólo sea durante un momento- esta conciencia de estar más allá de los mecanismos y de ser la fuente de ellos, es ya una base suficiente para que uno pueda dedicarse –si siente esta llamada interior- a un trabajo intensivo en las otras dos direcciones, hacia arriba o hacia fuera, hacia Dios o hacia el prójimo. Unas personas darán prioridad al trabajo hacia Dios, otras hacia los demás. De hecho, al final del trabajo se ha de llegar a vivirlo todo. Pues la Realidad es una y esta Realidad lo incluye todo; por tanto, no se trata de un problema de dejar una cosa u otra; hay que hacerlo todo. El problema estriba en el punto de partida que sugiero, y lo hago insistentemente porque la experiencia de años de trabajo en mí y en los demás me lo han confirmado sobradamente. Hemos de trabajar primero sobre nosotros mismos –poniendo en ello nuestro esfuerzo principal, sin descuidar el trabajo hacia el exterior o hacia Dios- para ir siendo más auténticamente nosotros mismos. Esto es una verdadera base sólida, puesto que, al fin y al cabo, el Yo es el protagonista de todo lo que pueda vivir en nombre de lo divino o en nombre de lo humano, en nombre de lo espiritual o en nombre de lo material. El yo es el denominador común, el elemento central, el protagonista. Vale, pues, la pena que ahondemos en ese protagonista, que seamos auténticamente sujeto; cuando podamos vivir el sujeto con profundidad, veremos que es sumamente cómodo, ágil, positivo el trabajo en una u otra dirección.

RESUMEN DEL PRIMER VOLUMEN

¿QUIÉN SOY YO?

En el presente capítulo intentaremos resumir este primer volumen.

I. LA NATURALEZA DEL YO

Es importante, en primer lugar, plantearse la pregunta de ¿quién soy YO?, puesto que este “yo” es el protagonista de toda nuestra vida cotidiana, de nuestras dichas y desdichas. Es la palabra que pronunciamos más veces a lo largo de nuestra existencia, y esto, por sí solo, le da ya tal prioridad que, si realmente algo merece ser conocido, es este YO tan fundamental e importante en todas las fases de nuestra vida.

Además, necesitamos comenzar a través de esta pregunta porque poseemos la intuición de que este YO encierra más de lo que, en principio, aparenta. Sentimos que hay en él un algo muy genuino y auténtico, algo muy nuestro y del máximo valor, puesto que lo que defendemos más en la vida es esa autenticidad e intimidad profunda. Por lo tanto, es importante buscar eso tan auténtico y de tanto valor para mí, a partir de lo cual valoramos todo lo demás. Es decir, yo mido lo demás en función de los valores que vivo en mí mismo y en la medida en que he ahondado en ellos. Esta misma noción del YO constituye el denominador común, no solamente de mi existencia cotidiana, sino de toda mi proyección en pensamiento e ideación. ¿Cuál es, pues, la realidad que hay en ese YO? ¿Cuáles son los valores, la esencia, lo intrínseco de este YO?

Esta búsqueda nos conduce a la Autorrealización. La autorrealización es llegar a descubrir el YO experimentalmente, llegar a centrarnos en lo que es real, en este caso, la realidad profunda que somos.

1°. *Lo que no-soy*

En principio, sabemos lo que no somos. Ya es mucho saber, si uno lo sabe de veras y saca de ello todas las consecuencias prácticas que lleva consigo.

Yo no soy ningún objeto. No soy nada de lo que pueda ser objeto para mí, porque YO soy el sujeto, el sujeto de mi experiencia, de mi pensamiento, de mi acción y de mi sentimiento. Por lo tanto, todo lo que sea externo, que sea objeto, es algo que está contrapuesto, que está enfrentado, que es aparte de este YO; lo que miramos, lo que conocemos no es el YO, porque el YO es el que mira, el que hace. El YO no es, pues, ningún objeto.

No soy ninguno de los contenidos de mi conciencia. Tampoco soy nada de lo que experimento en mi interior, pues ello es mi experiencia; experiencia de algo que “tengo”. Hay que distinguir entre el YO y lo que el YO tiene: “sus” sentimientos, “sus” ideas, etcétera.

No soy la idea que tengo de mí. El YO no es ninguna cosa, ni siquiera la idea o noción que tengo de mí. Cuando pensamos, cuando nos referimos a nosotros en el trato con las cosas o con las personas, la noción que utilizo de “mí” tampoco es lo que YO soy; es tan sólo una idea que poseo acerca de mí.

Por lo tanto, YO no soy ningún objeto, atributo o idea; no soy nada que pueda realmente experimentar. YO soy el sujeto central de todo eso, pero no soy ninguno de esos cambios o fenómenos de la conciencia.

2°. *Lo que soy*

Entonces, ¿qué soy? Es clarísimo que si no soy ninguna de las cosas ya nombradas, no puedo definirme, porque toda definición utiliza conceptos y nociones de la mente. Por lo tanto, al no ser ningún contenido de la mente, soy indefinible; el YO no se puede definir, puesto que si lo hiciéramos no sería el YO, sino un objeto más de nuestra mente.

