

A. BLAY



**CAMINOS DE
AUTORREALIZACIÓN**

(Yoga Superior)

Tomo III

La integración con la realidad exterior

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

Tipos de realización
Inconvenientes del trabajo en una sola dirección
a) El continuo cuerpo-mundo físico
b) El continuo afectividad-mundo astral
c) El continuo mente-mundo mental
El problema fundamental
Enfoque de este volumen
Preguntas

CAPÍTULO PRIMERO

Nuestros problemas en la relación humana
1. Cómo me vivo
2. Cómo vivo el exterior
Rectificación de nuestra actitud defectuosa
Preguntas

CAPÍTULO SEGUNDO: EL MUNDO DE LAS PERSONAS

La relación con el otro medio de autorrealización
Respecto a mí
Respecto al otro
Fases en la relación humana en la práctica
Preguntas

CAPÍTULO TERCERO: EXAMEN DE LA FASE DE EXPRESIÓN

A) Exteriorización
B) Inteligente
C) Adecuada
Evitar lo negativo
Gimnasia anímica total
Independencia del valor atribuido a lo exterior
Preguntas

CAPÍTULO CUARTO: EXAMEN DE LA FASE DE RECEPTIVIDAD

Nuestro rechazo general a la receptividad
Naturaleza verdadera de la receptividad
Requisitos de la actitud receptiva
Efectos en mí
Lo que he de buscar en el otro
Preguntas

CAPÍTULO QUINTO: EFECTOS DEL CICLO EXPRESIÓN-IMPRESIÓN

La superación del yo-idea
Efectos respecto a los contenidos de la conciencia
Preguntas

CAPÍTULO SEXTO: EL SENTIDO LIBERADOR DE NUESTRA VIDA DE RELACIÓN PERSONAL

1º. Relación superficial
2º. Mayor autoconciencia
3º. Autoexpresión y receptividad totales
Preguntas

CAPÍTULO SÉPTIMO: LA FASE DEL SILENCIO

¿Qué es el silencio?
Caminos para el silencio
El ritmo de lo existente
Prácticas para descubrir el silencio
Clases de silencio
Grados de silencio
Normas y sugerencias
Preguntas

CAPÍTULO OCTAVO: REALIZACIÓN Y VIDA EXTERIOR

Dentro y fuera es la misma cosa
¿Cuál puede ser la acción en el exterior?
Preguntas

CAPÍTULO NOVENO: RESUMEN DEL CAPÍTULO ANTERIOR

- La actitud frente al vivir
- El trabajo y el dinero
- Función creadora-redentora
- La enfermedad y la muerte
- Preguntas

CAPÍTULO DÉCIMO: NUESTRA INTEGRACIÓN EN EL MUNDO EXTERIOR

- Ventajas
- Inconvenientes
- Naturaleza de lo exterior
- Problemas básicos
- Apariencia y realidad de las personas
- La relación exterior como medio
- Atender al otro
- Abrirme y vivir activamente la situación y a la naturaleza
- Preguntas

CAPÍTULO DECIMOPRIMERO: EPÍLOGO: LA LLAMADA A LO REAL Y NUESTRA RESPUESTA

- No hay que renunciar a nada
- Decidámonos
- No estamos solos
- Resumen
- Preguntas

CAPÍTULO DECIMOSEGUNDO: PREGUNTAS Y RESPUESTAS

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.

INTRODUCCIÓN

Empezamos el tercer tomo que trata sobre la autorrealización. Esta obra versa sobre la integración con la realidad exterior.

Como introducción daremos unas nociones preliminares. Recordemos, en primer lugar, que hemos explicado que existen tres tipos de realización principal:

Tipos de realización

Realización central o búsqueda del yo, de la realidad vivida en mí en tanto que Sujeto.

La realización vertical o integración con Dios, o sea la realidad vivida en tanto que Trascendente.

Finalmente, la realización horizontal, o sea la realidad en tanto que vivida como exterior a mí.

Hemos dicho que los tres tipos de realización han de entenderse sólo en cuanto que se incluyen en la realización completa, total. Esta es una noción nueva, un poco extraña, porque, según las diversas tradiciones, es costumbre trabajar exclusivamente uno u otro tipo de realización. Sabemos que en Oriente existe una tradición respecto a la realización central, o búsqueda del yo. Sabemos también que, en el mundo religioso, tanto en el oriental como en el occidental, se trabaja de cara a una realización vertical, a nuestra unión con Dios. Y sabemos, finalmente, que el mundo occidental se caracteriza por un trabajo horizontal, no le llamemos realización, aunque algunos hablen de realización en la acción, a través de nuestra proyección en el mundo de lo social.

Estas tres formas de realización son realmente una sola realización. En nosotros hay sólo una noción de realidad. La noción de Realidad es única; sólo que esta noción de Realidad única nos hemos acostumbrado a percibirla a través de vías de percepción distintas, y, así, hemos dado a cada una de las percepciones un nombre distinto. Cuando percibo la realidad a través de mis mecanismos propios afectivos y a través de mi conciencia personal, la llamo yo; cuando la percibo a través de otras vías más sutiles, superiores, la llamo Dios, lo Divino, lo Espiritual, lo Trascendente, y cuando la percibo a través de mis mecanismos sensoriales, la llamo mundo o naturaleza, o a veces, simplemente, Realidad.

Es preciso ejecutar el trabajo para llegar precisamente al centro de esas tres direcciones. Es evidente que no se puede hablar de realización si se deja marginado un sector de realidad. También es cierto que cualquier camino de realización, cuando se persigue hasta el fondo, conduce a la realización total. **O** sea que la persona, a través de

la realización del yo, puede llegar a una realización total, también de tipo trascendente y de tipo exterior, pero esto es una experiencia muy poco frecuente. Además, requiere mucho tiempo, aunque no sea imposible. Por este motivo, yo aconsejo que se haga un trabajo conjunto, y que se parta inicialmente del yo. ¿Por qué? Porque al trabajar el yo en primer lugar tomamos conciencia de nuestra realidad más inmediata, realidad que es la que utilizamos en la vida diaria. Vamos liberando fuerzas y vamos desarrollando capacidades que nos permiten desenvolvemos mejor de un modo práctico en la vida diaria, porque, al profundizar en la realidad, no nos alejamos de nosotros mismos, sino que más bien tomamos una visión más completa, más integrada, de nosotros mismos. Por otra parte, ¿por qué he de buscar primeramente una realidad que yo sitúo fuera de mí, sea arriba, sea afuera, si no realizo primeramente la realidad que percibo dentro de mí mismo?

Inconvenientes del trabajo en una sola dirección

Ahora bien; el trabajo ha de proseguirse en las tres direcciones. Porque aquellas personas que se encierran totalmente en el trabajo del yo suelen aislarse de la vida, de la vida exterior, de la vida dinámica. Suelen encerrarse en sí mismas. Y esto puede tener grandes inconvenientes prácticos, aunque al final conduzca a la realización total. Durante el camino, y este camino puede durar muchos años, la persona va quedando cada vez más alejada de todo, en tanto que, por otra parte, se ve obligada a proseguir su trabajo de existencia humana, de convivencia. Y su trabajo no ha de ser un lastre para los demás, sino un elemento integrado y constructivo dentro de la sociedad en la que vive.

Si se trabaja en el sentido vertical, sin haber trabajado los otros sectores, entonces se observa una serie de problemas, como son el que uno adopte una actitud infantil ante lo divino, ante Dios. Uno va proyectando hacia Dios todo lo que son defectos de maduración humana. De este modo se tiende a vivir una religión de tipo paternal, material, donde se van realizando todos los problemas, todos los conflictos, todos los deseos y frustraciones que uno tiene en su propio proceso psicológico, dando lugar a crisis, a interpretaciones del mundo religioso que, luego, la persona tiene que ir corrigiendo, superando, con los consiguientes desequilibrios y desfases. Muchos disparates que se han dicho sobre la vida interior tienen su origen precisamente en este querer ir hacia Dios sin haberse desarrollado antes como ser humano, como y consciente.

Además, si se quiere llegar a una profundidad en esta realización hacia Dios, es preciso que, antes, la profundidad se haya ganado dentro de uno mismo, trabajándose uno mismo. Esto ya suelen implicarlo las técnicas de ascesis, cuando éstas se viven bien. Significa que hemos de huir de esos falsos idealismos o de esos idealismos más bien superficiales que creen poder llegar a Dios a través de unas formas externas, de unas emociones o sentimientos superficiales. En capítulos anteriores ya vimos como la realización hacia Dios exige una entrega total, exhaustiva, de uno mismo.

Luego está el problema de aquellos que quieren arreglar lo de afuera, que quieren realizar al mundo, que quieren llegar a la realización de sí mismos a través de un trabajo útil, constructivo, en el exterior. Esto, ya lo veremos luego, es muy loable, pero también

aquí resulta evidente que la persona que se lanza hacia el exterior para arreglar los problemas individuales o sociales, si no ha alcanzado una madurez humana, una profundidad de conciencia de sí mismo, si no ha superado esas capas infantiles de sí mismo, proyectará inevitablemente sus problemas, sus tendencias, aquellas cosas inacabadas, deseos y frustraciones, en su acción exterior.