El sujeto y la fuente de todo

No obstante, podemos saber algo del YO. Por lo que hasta aquí llevamos dicho, sabemos que no admite ninguna limitación; a veces nos parece que no es nada. Mas el YO es el sujeto y fuente de toda experiencia, es quien ve, quien percibe, quien está detrás, es el común denominador de mi vida y, además, la fuente de la que surge todo lo que vivo.

Todo lo que yo hago y puedo llegar a hacer, ¿de dónde sale? El instrumento de acción es mi cuerpo. Mi sistema nervioso, mi mente, las percepciones del mundo exterior, son datos, medios; pero la capacidad, la voluntad y la energía que me permite hacer, surgen de dentro, de un centro, de un YO. Todo lo que hago, toda la energía que soy capaz de manifestar –no sólo la que ahora expreso- me viene, sólo y exclusivamente, de este centro.

Lo mismo ocurre con *toda noción de verdad*. Los datos del conocimiento proceden del exterior, pero el reconocimiento que en mí se produce de la verdad de aquello, surge de mi interior. De hecho, llamamos conocimiento, llamamos verdad a la relación que se establece entre unos datos y mi respuesta de conocimiento, Así, por ejemplo, cuando digo “dos y dos son cuatro”, la noción de “dos” me viene del exterior, en cuanto a número determinado. Ahora bien, la noción de igualdad, de identidad, procede de dentro. Esta afirmación de “dos y dos son cuatro” es la yuxtaposición de unos datos externos y la respuesta de mi inteligencia.

Todo lo que siento y soy capaz de sentir surge, también, del YO. Los instrumentos, las formas con las que se identifica este sentimiento son tomadas del exterior; pero la capacidad de sentir, de amar, de gozar, de alegrarse, de apreciar la belleza, esta capacidad es interna, y siempre es un reconocimiento, una respuesta de mí a algo, es esta respuesta la que reconozco y vivo como valor. Por lo tanto, todo lo que son valores fundamentales de mi vida surgen de este Yo; mas, desde el momento en que se manifiestan, ya no los vivo como YO, sino como algo mío, “mi” experiencia, “mi” conocimiento, “mi” afecto, etc.

Igualmente, *todo contenido de conciencia surge del Yo por la misma razón; la conciencia no es nada más que una de las expresiones de este YO. Es la relación que se establece entre dos focos: lo que llamamos instrumentos perceptivos y la capacidad de respuesta interior.*

Análisis del fenómeno de conciencia

Mi conciencia percibe lo que llamamos materia, *realidad física*. Esta realidad física es un fenómeno de conciencia. Intentaremos explicarlo: 1) La realidad física es percibida a través de los sentidos. En esta realidad apreciamos unas cualidades, unas medidas, una configuración, una consistencia, unas determinadas características. 2) Por otro lado, percibo la *noción de espacio*, de limitación física en algo que vivimos como propio y que llamamos cuerpo y elaboramos en nuestra mente esa *noción de esquema corporal* (noción muy importante, que es una de las primeras que se forman en nuestra existencia). Así, a través de esta conciencia que llamamos cuerpo, verifico que hay unos fenómenos que sitúo en el exterior (con referencia a mi cuerpo). Ese *exterior*, ese reconocer que algo se encuentra fuera, es otro fenómeno de conciencia. 3) Un objeto exterior, por ejemplo, una mesa, produce en mí la manifestación de un *sentimiento*, de un deseo de posesión que se pone en movimiento en mi conciencia en relación con aquella imagen. Se trata también de una actualización de mi conciencia interna, es decir, de un fenómeno de conciencia a través de otro sector. Por una parte tenemos, pues, el sector que me proporciona la percepción que llamamos formal, la percepción de forma o de las formas. Y por otra, frente a esta percepción de las formas, se produce una respuesta mía, una resonancia, una reacción de deseo, de posesión o de rechazo. 4) Esta reacción interna en la gama afectivo-emotiva es otro fenómeno de conciencia a través de otra vía distinta, pero tanto la percepción de formas como la percepción de estados son reales para mí porque tengo otra percepción distinta, más profunda, en la cual yo vivo la realidad en sí. En mí existe una *noción de realidad* que es donde se encuentra dinamizada la energía a un nivel más elevado. Esta noción de realidad, que es energía pura en el plano más interno y profundo mío, al unirse con la forma, le confiere una noción de realidad en sí; igualmente, esta misma noción de realidad unida a mi resonancia interna de deseo, hace que lo sienta y viva con gran fuerza y realidad. *En una palabra, lo que son fenómenos de conciencia adquieren para mí consistencia y realidad en la medida que se unen con ese otro fenómeno de conciencia que es la energía central que hay en mí.*

Así, pues, la percepción del mundo exterior es una manifestación concreta de un sector de mi conciencia; así como lo que llamo mundo interno subjetivo y vida afectiva pertenece a otro sector de mi conciencia; y, por último, lo que denomino energía, fuerza,

potencia, corresponde a otro sector de la misma, siendo la interfusión de estos sectores lo que constituye todo el despliegue de fenómenos que yo atribuyo a un mundo exterior o a un mundo interior, simplemente porque estoy partiendo del primitivo esquema de espacio corporal que, a su vez, no es otra cosa que un fenómeno de conciencia.