No creo que esto exija demasiadas pruebas para demostrarlo, ya que resulta evidente. Desde hace muchos años, estamos asistiendo a una verdadera fiebre de querer arreglar las cosas, de querer corregir los defectos que, en verdad, puedan existir en los diversos órdenes de la vida. Sin embargo, vemos como el problema no se arregla cambiando regímenes políticos, económicos, sociales o educativos, porque el problema es principalmente un problema de personas. Y aunque una estructura, en sí, fuera más aconsejable que otra, fuera más amplia, más libre, más lo que sea, el conjunto no funcionará en la medida en que las personas no funcionan, porque siempre son las personas las que hacen funcionar a las cosas. Por lo tanto, en la medida que las personas sigan siendo personas inmaduras en este sentido de realización interior, su proyección, su trabajo exterior, siempre será inmaduro. Vemos repetirse los mismos problemas bajo todas las latitudes y bajo distintas denominaciones políticas, económicas, y sociales. Son básicamente los mismos problemas.

¿Significa esto que la persona no ha de hacer nada en el mundo exterior? Ni mucho menos. Ya veremos como la persona, en todo momento, ha de trabajar y ha de vivir con gran sentido de la responsabilidad hacia su mundo exterior. Pero lo ha de vivir adecuadamente, sin olvidar que su eficacia en este mundo exterior depende de su madurez como individuo. Y, por lo tanto, dando una prioridad en importancia, no precisamente en tiempo, a su trabajo personal, a su maduración personal, que puede hacer incluso dentro de su trabajo social. No se crea que todo consiste en cambiar las cosas, en hacer que los reglamentos o las estructuras sean distintas, para conseguir que esto solucione los problemas. Los problemas son básicamente humanos. Las cosas sólo cambiarán en la medida en que cambien los seres humanos. Si queremos ayudar a las personas, cambiemos nosotros, y entonces sí que se producirá inevitablemente una ayuda. Ayudaremos en la medida en que nosotros maduremos como seres humanos; jamás podremos ayudar más allá de esta medida.

Importancia del Exterior

Bien. En los ciclos anteriores, estuvimos hablando de la importancia del Yo y la importancia de lo Trascendente. Ahora nos toca fijar en que sentido consideramos que lo Exterior es importante. Muchas personas pueden pensar que esto es inútil, porque es evidente que lo Exterior es importante. Pero, aquí, lo miramos desde el ángulo de la realización, de la búsqueda de la verdad y de la realización interna de lo que es Real. Es desde este ángulo que miramos ahora la importancia del Exterior.

A partir de este ángulo, podemos ver que lo Exterior es importante, en primer lugar, porque es una parte y una parte esencial de nuestra noción de realidad. En mí hay una noción de realidad que yo atribuyo a eso que llamo Exterior. Sólo por este motivo, lo exterior es importante, es tan fundamental como cualquiera de los otros sectores. En segundo lugar, porque lo que llamo exterior es el medio por el cual y a través del cual se

forma, evoluciona y se expresa mi personalidad. Por lo tanto, no puedo desentenderme de algo que me está nutriendo, por lo que yo estoy viviendo. Más adelante veremos otras implicaciones de este aspecto. En tercer lugar, porque nuestra propia personalidad forma parte integrante de este exterior; el exterior, en su conjunto, está funcionando y está en proceso de evolución. Yo no puedo desentenderme de esta evolución del conjunto: con mi personalidad formo parte de él; la evolución o, tal como podríamos llamar con otras palabras, la voluntad de Dios, se realiza a través y mediante mi personalidad. Por lo tanto, yo he de convertirme en un elemento no solamente consciente de esto, sino en un elemento más activo en este proceso evolutivo de la humanidad.

Creo que se entienden bien estos tres aspectos: En primer lugar, porque yo lo percibo como real, porque una gran parte de mi noción de realidad está dependiendo de esto que me entra por los sentidos. Sólo por esto, es algo que ha de ser integrado con el resto de noción de realidad. En segundo lugar, porque es el mundo lo que me permite mantenerme, nutrirme, en todos los aspectos de mi personalidad, de mi funcionar y expresar; por tanto, yo no puedo desentenderme de él como no sea adoptando una actitud francamente negativa. Aunque yo pueda decir que sólo lo Real es el Absoluto, y que el mundo es Maya y que es ilusión, el que yo coma gracias a unos alimentos que alguien recoge, por ejemplo, el hecho es que yo he de estar viviendo a través de mi conciencia, de la acción de los demás, he de estar respirando el aire del exterior, he de estar recibiendo ayuda intelectual, emocional, cualquier tipo de ayuda, del exterior, y es inevitable que exista esa dependencia, ese intercambio con el exterior. Por eso, lo exterior es importante también.

En tercer lugar, porque yo mismo soy una célula dentro del conjunto, dentro de este conjunto que está yendo a alguna parte como humanidad. La humanidad es alguien, alguien que está vivo, alguien que está creciendo. Yo soy, pues, un elemento dentro de ese alguien, dentro de ese conjunto de la humanidad. Y esa evolución se hace porque hay alguien que la empuja a evolucionar, algo que desde arriba la atrae hacia arriba. Y esa acción de arriba hacia abajo, ese impulso evolutivo, no viene de un modo extraño a mi persona, sino a través de mi persona, a través de todas las personas. Por tanto, yo he de ser un elemento plenamente activo, cada vez más activo y más consciente, dentro de todo este proceso evolutivo del conjunto. No puedo retirarme, no puedo retraerme como si yo no formara parte de ese organismo viviente que está evolucionando. Hay en mí una responsabilidad en tanto que formo parte de algo, en tanto que dependo de lo otro, al tiempo que lo otro depende de mí.

Por eso, lo real es sumamente importante, y nuestra integración con lo real ha de ser la culminación de este trabajo de realización interna, de realización de la Verdad.

Naturaleza de lo exterior

Pero creo que es conveniente que nos detengamos por un instante a pensar qué es eso que llamamos lo exterior. Porque, tal como ocurre en muchas ocasiones, a veces podemos estar dando vueltas a un problema sin ser conscientes de que los datos del problema no están en absoluto claros. ¿Qué es lo exterior? Por un lado, sabemos muy bien qué es: lo exterior es esa maravilla constante, esa pluralidad de seres y de cosas que

existen y que se manifiestan, todas ellas con valores distintos, con cualidades, cargadas de vida, de energía, de significado. Todo esto lo vemos en el mundo exterior, ese mundo exterior que podemos dividir, para estudiarlo, en mundo de personas, mundo de situaciones y de circunstancias y mundo de la naturaleza.

Pero, ¿qué quiere decir Exterior? ¿Exterior a qué? La respuesta natural es: exterior a mí. ¿Y quién es «mí»? ¿Al decir «mí», qué quiero decir? En seguida vemos que uno se está refiriendo al cuerpo. Pero, cuando uno examina esto con un poco de atención, se da cuenta de que esta distinción que aparecía tan clara entre mí, entre yo y lo Exterior, se esfuma, porque, por ejemplo, mi cuerpo, tomando ahora como punto de partida el cuerpo, forma un continuo con el mundo material que le rodea. Yo estoy constantemente en un proceso de intercambio con el mundo externo; yo estoy respirando constantemente aire, tengo continuamente aire en los pulmones; aire que me viene de fuera, aire que expulso, aire que vuelvo a inspirar. Ese aire que tengo dentro, ¿soy yo, o no soy yo? Está en mí, pero, ¿soy yo, o no soy yo? Por que, naturalmente, es un préstamo del exterior, que luego devuelvo; es un proceso constante, por lo cual no puedo afirmar de una manera rotunda que este aire sea yo como cuerpo. Se descubre que estamos hablando de un proceso dinámico, en el que una simple convención, una comodidad, atribuye a este aire el carácter de propiedad mía, porque si yo no tuviera propiedad de este aire, desgraciadamente, moriría en seguida.

a) El continuo cuerpo-mundo físico

Este fenómeno, que tan claro parece, de la respiración está ocurriendo exactamente igual a todos los niveles de mi cuerpo y de mi psiquismo, exactamente igual; sólo que tiene lugar a un ritmo más lento, lo cual es lo que da esta sensación de permanencia de una persona distinta del ambiente. Pero, miremos qué es nuestro cuerpo, de dónde ha venido nuestro cuerpo: del alimento que comemos. Todo, absolutamente toda la materialidad que hay en mi cuerpo, ha venido del Exterior: es lo que se ha ido fijando por asimilación del alimento procedente del Exterior. Pero no solamente es esto, sino que también mi cuerpo está en proceso constante de intercambio, está todo él renovándose, hay constantemente un material que se está expulsando y otro que se está incorporando, que se está asimilando. Vemos entonces que, en el mundo, mi cuerpo no es otra cosa que una retención temporal dentro de un curso de vida material, pero que, en realidad, está en constante renovación. Es como si el mundo de la materia, de la substancia orgánica, de la bioquímica, todas las leyes, todos los mecanismos correspondientes fisiológicos, estuvieran permitiendo que tuviera lugar un proceso dinámico de energía física en mi interior durante un tiempo, para recuperarlo después. Este proceso va entrando y va saliendo, con un período de retención que es lo que da permanencia a mi organismo físico.