Esta es una noción muy difícil de captar, porque estamos tan acostumbrados a aceptar la idea de que lo exterior tiene una existencia independiente de nosotros, estamos tan habituados a utilizar ese esquema del yo corporal como indudable punto de referencia, que nos extraña oír que todo lo que percibimos, absolutamente todo, es un fenómeno de conciencia y nada más; que todo lo que llamo externo y su manipulación por mí, toda la ciencia y la técnica son fenómenos de conciencia que salen de ese centro que llamo YO. No obstante, uno lo descubre; así lo han comprobado todas las personas que han llegado a un nivel de realización profunda, tanto en la tradición de Oriente como en Occidente; con la diferencia de que, en la tradición oriental, se indica que todo es Maya, es decir, “vacío”, que la verdadera naturaleza de todo es no-ser, mientras que, en la tradición occidental, se afirma que todo es relativo, una vana ilusión que no posee relación con lo Absoluto, con Dios, el único que Es. Pero, todo esto es constatable por quien trabaja meditándolo a fondo.

Según lo que hasta aquí llevamos dicho, se traduce que todo ese mundo que percibimos, externo e interno, es un fenómeno de conciencia y como tal no es el YO, aunque surge de él. Podemos ver, así, de un modo claro que este YO ha de tener, por lo menos, todas las cualidades que percibo en el mundo. La noción de conocimiento, de poder, belleza, felicidad, plenitud, armonía, todo cuando puedo vivir en el mundo exterior ha de ser patrimonio del YO en un grado elevado, puesto que no puedo vivir ni experimentar nada que no sea expresión de este Yo. Así, el YO profundo, aunque intangible, aunque se escapa a nuestra formulación y aprehensión mental, es algo intenso y real.

El Yo es Sat-chit-ananda

En Oriente se afirma que la verdadera naturaleza del YO es Sat-chit-ananda, es decir, existencia pura, conciencia pura, felicidad pura, y todo lo que existe en el mundo (denominado “nama-rupa”: mundo de nombres y de formas [“nombres” significa conceptos y “formas” quiere decir percepciones]), no es nada más que una expresión de este Sat-chit-ananda. Pero llevamos un velo que nos oculta esta naturaleza última; hemos de poder volver a la fuente, abstrayéndonos de lo que son formas concretas y conceptos concretos, para llegar a la esencia, a la fuente de donde surgen esos valores – absolutamente todos- que vemos a través de los nombres y de las formas.

El YO tiene, pues, esta naturaleza y está más allá de toda limitación de tiempo y espacio, de toda limitación de conceptos, de formas. Por esto, la realización del YO es la realización básica, es llegar a realizar lo que es la Realidad. Cuando se llega a vivir esta Realidad, la palabra “yo” pierde su sentido, lo pierden todas las palabras; aunque si hay que expresar esta vivencia de algún modo podemos hacerlo con palabras más adecuadas: “realidad”, “ser”, “verdad”, “lo que es”; pero no a través del pronombre yo. No obstante, su utilización es explicable porque el YO, tal como nosotros lo vivimos, es un hilo de esa conciencia real que se expresa a través de nombres y formas, a través de

fenómenos de conciencia. Es cierto que cuando creo que soy tal forma física, tal conjunto de ideas o de experiencias que voy acumulando a mi nombre, esa noción que tengo de ser “fulanito de tal”, con tales características que me diferencian de los demás, es errónea. Hay en este YO un aspecto erróneo y otro completamente cierto; lo erróneo consiste en la particularización que establezco mediante la comparación, ya que yo no soy fulanito de tal. Mi identidad profunda no consiste en ser el señor X distinto del señor Y, es decir, unas experiencias distintas de las experiencias de los demás, porque ni ese nombre, ni esas experiencias, son el YO. No hay nada que me califique como distinto de los demás; lo que sirve para identificarme en relación con los demás existe, sí, son modalidades personales, pero no soy YO. Es cierto que tengo un determinado peso, unos conocimientos que funcionan en un campo de conciencia más que en otro, una serie de características que socialmente me identifican, pero también es cierto que todas y cada una de estas características no son YO; YO las *tengo*, mas YO soy *el poseedor, el sujeto* que está detrás de ellas. Por lo tanto, mi verdadera identidad es “Ser”, y esto se expresa fenoménicamente a través de unas características; pero esta expresión no es mi identidad. Cuando estoy contento y digo cualquier cosa, mi alegría no debe confundirse con lo que expreso; eso es una manifestación que, por el hecho de serlo, ya no es la alegría que estoy sintiendo dentro. Lo que expreso no es lo que soy. Hay que distinguir muy bien entre la expresión y el sujeto que expresa, ya que de ordinario tenemos la impresión de que esas diferencias, atributos y características son reales, debido a que las vivimos como algo muy real y auténtico. Y, ciertamente, esa realidad y autenticidad existen. La equivocación radica en asociar esa realidad con los fenómenos de conciencia, siendo, de hecho, dos cosas distintas; la prueba está en que los fenómenos de conciencia cambian y, sin embargo, la noción de realidad y de identidad de mí mismo permanece. Cuando consigo separar claramente en mi conciencia lo que cambia de lo que permanece, entonces descubro mi verdadera identidad; pero, mientras que crea que soy eso que cambia, estoy en el error, pues yo no soy eso, sino que sólo me expreso a través de ello.