¿En qué sentido mi organismo físico soy yo? De hecho, es algo que está transcurriendo. Yo digo que es interior porque yo me limito a mí mismo por el perímetro de mi piel, y todo lo que hay dentro de mi piel soy yo mientras que lo que está fuera es lo Otro. Veremos que esto es también un artificio. Esta distinción, en tanto que depende de la percepción material de los sentidos, es una distinción práctica, y en este sentido está bien. Pero no responde a nada genuino. Mi personalidad, en cuanto en materia física, está en un transvase constante; mi cuerpo siempre es otro, nunca es el

mismo. Por lo tanto, decir que este cuerpo es mío es decir que lo otro es mío. Lo que nos engaña es la velocidad con que se produce esta renovación, velocidad que nos da la idea de una cosa quieta. Ocurre como cuando yo voy en un vehículo a muy poca velocidad, y soy rebasado por otro que marcha a una velocidad muy superior; yo tendré la impresión de que aquél se mueve, en tanto que yo estoy fijo. Simplemente es un problema de relación, de cambio, de velocidad.

b) El continuo afectividad-mundo astral

Si observo mi personalidad en los otros aspectos, veré que está ocurriendo exactamente lo mismo. Toda mi afectividad, todo mi mundo psíquico, se basa también en este movimiento. Ciertamente hay unas respuestas que se producen en mí, pero todos los sentimientos concretos que tengo con respecto a lo Exterior, proceden precisamente de ese Exterior. Yo miro algo con simpatía, veo a alguien con amor, y esto va provocando en mí una respuesta. Mi experiencia es la combinación de esta respuesta y el estímulo que me viene del Exterior. Por tanto, en tanto que vivencia, que cualidad fundamental, surge de mí, pero en tanto que cualidad manifestada, es la medida en que se adquiere, en que se obtiene del Exterior. Yo tengo una capacidad de amar, pero esta capacidad de amar se materializa en el momento en que yo amo a alguien. Entonces digo «Yo amo»; pero, al decir esto, me estoy refiriendo a las vivencias que tengo, siempre concretas, con respecto a alguien. Mas ese alguien es algo que siempre me viene del Exterior. Por lo tanto, podemos decir que mis experiencias están hechas de algo exterior como material, y de algo interior como potencia, y que la experiencia es la combinación de ambas cosas, de lo interior y de lo exterior.

Mi afectividad exige todo un proceso; yo necesito estar demostrando mi cordialidad, mi agradecimiento. Necesito también recibir sentimientos, afectos, cordialidad. Aquí se produce algo muy parecido a lo que ocurriría con nuestro cuerpo, donde vimos que hay un intercambio constante con el exterior: En la medida en que yo me encuentro en un ambiente en el que no recibo absolutamente ningún afecto, yo muero por asfixia afectiva. Se ha comprobado que los niños que no tuvieron el necesario afecto en su infancia, que no tuvieron el mínimo afecto imprescindible, no pueden sobrevivir; aquellos niños que recibieron mucho menos de afecto del necesario son seres orgánicamente más débiles, y suelen enfermar con mayor frecuencia y morir en mayor número. ¿Por qué? Porque la afectividad es un alimento que recibimos, y si no lo recibimos no hay respuesta interior y no hay crecimiento, exactamente como la falta de alimento físico nos impide crecer en nuestra vitalidad y no se produce fijación de sustancia orgánica, impidiendo, por tanto, el crecimiento de las células. Mi afectividad es un torrente de algo que está entrando de fuera, algo a lo que respondo desde dentro, pero que yo necesito estar expresando hacia fuera para que se vuelva a ver una reacción de fuera hacia mí; exactamente como en un proceso de respiración. Mi vida afectiva es ese respirar, ese expresar y ese recibir.

¿En qué medida puedo decir que un sentimiento, un afecto, un amor, es mío? ¿En qué medida puedo decir que es mío y en qué medida puedo decir que me es dado? No puedo separar lo que es mío de lo que me es dado, porque una cosa sin la otra no existiría. Es como si el mundo se estuviera introduciendo constantemente dentro de mí y me estuviera renovando; el mundo está circulando dentro de mí; yo reacciono ante esto; hay algo en mí que reacciona ante esto y retiene algo de este mundo. Pero incluso esto

que retiene sigue siendo también el proceso de transformación y de evolución al mundo. A esto que temporalmente retengo lo llamo mi afectividad.

c) El continuo mente-mundo mental

Por lo que respecta al mundo del conocimiento, veamos qué son nuestros conocimientos, nuestras ideas: son los datos, las percepciones que yo he recibido del mundo exterior y que provocan el -asentimiento, la respuesta de un centro, de un potencial interior. Todo lo que conozco me ha venido de fuera, la capacidad de conocimiento me ha venido de dentro, pero lo que conozco es algo que me ha venido de fuera, absolutamente todo. Y el conocimiento que yo comunico es algo que yo devuelvo, debidamente manufacturado, al exterior, para que el exterior me proporcione nuevamente otra información, otros datos. Si se observa bien, se verá que es un proceso de intercambio constante con el mundo exterior. ¿En qué medida una idea es mía? ¿Quién puede decir que tiene una idea suya, quién puede demostrar estar seguro de que una idea es de su propiedad? ¿Tenemos alguna idea que no nos haya venido de fuera, o que no haya sido producida por lo que ha venido de fuera? ¿Por qué estoy yo tan orgulloso de mis ideas, de la propiedad de estas ideas?

Examinándolo bien, veremos que toda mi personalidad es un fluir a través de algo que, por comodidad, yo llamo yo, yo llamo mío. De hecho, todo es un fluir de fenómenos, de existencias, de procesos. Y dentro de este proceso hay algo, una zona en la que mi mente está fijada, está identificada. A esta zona la llamo Yo, mi personalidad, y lo que está fuera de ella lo identifico como el Exterior. Esta identificación, este confundirme yo con una zona de experiencias, es puramente funcional. Se comprueba que es funcional, porque, precisamente en la medida en que la persona va madurando, se va desidentificando y va cambiando por completo la noción que tiene de sí mismo. Lo que antes creía que era «yo» y «mío», lo que antes vivía como sujeto, cada vez lo vivo más como objeto. Esto lo vemos en los niños, que tanto se identifican con sus juguetes, hasta el punto de que, si alguien los toca sin su permiso, ello les produce un gran trastorno: «Aquello es mío»; hay una identificación; es el mundo de su posesión y lo viven como si fuera su propia realidad personal.

Pero no es necesario ir a buscar a los niños. Los mayores tenemos nuestros propios juguetes; el coche, por ejemplo. Que alguien se atreva a hacernos una pequeña raya en la carrocería, y nos sentimos heridos hasta el fondo. En el trabajo, cada uno tiene su propia zona delimitada; si alguien se atreve a disminuir nuestra zona de trabajo, la persona se siente invadida. Vemos que todo depende de este concepto de identificación. En cierto momento, vivo mis vestidos como si fuera yo, por lo que, si alguien me ensucia las ropas que llevo puestas, yo me enfado como si yo hubiera sido el ensuciado.

Cuando la persona va aprendiendo a ser más consciente de sí misma, va descubriendo estos procesos, va descubriendo que ella no es el cuerpo, que ella no es las emociones agradables o desagradables que surgen en un momento dado, y que ni siquiera es las ideas buenas o malas que pueda tener. Todo eso es un proceso que está en constante transformación, un proceso del que yo voy aprendiendo a ser testigo. Esta frontera va cambiando, y cada vez mi noción de yo va retrayéndose más, acercándose más al centro y liberando la periferia. Llega un momento en que uno se da cuenta en que

la distinción entre exterior e interior es una distinción completamente relativa que depende del nivel de funcionamiento de la conciencia, que no se basa en ninguna realidad intrínseca, sino en mi modo de ser consciente, en mi modo de querer, en mi modo de atribuir un valor u otro. A una persona podrán decirle que se ha equivocado en su razonamiento, en su trabajo, y esto puede vivirlo, como una lesión tremenda; sabemos muy bien que algunas personas, al ser heridas en su prestigio, tienen una gran dificultad para seguir viviendo. ¿Por qué? Porque confunden su yo, su realidad, con la idea que tienen de cómo deberían ser, con la idea de cómo los demás deberían valorarles.

Lo que yo llamo mi personalidad, lo que llamo interior, solamente depende de la zona que abarque mi campo de identificación mental. Lo que está fuera de este campo lo llamo Otro, Exterior; lo que está dentro lo llamo yo. Y no se establece otra distinción. Pero cuando la persona llega a esta realización profunda descubre que no hay ni interior ni exterior, que todo es exterior e interior al mismo tiempo, y que esa distinción era simplemente la medida de un desarrollo de su conciencia. Digo esto para que no creamos que estamos ahora tratando de una realidad muy sólida; hablamos de exterior porque así lo solemos vivir, y hemos de entender que hablamos de ese aspecto relativo. Cuando se vive la cosa en profundidad, esa distinción entre exterior e interior no se sostiene.

El problema fundamental

El problema fundamental está en que yo percibo algo a través de mis sentidos. Como yo no vivo mi propia realidad allí donde esa realidad Es, pero como en mí hay esa demanda de llegar a vivir esa realidad, necesito entonces atribuir dicha realidad a lo que percibo. Proyecto mi intuición de realidad en lo, que percibo, y esto es lo que da esa valoración real de lo Exterior. Toda realidad del Exterior no es otra cosa que una proyección de la noción profunda de realidad de mí y en mí; yo estoy prestando esta noción de realidad a lo exterior. La noción de realidad está en mí; la realidad que yo veo en lo exterior es la que le atribuyo; yo veo simplemente unas imágenes, unas percepciones, unos «clichés» visuales o unas vibraciones sonoras; nada más me viene del Exterior. La noción de realidad, o de valor, o de cualidad, que yo estoy atribuyendo a tal situación, a tal panorama, es algo que se produce en mí, que se despierta en mí, y que yo asocio a esta percepción. Es decir, que la percepción es lo que me señala lo exterior, porque la percepción sí es algo distinto; hay la percepción sensorial, mediante la que yo distingo lo que viene a través de las vías de percepción externa de aquello que procede de mi interior. Esa diferencia de vías de comunicación es lo único que da una noción de diferencia, pero es una diferencia simplemente funcional de los instrumentos, no una diferencia real, objetiva. Es debido a que yo lo registro a través de distintos niveles. Pero la realidad que yo capto no me viene proporcionada por los sentidos; es mi respuesta, es algo que se produce en mí, es mi reacción. Por lo tanto, por lo que respecta al valor real de las cosas, este valor es mío, este valor está en mí, con independencia de que exista, también, en el exterior. Pero el hecho es que yo solamente puedo responder yo, y solamente puedo percibir como un fenómeno interno mi propia respuesta ante lo que veo. Por lo tanto, la conciencia está participando de todo, la conciencia ya es todo que estamos valorando, al tiempo que también es mi conciencia, la conciencia que hay en mí, la conciencia que se expresa como yo.

Decíamos que el problema reside en que, al no poder vivir la realidad en su propio origen, yo estoy proyectándola a través de las formas, de las imágenes que percibo, y atribuyo esta realidad y busco la resonancia que producen estas formas en mí, intento experimentar esa noción de plenitud, de verdad, de realidad, en las cosas exteriores. Compruebo que hay unas formas que resuenan agradablemente en mí y otras que me producen reacciones desagradables. Estas reacciones son reacciones mías, personales, según mi tónica mental, según mi tónica afectiva, según la marcha de los deseos que haya en mí. Hay unas cosas que van a favor mío, y esto para mí es agradable; otras que me parecen que van en contra, y esto para mí es desagradable. Entonces yo trato de seleccionar de entre ese mundo de percepciones, de entre ese mundo de objetos y de estímulos, aquellos que me producen resonancia agradable, y me digo: esto es lo bueno, y le atribuyo un valor, porque estoy intentando vivir a través de mi resonancia emotiva personal este valor impersonal que está pugnando por expresarse en mí, valor por el que yo siento una añoranza. A través de una verdad de mi mente concreta intento vivir la verdad total, de la que hay una intuición en mí. De este modo, nos estamos crispando en un mundo de fenómenos personales, de los que yo intento que sobreviva solamente uno, que permanezca sólo uno, que los demás no existan, que estén separados, porque éste me produce una resonancia agradable, y los otros, desagradables. Quiero realizar lo impersonal en mi personalidad, quiero realizar lo eterno y lo inmutable en mi temporalidad y en mi devenir, quiero eternizar mi momento de afirmación personal, quiero inmovilizar mi movimiento positivo y el movimiento agradable que me producen las cosas.

He de aprender a vivir directamente mi realidad, mi verdad, mi ser, mi felicidad. Hasta que yo no viva esto allí donde está, y de donde surge, yo estaré constantemente atribuyendo al Exterior, buscando en el Exterior, para este fin de afirmación personal. Entonces me sentiré incapacitado totalmente para conocer de veras, para comprender de veras y para actuar de un modo correcto respecto a todo lo exterior. Hasta que yo no pueda vivir los valores allí donde están, en mi propia fuente, en mí mismo, estaré trastocándolo todo, estaré distorsionándolo todo.

Enfoque de este volumen

Naturalmente este es el presupuesto. Pero, es necesario que yo haya hecho un grado de trabajo en mí mismo, para que no se produzca esta tendencia automática, esta mecánica de proyección, de identificación hacia lo otro y hacia los otros. Mientras tanto, mientras no haya llegado a esa plena realización de mí, se plantean esas preguntas: ¿En qué medida puede lo Exterior ayudarme a esa realización? ¿En qué medida puedo yo ser ayuda para esta realización en algunas otras personas? ¿En qué medida mi progresiva realización modificará mi conducta en lo exterior y de qué modo podrá influir esto en la marcha de los demás?

Estas son las tres cuestiones fundamentales que hemos de tratar de desarrollar en los próximos capítulos. En qué medida lo otro puede ayudarme en mi realización, en qué medida yo puedo ser ayuda para la realización del otro y en qué medida esta realización que vaya consiguiendo en mí fecundará mi capacidad de acción y de visión, de manera que esto pueda redundar en una acción correcta, en una visión justa, en una eficiencia

práctica en el manejo del mundo de los demás. Esto es lo que trataremos en esta obra.

Preguntas

-¿La realización vertical, a través de lo Trascendente, no es ya suficiente para que uno viva integrado con el mundo?

R. -No. No es suficiente. Veremos que, para que uno vaya integrado con el mundo, no basta con que yo exprese un amor, por muy elevado que sea este, por muy elevada que sea su fuente, no basta con que yo exprese una buena voluntad, una energía. Es absolutamente necesario que yo esté integrado. Integrado quiere decir insertado, unido, unificado con. Y si no hay esta inserción, esta unificación con lo otro, no hay realización plena. Es decir, que el trabajo de realización hacia arriba -y en este sentido, esa toma de conciencia de lo de arriba a través de mí es algo estupendo, pero sólo de cara a la realización vertical-, para que se convierta en una integración horizontal, de cara al mundo, de cara a las personas, tiene que ir acompañado de algo más. He de conocer esas personas, he de percibir las, penetrar en ellas, acomodarme a ellas, irme unificando con ellas. Y si no hay ese trabajo de integración, no se produce esa ecuación. Lo que ocurre es que, a la larga, ese trabajo de entrega a Dios va produciendo en mí un interés mayor para los demás y, por tanto, un deseo de comprenderlos, de ayudarlos, un deseo de actuar. Y esto me va obligando a una toma de conciencia más realista. Pero esto puede venir sólo después de muchos años de trabajo de contacto con lo Trascendente, y, mientras tanto, necesitamos hacer un trabajo concreto, ser alguien lo más útil posible, en un sentido u otro, en el mundo. Para conseguir esto último, se necesita una percepción muy concreta y una acción muy precisa, que no han de estar separados de lo otro. Lo otro es estupendo, pero por sí sólo no basta.

-Si, por ejemplo, a un niño se le ha dado una afectividad equivocada, no adecuada con su época, debido quizás a una gran diferencia de edad con sus padres, ¿qué ocurre?

R. -El defecto del amar no depende de la edad, depende de la inmadurez de la persona, de la inmadurez interna. Por lo tanto, si uno quiere amar de una manera genuina, de una manera sana, el único método que existe es ir siendo uno cada vez más uno mismo, más auténtico, más sincero; es decir, todo lo que hemos estado aconsejando para esa maduración interna. Un niño, según lo que haya recibido de sus padres, puede ser rico, puede ser pobre, en cantidad. El problema se produce cuando uno está funcionando de una manera mecánica. Cuando uno toma la iniciativa de actuar, cuando quiere actuar por sí mismo, de un modo autodeterminado, no en virtud de lo que se le dice, de lo que se le ha enseñado -que esta es la ley del mecanicismo, el círculo cerrado-, es decir, cuando uno toma conciencia de que es capaz de actuar por sí mismo, es cuando aparece esta capacidad de amar genuinamente, cualquiera que haya sido la circunstancia que uno haya vivido en su infancia. Mientras la persona se deje llevar por los condicionamientos, es el Exterior el que está funcionando en ella.

-¿Y si ha recibido muy poco afecto?

R. -Le costará más, porque en este caso su reacción no ha sido motivada, pero igualmente puede conseguir una experiencia positiva profunda.

CAPITULO PRIMERO

Antes de entrar en el tema de la consecución de una integración con la realidad exterior, lo primero que hemos de hacer, sobre todo al tratar del aspecto de la relación con las demás personas, es ver qué pasa en nuestras actuales relaciones. A todos nos resulta más o menos evidente que nuestro modo de contacto con las personas es tendencioso, está partiendo ya de un prejuicio. Si esto es así, más que aprender el modo de aprovechar nuestra relación para profundizar, para llegar a una realización profunda, lo primero que hemos de descubrir es si esta relación es, de entrada, deficiente. Hay que rectificar esto que está equivocado antes de emprender un trabajo realmente positivo.