Por lo tanto, la noción de realidad está en el centro, mientras que la noción de diferencia está en el campo fenoménico. El error consiste en que vivimos simultáneamente ambas cosas y, sobre todo, que vivimos en función de la otra, es decir, vivimos la realidad en función de la diversidad de lo fenoménico. Por esto, cuando decimos “yo”, estamos expresando al mismo tiempo una realidad verdadera y una falsa: una verdad, porque soy real, porque hay en mí una noción de realidad que nadie me puede quitar ni negar, y, por eso, la estimo tanto; y una falsedad cuando añado: “yo soy así”, “yo soy de tal manera”. Entonces es cuando caigo en el error.

II. CAMINOS HACIA EL YO

La primera cuestión que se nos plantea aquí, es si existen caminos para llegar al YO. Porque, si se tratara de la relación entre dos objetos, tendría sentido estudiar la trayectoria para ir del uno al otro; pero si afirmamos que el YO no es ningún objeto, entonces, ¿cómo se puede ir a ninguna parte? No se puede hablar de caminos hacia el YO, no hay ningún camino hacia él, porque el YO no se encuentra en ningún sitio, y, no obstante, podemos hablar, paradójicamente, de un sitio y de un camino; esto consiste en desandar el camino que tenemos andado respecto al no-yo. Normalmente, cuando estoy viviendo identificado, puedo aprender a darme cuenta de esta identificación, de esta

confusión, de estos trastornos que ocurren en mis fenómenos de conciencia. Y, cuando lo reconozco, se produce la evidencia de lo que “Soy” realmente, sin confundirme con los fenómenos de conciencia. Pero, ¿cómo podemos hacer esto?

No podemos hacer nada, porque *desde siempre* somos el YO. El YO profundo, el Yo verdadero es ya nuestra identidad, nuestra realidad; solamente hemos de *reconocerla*, dejando de creer que somos otra cosa, que somos esto o lo otro. Hemos de aprender a decir simplemente “YO soy” y quedarme con esto, viviéndolo de veras hasta el fondo. En el momento que doy un paso más, ya me estoy proyectando en el mundo de los fenómenos, ya salgo de la conciencia de lo Real. Cuando digo “YO soy”, por un instante estoy apuntando hacia el centro, hacia la noción de ser, de YO como ser, y, si me mantengo abierto hacia ese centro, eso que soy se manifestará, se expresará; esa conciencia de Ser, esta realidad de Ser invadirá mi conciencia de existir. A eso le llamamos realización. Realmente, el YO ya está realizado, el Yo no tiene nada que ganar, ni debe ser eliminado; lo que llamamos iluminación, realización, no es nada más que la armonización de mis instrumentos con ese centro, que la verdadera naturaleza del YO se reconozca por nosotros en nuestro campo actual de conciencia.

¿Qué medios existen para llegar a ese descondicionamiento, a ese autodescubrimiento? Todo es un medio, porque todo está surgiendo del YO, y todo lo que surge del Yo puede utilizarse para ir hacia atrás, desandando el camino que nos ha alejado de la fuente. Mas, como habrán observado a lo largo del libro, hemos tomado como punto de referencia, en orden a la realización del Yo, estos dos grandes movimientos que existen en la vida: de dentro a afuera y de fuera a adentro. A este salir hacia fuera le llamamos “expresión”, y al ir hacia adentro, “recepción”. Hablaremos, en primer lugar, de las funciones de la autoexpresión y, luego, de la recepción.

La autoexpresión

La expresión sigue un circuito que parte de un centro, que llamo interior prosiguiendo por el resto de mi campo de conciencia al que denomino exterior. Todo ocurre dentro de un campo de conciencia.

Requisitos

La expresión es una técnica, un camino de desidentificación y autodescubrimiento, siempre que se realice bajo dos condiciones: 1) *que me obligue a expresar todo lo que hay en mí*, todo lo que está retenido, entretenido, oculto; 2) *que movilice y exprese esto que está en mí con una conciencia clara de sujeto que se está expresando*.