Nuestros problemas en la relación humana

Por experiencia, sabemos que experimentamos dificultad y oímos que todo el mundo se queja de las mismas dificultades respecto al trato humano. Solemos quejarnos de lo difícil que es encontrar personas que nos satisfagan, de lo difícil que es poder confiar en personas, en la amistad, en la fidelidad, de lo difícil que es encontrar a personas que comprendan lo que uno comprende y participen de lo que uno participa. Parece como si las relaciones humanas comenzaran bien, pero que, indefectiblemente, llegara un momento en que hubieran de romperse. Parece como si fuera una cosa fácil; nos da una sensación de inconsistencia. Naturalmente, siempre consideramos que la culpa es de las demás personas, que son así, que son informales, egoístas, superficiales en este o aquel aspecto. Por este motivo, me parece importante tratar de ver realmente qué es lo que ocurre en nuestra relación con las personas, tal como ahora la vivimos.

1. Cómo me vivo a mí mismo

Para ello hemos de partir de un punto. En primer lugar, ¿cómo me vivo a mí mismo?

En principio, sabemos que en nosotros hay un impulso que nos induce a buscar una constante satisfacción, una plenitud, una realidad, una seguridad, una serie de bienes, bienes en cuanto a fortaleza de valor personal, en cuanto a claridad, verdad y sabiduría, bienes en cuanto a amor, comprensión, aceptación. Esta demanda, lo hemos dicho, nos viene de algo muy profundo que está en nuestro centro, y que es esa realidad espiritual que, en sí, es ya todo eso. Decíamos que, como yo no vivo esa realidad allí donde está, la proyecto a través de mis mecanismos, la proyecto hacia el exterior que se pone en contacto con mis mecanismos, con mis sentidos, con mi vida personal. Ahora bien; a través de este proceso de existencia somos, por un lado, una suma de experiencias que hemos acumulado, experiencias que podemos llamar positivas, que son lo que me ha permitido llegar a un grado determinado de conocimiento de mí mismo, de capacidad de hacer; son, podríamos decir, mi yo-experiencia positiva.

Pero, además de ese sector, de yo tal como soy, hay en mí una serie de experiencias en mi historia, en mi pasado, que han sido fallidas, que han sido experiencias incompletas y han dejado en mí una sensación de fracaso, de negación que he tenido a lo largo de mi vida, y que puedo tener actualmente en el presente, hace que se produzca en mí el deseo y la necesidad de llegar a reivindicar, a reivindicarme todo eso que yo he fallado. Eso es lo que llamamos la proyección hacia un yo idealizado, o sea un yo que intento llegar a ser: una persona muy feliz, muy sabia, muy buena, muy poderosa, muy todo.

Paralelamente a este mundo hacia el que estoy fuertemente proyectado, existe su contrapartida, que son todos mis temores, los temores de fallar, los temores de encontrar esto que busco, los temores de que yo me siga frustrando y de que mi vida siga siendo un fracaso, una negación de mí mismo.

Por lo tanto, tenemos una porción central positiva: yo, la experiencia que tengo de mí, la que me permite vivir, como yo me entiendo, me comprendo, me acepto. Luego, una fase que se proyecta hacia el futuro: mis deseos, mis aspiraciones. Y su contrapartida, que son una serie de temores, una serie de cosas de las que yo trato de vivir apartado. Si tenemos claro este esquema, veremos que esa porción de experiencias positivas que yo vivo es lo que me da mi noción de mí: «Yo soy así». A veces, no es que yo sea así, sino que creo simplemente que yo soy así. Pero, por el momento, es como si fuera así. Entonces hay un gran deseo de todo aquello que me ha de reivindicar, de todo lo que me ha de satisfacer, que me ha de llenar, que ha de cumplir esa necesidad que me está empujando a buscar la plenitud. Naturalmente, esto hace que yo valore enormemente todo lo que se relaciona con lo que yo quiero realizar. Por otra parte, hay un rechazo de todo lo que se opone a este deseo, un rechazo de todo lo que son mis rasgos negativos, de lo que para mí es negación de la personalidad que deseo ser. Habrá un rechazo del miedo, si yo quiero llegar a ser una persona muy valiente; habrá un rechazo de todo aspecto de violencia, en la medida en que yo pretenda, en mi yo-idealizado, ser una persona muy bondadosa, muy santa, en la forma en que a veces se presenta la santidad como opuesta a toda violencia. Y, por supuesto, esto hará que automáticamente yo valore de un modo negativo todo lo que se relaciona con eso negativo, que valore positivamente todo lo que se relaciona con esa realización, y que considere como normal todo lo que es mi experiencia hasta ahora actualizada positiva. Esto, traducido al exterior, hace que yo acepte y comprenda a las personas en la medida en que son exactamente como yo soy, esta suma de experiencias positivas, es decir, tal como soy o como creo ser. Esto es lo que yo entiendo, comprendo y acepto como normal en las personas. Así, tiendo a mirar extraordinariamente a las personas o a los rasgos de las personas que son representación de esas cualidades que yo quiero llegar a ser: si yo quiero llegar a ser una persona muy segura, cuando vea personas muy seguras las admiraré, tendré una valoración positiva hacia ellas y una tendencia a girar a su alrededor. Por la misma razón, tendré, inevitablemente, una actitud de rechazo hacia aquellas personas pueda vivir y que, por tanto, me impiden llegar a esta realización. Si estoy rechazando en mí todo lo que es miedo, cobardía, fracaso, pobreza, humillación, yo tendré automáticamente una tendencia a rechazar a aquellas personas que son personificación del fracaso, de humillación, etcétera. Y esto ocurrirá inevitablemente porque lo que determina mi actitud hacia las personas no es otra cosa que mi proyección al exterior de lo que es mi actitud respecto a mí.

Es evidente que cuanto menos sólido sea este yo positivo, debido a que haya más experiencias de frustración, más deseos habrá de reivindicación, y, cuanto más deseo de reivindicación, más temores y fracasos. Es decir, que la polaridad deseo-temor aumenta en la medida que la experiencia es débil, que el yo es poco sólido. Cuando el yo es menos sólido, más crispado estoy hacia lo que deseo y hacia las personas que lo representan, y más crispado estoy en mi rechazo decidido de las personas que representan todo lo negativo en mí, todo lo negativo en mi vida.

2. Cómo vivo el exterior

Así, pues, yo me sitúo ante las personas con una actitud objetiva, neutra, porque juzgo a las personas comparándolas siempre con esos estados y valores que yo tengo en mi interior. Yo estoy constantemente comparando ante las personas, estoy evaluando y estoy juzgando. No tengo una actitud neutral. Dado que este problema de mi realización, de mi satisfacción o de mi fracaso lo tengo constantemente día y noche, está involucrado en todo lo que hago. Por lo tanto, mi actitud ante las personas no es, simplemente, una actitud de verlas, sino de compararlas, valorarlas, juzgarlas según mis estados de valores: o van hacia lo que yo deseo, o van hacia lo que yo rechazo.

Por lo demás, este juicio está también alterado porque, en primer lugar, yo sólo percibo de la persona una pequeña parte, su forma, su apariencia y su modo externo de actuar en un momento dado. Pero esto que percibo no es toda la persona; es solamente lo que sale afuera, lo que muestra. No veo nada de lo que la persona está viviendo por dentro, ni de lo que la persona está expresando en otros momentos. Es decir, que yo tengo una visión de la persona en un momento dado, visión que es superficial y accidental. Sin embargo, en virtud de este «cliché», juzgo a la persona, y la juzgo a toda ella sólo por la parte superficial que veo. Además, juzgo a la persona basándome en esa cualidad o defecto que yo le atribuyo, dándole a esa cualidad o defecto una naturaleza estática. Tiendo a fijar en el tiempo lo que solamente es expresión de unos momentos. Así, aquella persona ya no será para mí una persona, sino que será una idea, mi juicio de ella. Ya no estaré tratando con la persona viviente, sino con el esquema mental y con la etiqueta que yo le he atribuido en mi mente.

En las personas con las que tenemos un trato habitual, en especial en familiares y aquellas personas con las que solemos trabajar, es decir, donde hay una vivencia más prolongada, se produce un hecho curioso: yo me hago una idea de cómo quiero que sea la persona, de cómo me gustaría que fuera, y entonces estoy constantemente comparándola, comparando la persona con esta idea que yo me he formado de ella. ¿Y por qué me he formado esta idea de cómo desearía que fuera? Porque, en el fondo, respecto a las otras personas yo tengo una actitud de utilización, de uso. Para mí, las personas me están haciendo un uso; yo uso a las personas para ver si ayudan a mis deseos, necesidades o aspiraciones; las uso para poder representar bien mi personaje, es decir, que, en virtud de esa idea que nos hemos hecho de nosotros mismos, adoptamos una serie de actitudes que encajan dentro de la línea de un personaje. Yo tiendo a ser la persona muy sabia, que, por tanto, no puede ser contradecida; o bien, yo tiendo a dominar y a que todo el mundo gire a mi alrededor; o también, tengo deseo de mártir y siento el secreto deseo de que al final todo recaiga sobre mí. No puedo darme cuenta, cosa que conseguiría si mirara retrospectivamente con objetividad, de que mi vida es

una serie de episodios repetidos. Realmente no es que siempre ocurra lo mismo, sino que estoy configurando lo mismo en virtud de que manejo la situación sin darme cuenta. Estoy manejando a las personas de un modo determinado, esperando que me ayuden a representar mi papel. Y cuando las personas no me ayudan a representarlo, entonces las rechazo, me separo de ellas o las critico.

Realmente yo, con mi actitud, con mis juicios y mi modo de actuar, estoy diciendo constantemente a la persona lo que ella representa para mí; le estoy diciendo: «Tú me sirves sólo para ser mi vasallo, o sólo para demostrar que yo soy más listo que tú, o para que admires en mí la capacidad de sufrimiento, etc.». Cada uno de nosotros, en virtud de toda su actitud, está diciendo algo, está indicando algo. Basta una observación suficientemente sería para comprobar que todos estamos haciendo un papel o varios papeles. Yo hago un papel con cada tipo de personas; con mis familiares he aprendido un papel; con mis amigos, un papel distinto; en el trabajo, otro. Si nos examinamos, descubriremos cuál es este personaje que estamos encarnando.

La aprobación que yo hago de los demás es siempre porque estas personas responden a algo que yo deseo para mí, porque son la encarnación de mi ideal en un grado u otro. Ahora bien; este ideal puede tener dos tipos de procedencia: o bien proceder de mi yo-idealizado, del mundo de mi yo-idea egocentrado, de mi mundo hecho de compensaciones, de fantasía, de ilusiones, o bien pueden corresponder a lo que es una dinámica auténtica de mi ser, que está en fase de crecimiento, de expansión. Esta aspiración puede corresponder, por lo tanto, a algo sano, o puede corresponder a una actitud ficticia de sueño, de ilusión del yo-idealizado. Por lo tanto, puede tener un aspecto sano o, podríamos decir, otro primitivo, elemental. En ambos casos habrá aprobación y admiración de estas personas. La diferencia estará en que cuando esta aspiración dependa de mi yo-idealizado, de mi actitud egocentrada, yo querré poseer aquella persona, habrá en mí una identificación respecto a aquella persona. En cambio, cuando la admiración proceda de mi naturaleza más profunda, más auténtica, yo admiraré a la persona sin crisparme, sin defender, sin identificarme. A veces, sin embargo, es difícil distinguir.

En cambio, aquellas personas que yo rechazo, que yo critico, las rechazo y critico únicamente porque van en contra de este yo-idealizado. Es decir, así como la aprobación y la admiración puede tener dos aspectos, uno sano y otro deficiente, podríamos decir «neurótico», hablando en un sentido general, en cambio el rechazo sólo puede existir cuando es un rechazo activo, cuando es un encontrarse incómodo frente a aquellas personas, un pretender eliminar o huir de aquellas personas. Solamente se produce esto como consecuencia de mi yo-idea, porque corresponde a lo que yo estoy temiendo o rechazando de mí. Por lo tanto, en la medida que hay un rechazo activo, esto quiere decir que hay esa actitud egocentrada, quiere decir que siempre todo rechazo activo, toda crítica fuertemente negativa, obedece a mi deseo de compensarme, a mi infantilismo interior. Siempre.

Rectificación de nuestra actitud defectuosa

Cuando yo aprendo a vivirme a mí mismo en profundidad, entonces me centro más y más en lo positivo que hay en mi interior, en todo lo que voy descubriendo como

realidad. Entonces eso hace que yo vaya aceptando más y más lo que voy descubriendo en mí; dejo de crisparme por mis reivindicaciones, me vivo con una positividad natural y sencilla, dejo de buscar todo esto en lo exterior. Ciertamente busco, es decir, que hay en mí una demanda de plenitud, pero soy consciente de que esa plenitud es simplemente un problema de profundizar. No estoy huyendo de nada, no estoy jugando a, ser un personaje, no estoy soñando, sino que trato de vivir más y más mi profundidad, mi realidad. Dejo de proyectar esa angustia en el exterior, dejo de proyectar esa necesidad de vivir unas cosas y de crisparme sobre otras, dejo de rechazar a unas personas, y también dejo de identificarme con otras. Y gracias a esa evidencia que voy descubriendo en mí, a esa mayor profundidad que voy viviendo en mí, puedo empezar a descubrir un poco más la profundidad de otros. Pero hasta que se produce esto yo no estoy en condiciones de hacer un trabajo plenamente positivo de cara a los demás. Hasta que no se produce el hecho de que yo viva realmente centrado en mi propia realidad, mientras yo esté buscando este juego de idealización, de huir del fracaso de la idealización, yo estaré proyectando todo esto hacia las personas sin poderlo evitar. Por lo tanto, mi actitud hacia las personas nunca podrá ser la de tratar de comprender verdaderamente a una persona, la de tratar de valorar a la persona por ella misma, sino que siempre estaré juzgándola y valorándola en relación conmigo, en relación con la función que hace de mí: «Me ayuda, o no me ayuda; me es útil, o no me es útil; me es grata, o no me es grata; me es estímulo, o no me es estímulo; me es amenaza, o no me es amenaza».

Si observamos bien veremos que toda la literatura está girando precisamente alrededor del héroe, alrededor del personaje. ¿Por qué? Todos los personajes de la literatura, del cine o del teatro, necesitan tener una estructura que participe del interior de la persona; el personaje es alguien que vive algo del autor. No se pueden aceptar cosas sencillas y naturales; ha de haber conflictos, ha de haber peligros de fracaso, ha de haber riesgo, superación de dificultades; afirmación del personaje, realización, en un grado u otro del personaje. Y esto es porque estamos trasplantando ahí nuestro propio problema, y para nosotros aquello tendrá sentido y valor en la medida en que esté reproduciendo lo nuestro, y, si es posible, de un modo positivo. Es decir, que todo lo que es creación literaria y recreativa no es otra cosa que una ampliación, a tamaño de la humanidad, de este problema que tenemos planteado interiormente.

Así, pues, resulta clarísimo que no puede hacerse nada realmente objetivo, nada de valor, no se puede empezar a entender y valorar a alguien por sí mismo, hasta que no deja de necesitarse a esta persona para utilizarla en el juego de negación o de afirmación. Sólo cuando yo encuentre la afirmación en mí a través de ese ahondamiento, a través de esa toma de conciencia profunda, es cuando yo puedo situarme de un modo sereno ante los demás. Porque cuanto más yo voy viviendo mi realidad, menos rechazo habrá de la otra persona, menos crítica habrá; no porque yo no pueda ver las deficiencias, no porque no vea las debilidades -realmente las veré mucho mejor que antes-. Sin embargo, no necesitaré rechazar estas debilidades, no necesitaré oponerme a ellas, porque no estaré crispado hacia lo opuesto, hacia las cualidades. Aprenderé a ver a la persona en su valor profundo, y a ver cómo dentro de ese valor interno que tiene la persona -y que la persona ni siquiera muchas veces se da cuenta- hay unas cosas que funcionan bien y otras que lo hacen mal. Pero como lo estaré viviendo en función de la misma persona y en función de los valores más profundos de aquella persona, esos rasgos negativos no serán para mí unos rasgos rechazables; no me harán daño, no me harán nada. Simplemente los veré con claridad y descubriré el

porqué de su misión. Todo ello con mucha más satisfacción que antes, sin molestias, sin reacción personal. Cuando yo estoy utilizando lo otro, es cuando hay reacción personal. Cuando yo me encuentro realmente limpio ante lo otro, en una actitud objetiva, no hay juicio, no hay crítica, sólo hay percepción clara y aceptación profunda, porque lo que percibo en el otro es lo mismo que percibo básicamente en mí. Y a medida que voy viviendo mi capacidad de ser, mi realidad, mi energía, mi impulso de vivir, en esa misma medida veré a los demás con una luz completamente positiva; no con una reacción de ira, de hostilidad. Todo esto no es otra cosa que el testimonio de mi egocentrismo, de mi actitud infantil.

Podemos, por lo tanto, plantearnos la pregunta: ¿Cuál es la conciencia que tengo actualmente de mí; a qué nivel estoy viviendo? La respuesta que yo pueda darme a esta pregunta me proporcionará la fórmula de mi modo de ser y de actuar respecto a los demás. También podemos invertir el proceso: viendo cómo valoro a los demás, cuál es mi opinión general de las personas y cómo actúo, en general, con las personas. De un modo claro y objetivo. La respuesta me dará la clave del modo cómo yo me estoy viviendo a mí, de la actitud que tengo hacia mí mismo, del grado de realización o de mi juego de fantasía o de idealización.