Estos son los requisitos: *totalidad en la autoexpresión y autoconciencia*. En la práctica, existen además otras limitaciones, porque no puedo, así, sin más, expresar todo lo que está en mi interior ya que duraría muy poco mi libertad en la sociedad. Por lo tanto, necesito encontrar unas condiciones adecuadas para poder expresar esto sin perjudicar a los demás y sin perjudicarme a mí mismo. De ahí que surjan técnicas que son modos especiales, artificiales, de ejercitar la expresión de lo que hay en nosotros a

nivel físico, vital, de lo que son impulsos y capacidad de acción, fuerza y capacidad de lucha. He de conseguir expresarlo de una manera inocua, sin necesidad de mostrar agresividad hacia los demás. Pero, en todo caso es necesario movilizarlo, pues de lo contrario seguiré identificado inconscientemente con aquello que subyace dentro. Para poderme desidentificar, debo experimentarlo conscientemente, y el modo de hacerlo es viviéndolo hacia fuera, puesto que todo lo que se queda dentro se convierte en un obstáculo.

Solamente encontraré mi centro cuando encuentre libre el camino que conduce de la periferia al centro; por lo tanto, he de eliminar las obstrucciones interiores. Además, todo lo que está dentro está siendo una barrera que no me permite actuar bien, correctamente, incluso en el aspecto práctico de la vida cotidiana, ya que no dispongo plenamente de mis recursos, si existen en mi interior violencias, emociones o impulsos reprimidos. Esta represión es un obstáculo para mí, porque es energía retenida a la que no permito salir, y, para lograrlo, mi mente ha de estar vigilando, lo cual determina un mal funcionamiento y un desgaste superfluo. Es por ello por lo que la persona que tiene energías reprimidas está viviendo en tensión, aunque no tenga ningún problema aparente. Está siempre en guardia, tensa, en estado de alerta, vigilando, minuto a minuto, que no aparezcan los contenidos reprimidos que tiene encerrados; de ahí provienen esos estados en aquellas personas que dicen irles todo bien, que no tienen problemas, pero que se muerden las uñas o el lápiz, porque se hallan en estado de tensión. En su interior el camino está obstruido y están haciendo un esfuerzo para mantener este “statu quo” artificial.

La única solución está en que uno exprese lo que tiene reprimido y que lo haga de un modo inocuo y consciente; que salga a afuera. Porque todo lo que tenemos reprimido ha de expresarse. Ya hemos visto anteriormente que hay sólo un único campo de conciencia que consiste en un circuito de energía en el cual lo de dentro ha de salir fuera, y lo que está fuera ha de poder entrar, para volver a salir de nuevo. En este proceso circular que llamamos vida, la persona se va renovando y vitalizando. Por lo tanto, cada vez que yo retengo dentro impulsos, estoy atentando contra la ley normal de la vida, la ley de circulación y renovación.

Efectos. La autoexpresión en primero lugar *limpia* mi interior y deja libres mis vías de expresión y de recepción. Pero, además, en el acto de expresar se produce una integración de la energía expresada con la mente consciente; de este modo, mi mente consciente se fortalece, mi yo-experiencia se hace más fuerte, dispone de más energía integral. Es una ley psicológica la de que solamente puedo utilizar la energía que he sabido expresar. La energía que no expreso es como si no fuera mía; está en mí, pero no dispongo de ella; sólo la energía que aprendo a expresar se convierte en algo mío, en un instrumento que está a mi servicio. Según esto, sería más conveniente para esas personas que se muestran tan buenas, tan pacíficas, pero que en realidad están apretando las mandíbulas, contrayendo el abdomen, o que tienen problemas de digestión o de insomnio, tuvieran que pasar, por ejemplo, un cierto período de tiempo teniendo que realizar trabajos forzados, pues, aunque lo pasaran mal, por lo menos se activaría en ellos esa energía interior; de esta forma, podrían hablar después, verdaderamente, de paz, de tranquilidad, de armonía. Ahora está viviendo una falsedad ya que se refugian en la idea de paz, de armonía, de comprensión entre las personas, por miedo a afrontar su agresividad interior. Sólo cuando la persona ha movilizado toda su capacidad de

lucha, cuando puede disponer de todos sus mecanismos interiores y de toda su potencia, sus palabras de paz tienen valor y autenticidad.

La autoexpresión es, según lo dicho, un medio de exteriorizarme. Pero es interesante constatar que el hecho de expresar está surgiendo de mi YO. Cada vez que estoy expresando, soy YO quien se está expresando; está circulando en mí algo desde el centro a la periferia, y, si abro mi mente consciente, hacia adentro y hacia fuera a la vez, descubriré este proceso, esta energía que está fluyendo de dentro a afuera, y, cuanto más atento y abierto esté, más me acercaré al centro. Por lo tanto, el acto de expresión es no sólo un acto de liberación, de reforzamiento, sino además un acto de *autodescubrimiento* y de *autorrealización*, a condición que se viva desde el fondo y con clara autoconciencia.