Así, pues, volvemos a la necesidad de trabajar lo que ya habíamos indicado en la primera parte de este ciclo: la realización del yo. Sólo en la medida en que la persona vaya tomando una conciencia directa de sí misma empezará a poder hacer realmente algo. En la medida en que la persona no está viviendo centrada y autoconsciente, sino que está empujada mecánicamente, estará girando en un círculo cerrado. Y todo lo que se pretenda decir que haga o deje de hacer es pura fantasía; es un sistema de fuerzas, y está actuando mecánicamente, sin opción alguna. Con muchas ilusiones, pero sin ninguna libertad real. Cuando todo yo me libero de esa crispación, de esa proyección hacia los demás, de ese querer utilizar a los demás, porque estoy viviendo ya esa realidad en un grado apreciable en mí, es cuando yo podré empezar de veras a amar a alguien, a servir a alguien, a ser útil a alguien. Mientras tanto, todo es pura imaginación.

Preguntas:

-¿Así todas las cosas han de ser igualmente buenas para nosotros?

R. -No. Una cosa es que nosotros seleccionemos, y otra cosa es que nosotros menospreciemos. Esto es lo que estamos señalando durante todo el tiempo: que en nosotros no ha de haber una actitud de rechazo activo.

-¿Se debe entonces reprimir el orgullo que nos lleva en ocasiones al rechazo de los demás?

R. -El reprimir el orgullo es un modo magnífico de conseguir que el orgullo persista durante toda nuestra vida. Es decir, si yo quiero *no* resolver el problema, lo mejor que puedo hacer es intentar tenerlo escondido. Por lo tanto, en la medida en que yo estoy ocultando, reprimiendo mi orgullo, mi pretensión, lo estaré manteniendo durante toda la vida. Aunque yo juegue a ser una persona muy dócil, muy suave, muy sencilla, el orgullo estará saliendo por todas partes.

-¿Qué se puede hacer con la timidez?

R. -El problema del tímido es el de la persona que quiere ser fuerte, sólida, valiente, pero su yo-experiencia es muy débil. Entonces tiene dentro unas grandes protestas por todos los fracasos y por lo que no se ha atrevido a hacer, por lo mal que ha quedado allí y allá, por el miedo de volver a quedar mal. Está continuamente empujado por todo esto. Tiene una cantidad de miedos enormes y está crispado, necesitando soñar que es un personaje importante en algo. Precisamente porque su yo experiencia es débil, es pobre, porque no se ha desarrollado mucho, porque se está apoyando más en el deseo y en el temor, por eso será enormemente susceptible ante los demás.

Lo único que puede resolver esos problemas es que la persona deje de ser un juego entre deseo y temor, deje de ser una proyección del inconsciente; que aprenda a vivir conscientemente y a ahondar conscientemente. Todo esto resolverá el problema. Ya lo hemos dicho muchas veces: la persona, solamente puede eliminar sus rasgos negativos, actualizando su realidad positiva. Esto corresponde al primer ciclo que hemos explicado de la realización a través del yo. Es precisamente ahondando en la conciencia de experiencia y expresión de sí mismo en profundidad que dejará de necesitar hacer el payaso; no tendrá necesidad de aparentar que es más, ni tendrá necesidad de temer ser menos. No necesitará compararse con otro; estará viviendo la fuerza, la realidad que él ve, de un modo espontáneo, directo, natural. Esta es la única solución efectiva. Porque el que uno esconda o uno muestre es la misma cosa. Que el orgullo o la timidez estén más escondidos o estén afuera, da lo mismo. La experiencia enseña que cuanto más afuera está, más perjuicios causa exteriormente. Pero, tanto si está dentro como si está fuera, causa constantes perjuicios, porque si está dentro está determinando una constante autocrítica, una constante protesta interior, una constante censura y exigencia hacia todo lo que está pasando y hacia las personas con las que está tratando.

-Si uno se muestra indiferente ante el fracaso, ¿significa eso que está adelantando en su trabajo interior?

R. -O es que está adelantado, o es que está idiotizado. Digo esto de un modo muy real. Porque puede existir una persona que en un momento dado tenga miedo de pronunciarse respecto a nada, y entonces se produce como una especie de opacidad, que es una indiferencia, un estar enterrado, una indiferencia por incapacitación, por inmovilización. No es la indiferencia debida a una visión justa, equilibrada o profunda. Cuando la persona va viviendo su capacidad interior, entonces ve al que fracasa como hombre, con un valor profundo como hombre. Descubre que unos hombres hacen la función de personas de éxito y otros la función de personas fracasadas. Si yo no tengo el problema de triunfar o de fracasar exteriormente, si yo no estoy crispado ante esa necesidad de triunfar en algo, yo me sentiré tranquilo frente al que fracasa e igualmente frente al que triunfa. En cambio, en la medida en que yo necesite triunfar, estaré envidiando al que triunfa y rechazando al que fracasa. Esto en cualquier terreno que sea.

CAPITULO SEGUNDO

EL MUNDO DE LAS PERSONAS

La relación con el otro como medio de autorrealización

Una vez tratado ese problema relativo a lo que son nuestras actitudes deficientes, diremos que, a medida que la persona va trabajando realmente en esta autoconciencia y que, por tanto, va adquiriendo una capacidad realmente objetiva, cuando no necesita identificarse con las demás personas, cuando no necesita utilizarlas para ejercitar su personaje, para fines de compensación, cuando no busca en ellas algo que la complete, que le dé una razón última, entonces es cuando podemos empezar a hablar de la relación humana como un medio de autorrealización.

En efecto; la relación humana no sólo es un medio de Realización Central, sino también un medio fantástico, el más rico en recursos y posibilidades, para alcanzar un desarrollo integral de la personalidad.

Respecto a mí

Gracias a la relación humana se pueden ejercitar varios aspectos del desarrollo. Así, hay unos aspectos que se refieren a mí, el primero de los cuales es mi autoexpresión. Es gracias a las otras personas que yo puedo sacar afuera todo lo que hay dentro, que yo puedo formular lo que para mí tiene una significación, que yo puedo exteriorizarlo, y, por tanto, llenar este circuito activo que tan necesario es para mi propia estimación y desarrollo.

En segundo lugar, cumple el papel de permitir mi descubrimiento en profundidad. En la medida en que puedo utilizar la relación humana de un modo cada vez más sincero, más integral, voy tomando conciencia de dimensiones, de aspectos, de facetas de mi interior que nunca llegaría a descubrir en estado estático. Es precisamente cuando estoy funcionando, sobre todo cuando estoy funcionando de un modo intenso, en momentos o situaciones, diríamos, poco corrientes, excepcionales, cuando surgen en mí aspectos de mi interior, tanto positivos como negativos, aspectos que quedarían inmovilizados dentro si no tuvieran esa dinamización a través del contacto exterior. Por lo tanto, es un magnífico medio de autodescubrimiento en profundidad. Gracias a este autodescubrimiento progresivo se facilita esa toma de conciencia central, esa toma de conciencia con el yo que está detrás de esto profundo que expreso.

Otra función que ejerce admirablemente la relación humana, cuando se sabe utilizar, es la neutralización del yo-idea.

Sabemos que debido a nuestra identificación con el yo-idea, es decir, con la idea que

tenemos de nosotros, quedamos cerrados en nuestra capacidad de concienciación de la realidad. Yo, en la medida que me vivo como mi idea, como mi propia representación, en esta medida no vivo las fuerzas vivas que me hacen vivir, no tomo conciencia directa de la realidad, ni en mí ni fuera de mí; me estoy viviendo siempre de un modo interpretativo, de un modo simbólico, como es toda idea, y estoy confundiendo esta idea con la misma realidad. En el momento en que, gracias a la relación humana, yo aprendo a interesarme realmente por el otro, en el momento en que aprendo a hacer que mi mente participe no sólo de mi propia representación, sino también de la significación que el otro da, en el momento en que puedo igualar en mí la conciencia mental de mí y del otro, esa identificación con el yo-idea se rompe, se deshace, se disuelve. Esto es un efecto muy poco conocido de la relación humana. Es un aspecto técnico y fundamental.

Aquí tenemos un medio directo, magistral, para llegar a superar esa identificación que nos tiene encerrados dentro de nuestra propia cárcel mental.

Otro efecto que producirá la relación humana es descubrir el punto de incidencia entre la entrada y la salida, entre percepción y expresión. Toda percepción llega hasta el fondo; mi conciencia no, pero la percepción sí. Toda expresión sale del fondo; la conciencia que yo tenga de ella no, pero la expresión sí. Gracias a la gimnasia mental interior que hago en la relación humana, yo puedo descubrir más y más, hasta llegar a situarme en el punto donde coinciden impresión y expresión, el punto de incidencia que es el punto de la instantaneidad, donde estímulos y respuestas son instantáneos. Este punto es el punto de mi yo auténtico, es el punto donde reside toda capacidad creadora que hay en mí.