Expresión en todos los niveles. La autoexpresión ha de hacerse a nivel físico, afectivo y mental. A nivel de las energías físico-vitales incluye la energía física, la sexualidad y la combatividad. Hemos de expresar igualmente nuestro nivel afectivo. Es precisamente en estos dos niveles donde el problema de la represión es más fuerte. He de expresar toda mi capacidad de afecto, todos los sentimientos que hay dentro, pues están para eso, no para que los mantengamos cerrados; los sentimientos necesitan ser comunicados. Mas, a veces, sucede que las demás personas no admiten nuestra expresión afectiva, debido a sus preocupaciones; por esto hay que buscar circunstancias propicias en las que poder realizar esta expresión de un modo completo, por ejemplo, a través de sesiones especiales de trabajo, como sesiones de música, o a través de círculos de amistades donde se pueda llegar a ser realmente sincero y espontáneo. También en la vida conyugal, suponiendo que funcione de manera que eso pueda expresarse; o en nuestra vinculación con Dios, que, en lo que depende de nosotros, consiste en esta expresión total, fundamentalmente afectiva. Cuando más me vacío, cuanto más me entrego, más disponible quedo para ser YO; cuanto más me retengo, más obstrucciones pongo entre mi conciencia externa y mi YO. Darlo y comunicarlo todo, además de ser una ley básica de la vida y un requisito fundamental para la renovación, evolución y transformación creadora, es una condición necesaria para descubrir lo que YO soy detrás de todo eso. *Cuando lo he dado todo, lo que permanece es el YO.*

La recepción

Su función. Requisitos. La expresión –como hemos visto– es el movimiento de sacar hacia fuera; en cambio, la recepción consiste en abrir y admitir, para que entre lo de afuera; es el movimiento inverso. Si había miedo en expresar, hay aún más miedo en recibir. Todos tenemos miedo de recibir en cada uno de nuestros niveles personales, a pesar de que todos estemos deseándolo. Este miedo se debe a que tememos que alteren nuestra conciencia, nuestros sentimientos, nuestra sensibilidad, que cambien nuestras ideas, que modifiquen nuestros valores, que nos destruyan el soporte sobre el cual estamos apoyados.

Cuanto más doy, más capacidad de recepción tengo; cuanto más expreso, más capacidad de admisión interior adquiero. Solamente dejaré sitio en mí en la medida que, en primero lugar, me vacíe dando, entregando. No podré entender a fondo a otra persona, si yo primeramente no soy capaz de expresarme a fondo.

La receptividad es la otra mitad del movimiento que describimos más arriba. Nuestro movimiento vital se realiza siempre a través de una vía doble. La expresión es el aspecto de diástole, de dilatación, de expansión; constituye el primer tiempo. La recepción es la contracción, la sístole; forma el segundo tiempo. Gracias a lo que recibo, mi personalidad se enriquece, se renueva, elabora, funciona. No olvidemos que, si bien todo lo que es potencial de conocimiento, de amor, de energía, surge del YO, todas las formas sobre las cuales se ejerce este potencial, aquellos modos gracias a los cuales se concreta como manifestación, como expresión, me vienen del exterior. Todo el material me viene del exterior: material físico, afectivo y mental. Si solamente existiera este potencial que llamamos YO, este potencial de inteligencia, de felicidad, de energía, pero no existiera ese otro componente de la conciencia que llamamos datos, formas, este potencial no se podría utilizar, no conseguiría actualizarse. La manifestación consiste en la dinamización, en la relación que se establece entre energía y mente, creando un campo de conciencia.

Por lo tanto, todo lo que soy en el aspecto formal, en el aspecto de nombres y de formas, podemos verlo como algo procedente del exterior: en la medida que admito, que adquiero datos y contenidos y que puedo elaborarlos. El acto de recepción, además de ser este medio para enriquecerme – a través de esa materia prima sobre la cual trabajaré para poder expresar cosas elaboradas-, es un acto que va de la periferia al fondo; aunque ordinariamente no lo dejo llegar al fondo, al centro, sino que me quedo en la periferia porque estoy vigilante, en guardia, en actitud de censura, lo cual impide el libre acceso.

Efectos. Ya hemos visto cómo en la medida que me expreso, realizo en mí una limpieza, y abro el camino para que lo de fuera pueda entrar en mi interior sin obstáculos. De esta manera, puedo recibir una impresión del exterior sin censura, sin defensa, sin reacción previa, penetrándome directamente hasta el centro, hasta el punto que, si la aceptara del todo, *me proporcionaría la conciencia inmediata del YO*. Cada percepción que tengo es un medio o vehículo que me conduce hasta el YO, pero para esto he de recibir, admitir la percepción sin reservas, estando todo YO abierto, consciente.

Podemos, pues, terminar diciendo que la receptividad, además de ser un *medio para enriquecerme, para aumentar mi campo de experiencias, para comprender y compenetrarme con los demás*, es un medio a mi alcance para *autodescubrirme*.

El silencio

Nos falta hablar de esa otra fase que llamamos silencio; que no es movimiento, sino que es un punto neutro, un punto de intersección entre la expresión y la percepción. He de aprender a vivirme no sólo a través de los fenómenos, del ir de dentro a afuera y viceversa, sino que he de aprender *a estar simplemente, estar para Ser*. Cuando no estímulo mi acción física, emocional o mental hacia adentro ni hacia fuera, cuando simplemente estoy, ¿qué pasa? Cuando trato de ser Yo sin necesidad de ningún fenómeno, ¿qué sucede? Estos instantes de silencio se están presentando, continuamente, pero huyo de ellos, con la misma rapidez que se presentan, porque para mí lo que tiene importancia es tal nombre, tal forma, tal experiencia. Pero, cuando en mí

hay esa demanda de verificar, ¿quién soy yo?, entonces trataré de estar más despierto que nunca en esos instantes de silencio, en los que se acaba la recepción y no se ha iniciado aún la expresión.

Si mantengo la atención en mí cuando estoy en silencio, descubriré un estado extraño, como si de repente sintiera o descubriera en mí un hueco, un vacío. He de aprender a ser consciente de ello, sin pretender ser nada más ni buscar nada más, sino mantenerme en esta conciencia de vacío que puede vivirse de muchas maneras: a través de una resonancia o recuerdo visual que llamamos oscuridad; a través de una resonancia de sonido, que denominamos silencio; a través de una resonancia de movimiento, que se nos manifiesta como quietud, inmovilidad; o a través de una resonancia del tacto, que llamamos vacío. Son diversos nombres que siempre están en relación con algo que conocemos experimentalmente, pero que están apuntando hacia esa misma no-cosa, hacia esa misma experiencia, que es una no-experiencia, porque no es una experiencia de “algo”. Cuando estoy simplemente inmóvil, sin pensar, sin sentir, sin mirar, tratando sólo de darme cuenta de que soy YO, llega un momento en que ese vacío se llena, da paso a algo luminoso, a una fuerza, potencia, realidad, luminosidad, plenitud, felicidad y belleza extraordinarias, de donde surge todo lo que luego es mi vida fenoménica.

En este camino del silencio hay que vencer dificultades, pocas en realidad, pero que son considerables a causa de nuestra identificación con los fenómenos, de nuestra falta de ejercitamiento mental y de nuestra falta de integración psicológica. Pero, en sí, los obstáculos no son muy fuertes.

III. OBSTÁCULOS PARA LA REALIZACIÓN DEL YO

Aparece como primer obstáculo el *no distinguir entre lo que soy Yo y lo que son mis experiencias*. Por lo tanto, he de distinguir claramente entre lo que soy como sujeto y lo que poseo. Por inmensa y profunda que sea la experiencia de vacío y de silencio, todavía no es el YO. Por elevadas que sean la felicidad y el estado de samadhi que me parece estar viviendo, he de ser consciente de que YO no soy esta felicidad, este estado. Llega un momento en que esta exigencia de “ser sujeto” es tan grande que uno se da cuenta de que entra en una zona profundísima de un nuevo silencio y una nueva quietud, donde parece que no hay nada. Pero cuando uno traspasa esta zona de aparente bienestar, plenitud y luminosidad, uno se encuentra con que ya no puede hablar de “yo tengo”, “yo experimento”, puesto que hay una noción simple y pura de Ser, de Realidad. Este paso es el más difícil.

A medida que uno va practicando esta autoconciencia en su vida diaria: YO que vivo esto, YO que hago, YO que siento, YO que me esfuerzo, etc., se va viviendo cada vez más una noción de profundidad, de fuerza, de independencia del exterior, lo cual constituye una serie de experiencias muy interesantes. Pero, ello encierra el peligro de que la persona se enamore de una de estas experiencias o estados, y se agarre desesperadamente a ellos, divinizándolos con el nombre que sea. Por esto, se requiere que la exigencia que uno tiene de llegar hasta el fondo sea muy clara, no conformándose con ninguna experiencia, sino esforzándose siempre por llegar a la realidad, a la realidad sin condiciones, a la realidad que no depende de nada. Por eso insisto tanto en que cuando yo vivo o experimento algo como fenómeno de conciencia, debo mantener

bien claro que este fenómeno no es el YO. Conviene que mantengamos esta consigna de búsqueda del sujeto con todas sus exigencias desde el principio al fin.

La dificultad estriba en que, como tratamos de ser conscientes del YO, a través de la acción, del pensamiento y del sentimiento, aparecen poco a poco unas zonas de conciencia más profundas e intensas que poseen una calidad, un sabor, diferente de lo que es la experiencia corriente; ello da pie a veces a confundirlas con el YO, y así, puede uno llegar a creer que lo vive muy conscientemente, que la sensación especial que tiene en el pecho, en la cabeza, en la columna vertebral o donde sea, es el YO. Pero no es más que una expresión, una delegación del YO; aún no es el YO. Mientras yo pueda decir: “yo siento el yo”, esto que siento no es el YO.

Esto también presenta el inconveniente de que la persona, por el hecho de sentir una experiencia en una zona determinada, afectiva, mental o vital, aprende a girar exclusivamente alrededor de esa zona, donde queda estancada, no en el sentido de que no progresa en profundidad, sino en el de que queda limitada a una zona y trata de vivir toda su vida en ella, con lo cual se produce una *limitación –extensiva- del trabajo interior*. En este sentido de extensión, de amplitud de campo, la persona debería tener la misma exigencia de ser autoconsciente, tanto cuando actúa físicamente, como cuando trabaja mental, estética o espiritualmente, es decir, en todo momento. Y, en todo momento, el YO ha de ser el objetivo de nuestra búsqueda; no hemos de condicionarnos viviéndolo de una forma determinada, puesto que se trata de una investigación constante y que abarca todas las facetas de la persona. Ciertamente, en un momento dado se llega a experiencias que hemos de considerar sólo como una especie de descansillos (usando la imagen de la escalera) en los que está bien que nos detengamos un poco para tomar aliento, pero con la idea clara de continuar hacia el término de la misma, no confundiéndolos nunca con el final del trayecto.

Otro de los obstáculos son *los estancamientos*. A veces la persona, después de haber experimentado una serie de vivencias y de cambios, queda detenida como si existiera una pared que no puede ser traspasada. Si la persona se examina, verá que esto ocurre porque trata de evocar esta conciencia del YO en una gama determinada de situación y no en todas.

La solución cuando uno se encuentra estancado consiste en trabajar las otras vías, los otros sectores del YO, puesto que el estancamiento se produce cuando la persona ha trabajado en una sola dirección. Y hemos de dar gracias de que se produzca el estancamiento, porque, de lo contrario, ahondaría en ese único camino y la persona quedaría, en ese modo particular de realizarse, deformada. Insistimos en que *la profundización de conciencia ha de ser un todo orgánico, equilibrado, ha de ser un trabajo integrado*. Por esto no defiendo nunca el trabajar solamente la conciencia en el pecho, como sugieren algunas personas, sino que pido y recomiendo vivamente que se trabaje la conciencia del YO absolutamente en todas las situaciones del día, ahí donde el YO resuene; resonará, ciertamente, en lugares distintos, según las actividades que se realicen. De esta forma, aunque al principio parezca que haya dispersión, de hecho, a medida que uno trabaja, se va produciendo una integración y se evitan, además, los estancamientos.

Signos y señales de progreso

Para terminar este capítulo de recopilación expondremos las señales para saber cuándo uno progresa en su trabajo.

A medida que uno va trabajando, llega a vivir más y más las características de Sat-chit-ananda; por lo tanto, van desapareciendo los caracteres opuestos. *La existencia pura está relacionada con la conciencia que se vive de Realidad*, de energía, de afirmación, de confianza, de plenitud de contenidos externos. La persona va tomando conciencia de sí misma como *potencia*, como un potencial que progresivamente aumenta, crece. Esto elimina todo lo que eran rasgos negativos en este aspecto, es decir, debilidad de carácter, falta de voluntad, indecisión, inseguridad, timidez; y toda la gama de fenómenos negativos que van relacionados con un no sentirse a sí mismo seguro o fuerte, desaparece.

Chit, la inteligencia pura, se vive como una claridad de comprensión, y una evidencia hacia las cosas, cada vez más considerable, por lo que no necesito referirme a ideas previas, a opiniones de los demás, sino que voy aprendiendo a ver por mí mismo, no mediante un proceso de pensamiento, sino a través de un proceso directo de visión, de intuición. Cada vez se hace más clara la visión, la comprensión de las cosas de un modo inmediato, aunque, naturalmente, este conocimiento no sustituye la necesidad de la información. Por ejemplo, por muy claro que vea y por muy realizado que me encuentre, no voy a aprender el sánscrito por arte y gracia de esta realización, sino que habré de aprender los signos y leyes gramaticales del idioma, porque éstos son los datos, los instrumentos que vienen del sector externo. Pero sí se produce en mí una movilización instantánea de mi capacidad de conocimiento. Por lo tanto, aunque necesite ponerme en comunicación con los datos, la aprehensión de esos datos será instantánea, o sea que mi inteligencia mejorará, habrá en mí más claridad mental y una capacidad de toma de conciencia rapidísima. Lógicamente, desaparecerán los rasgos negativos: ideas confusas o contradictorias, prejuicios, dependencia de toda clase de ideas de los demás, la simple e irreflexiva aceptación de valores tradicionales, etc.

El aspecto *ananda*, que, como ya sabemos, significa felicidad, plenitud pura, *llegamos a descubrirlo, a vivirlo en nosotros como una paz clara, luminosa, un gozo, una alegría, un amor*, no en forma de apasionamiento, sino de amor, que es sentirse junto, con y en sintonía con el otro. Con esta vivencia desaparecen las insatisfacciones afectivas, la añoranza, la tristeza, la depresión, el narcisismo, todo lo que era producto de esta ausencia de plenitud afectiva.

Este estado total, que hemos intentado describir sólo embrionariamente, nos va proporcionando de una forma progresiva una independencia de todo lo externo, a la vez que nos va vinculando más y más con el sector más profundo, más interior y central de lo exterior.

FIN