También gracias a la relación humana puedo ir actualizando, creciendo en todos aquellos valores que voy percibiendo en el otro, valores que proceden del otro, tanto las ideas que me comunica, como los valores de tipo interno, valores personales, modos de ser, de estar, cualidades intrínsecas que voy aprendiendo a percibir más y más en la otra persona y que consigo integrar en mi propia conciencia, siempre que viva la relación humana de un modo realmente positivo.

Respecto al otro

Todo esto se refiere a la relación humana como un medio de desarrollarme a mí mismo. También la relación humana es un medio para desarrollarme en relación con el otro, respecto al otro. Así, la relación humana me capacita para que se produzca en mí la acción correcta, la palabra justa, acción y palabra que yo aprendo gracias a esta integración total que se produce en mí. Esta integración se traduce en la capacitación para estimular al otro de un modo óptimo, de estimarle a su propia toma de conciencia, a su propio crecimiento interior. Todos sabemos que, cuando queremos ayudar a una persona, la mayoría de las veces nuestro intento desemboca en un fracaso. No obstante, en cada momento hay una posibilidad de ayudar a una persona; pero esta ayuda ha de ser hecha del modo como la persona es capaz de recibirla, a través de la forma que la persona desea. Y si yo doy esta ayuda de un modo distinto, resulta completamente inaceptable para el otro. Aunque pueda entenderlo intelectualmente, no lo puede asimilar, no lo puede integrar, no responde a su propia demanda. Sin embargo, gracias a esa integración que se va produciendo en mí, hay una adecuación cada vez más

profunda al otro, y esta no es una adecuación a lo exterior, a lo externo, sino que va siendo cada vez más una adecuación a toda persona en su integridad. Por lo tanto, vemos que la relación humana nos ofrece un panorama de posibilidades en cuanto a trabajo interior sencillamente extraordinario. Asombra ver este campo de éxitos, de realizaciones, que nos promete la relación humana, comparado con la pobreza de nuestra propia vida de relación humana actual. La relación humana no produce todos estos efectos de por sí, sino en la medida en que yo aprendo a situarme de un modo distinto en relación con ella, en la medida en que la utilizo como un ejercitamiento activo de mí mismo, como un medio de desarrollo activo de facultades de mí mismo. Mientras yo viva la relación humana de un modo mecánico, pasivo, habitual, no desarrollaré nada. Para desarrollar es preciso que haya allí esta autoconciencia e intencionalidad de vivir la situación del modo más pleno posible.

Fases de la relación humana en la práctica

Desde el punto de vista del trabajo en esta dirección, podemos decir que en la relación humana hay tres fases bien distintas a la hora de la práctica. La primera fase, o primer tiempo, es la de autoexpresión: Yo me expreso, yo soy el que digo. Esta autoexpresión hay que distinguirla en sus dos modos: el modo en que yo me autoexpreso inicialmente, es decir, que soy yo quien empieza a hablar, o cuando hablo reactivamente, es decir, como respuesta al otro. De hecho tienen en común el que soy yo quien me expreso. Hay que separar claramente esta fase de cuando yo escucho, cuando yo recibo, cuando es el otro el que se expresa, que es la segunda fase. Hay que separar también cuando una de estas dos fases de la tercera fase o tiempo, que es la fase del silencio, el tiempo en que ni yo ni el otro nos expresamos, este instante en que no hay nada formulado, en el que no hay, diríamos, todavía nada en el plano de la manifestación interna o externa.

Es preciso que aprendamos a trabajar estas tres fases de un modo muy concreto, porque si las mezclamos no podemos aprovecharlas, no podemos trabajar con ellas. Esto es lo que estamos haciendo continuamente: mezclamos el momento de hablar con el momento de escuchar. Mientras escucho, estoy pensando, y, mientras estoy hablando, estoy también pendiente de lo que me estaban diciendo. O también, mientras estoy escuchando, estoy pensando en otra cosa. Así, pues, hay que distinguir estos tres tiempos, porque cada uno ejercita fases muy concretas en nuestra propia personalidad.

Veamos qué normas podemos dar para obtener un máximo aprovechamiento de estas fases. En principio, hay unas normas generales muy sencillas de enunciar.

1º. La absoluta necesidad de que en todo momento haya en mí una autoconciencia y una exigencia de un progresivo autodescubrimiento. En mí ha de haber esta inquietud constante; yo he de vivir con la consigna de llegar a ser yo del todo. Y esto ha de ser de común denominador de toda mi vida de contacto humano, cuando yo he descubierto que esa realización es lo fundamental.

2º. En segundo lugar, cuando yo me expreso, aprender a integrarme todo yo y a ser expresión todo yo. Y, mientras soy expresión, mantener esa autoconciencia y este espíritu inquisitivo de querer descubrir más mi propia realidad. Es decir, mantener esa

exigencia constante de sinceridad y de penetración en uno mismo. Cuando yo escucho, yo he de escuchar, he de recibir, he de estar todo yo receptivo. En ningún momento he de mezclar mi actitud de recepción con mi proceso activo de pensar o de hablar. He de estar, simplemente, siendo receptivo, y tratando de ser más y más receptivo en mi interior a todo el otro y a todo lo del otro. De hecho, mi capacidad de percepción profunda del otro depende exclusivamente de, mi capacidad de dejar que el otro entre dentro de mí, me impacte. Cuanto más pueda vivir profundamente el impacto del otro, más percibiré al otro en profundidad. El único modo de percibir la profundidad del otro es a través de mi propia profundidad. Las profundidades coinciden; nunca nos acercamos a la profundidad del otro a través de su superficie. Siempre descubriré lo interior del otro a través de mi interior, cuando este interior está despierto y tranquilo.

3º. Y, por último, el momento de silencio. He de aprender a vivir el silencio de un modo positivo, en silencio como silencio, porque el silencio es la fuente de donde surgirá toda formulación. El silencio no es un compás de espera; el silencio es la substancia de la cual se forma la respuesta. Quisiera que esto se comprendiera bien, porque tiene bastante profundidad. El silencio, cuando lo miramos desde la superficie fenoménica, aparece como un no-fenómeno, como una ausencia de voz, de ruido. Realmente el silencio es el tejido a partir del cual se forman luego las prendas. Es la substancia que luego se transformará en modos concretos, en ideas, en palabras, en acción. Cuanto más consciente podamos aceptar, descubrir, vivir el silencio, más realidad tendrán nuestras palabras, más veracidad y más fuerza tendrán.

Cuando esto se hace así, es decir, cuando la expresión es expresión y nada más, cuando la impresión es impresión total y nada más, y cuando el silencio es silencio y nada más, todo ello en un estado muy consciente, descubriremos que no es necesario que nosotros hagamos el esfuerzo de pensar, de elaborar, de criticar o de comparar. Descubriremos que en nosotros está funcionando un mecanismo exacto, preciso, rapidísimo que realiza todo esto sin necesidad de esfuerzo alguno por nuestra parte. La elaboración de contrastaciones y respuestas es un proceso automático, y sólo cuando yo estoy centrado, viviendo correctamente cada fase, es cuando permito que este proceso automático funcione con toda su capacidad de rendimiento. Cuando tengo miedo, cuando vacilo o estoy tenso, entonces estoy entorpeciendo esa capacidad de registro, de elaboración de respuesta, de automatismo mental. Cuando podemos, aunque sólo sea durante unos momentos, ejercitar esa capacidad de estar totalmente expresándonos, o recibiendo, o en silencio, descubrimos que ya no tenemos la necesidad de seguir pensando, comprobamos que el pensamiento ya no constituye más nuestro apoyo básico. Si nos miramos con atención, probablemente descubriremos que estamos todavía muy lejos de esto por ahora, que en la actualidad necesitamos estar constantemente pensando. Y en la medida en que estoy pensando, y estoy pensando debido a la inercia de pensar que hay en mí, en esta misma medida me incapacito para poder captarme a mí y al otro, estoy impidiendo captar toda verdad auténtica que el otro está expresando, y estoy también impidiendo que yo formule de un modo correcto la propia verdad que quiero expresar. Cuando conseguimos este estado, podríamos decir que se establece un modo de vida silencioso. Esto puede asustar un poco, al principio, porque parece la negación de la vida. No; no es que sea una ausencia de vida, en el sentido que ahora la utilizamos; es que deja de existir la agitación febril, inerte, que ahora está funcionando, y es como si, de repente, el ritmo se estabilizara y la vida ganara en solidez y en profundidad. Es como si todas las cosas se sumergieran en algo más pleno. Aunque se tenga prisa, aunque se estén manejando cosas de mucha

importancia, esto puede realizarse. Precisamente cuanto mayor importancia tengan las cosas, más nos ayudará a resolverlas correctamente esa claridad, esa profundidad.

El medio de llegar a ello -porque vale más hablar de los medios que detenerse a describir los resultados- no es otro que ese que estamos diciendo: que yo me viva con una plena autoconciencia, plena dentro de lo posible, y que, manteniendo esa autoconciencia, yo ejecute bien este ritmo fundamental, ritmo que, si nos fijamos, es el mismo que nos pide el Hata Yoga o el Tantra Yoga, al ejercitar los ejercicios de Pranayama: Inspiración o Puraka, Espiración o Rechaka, Silencio o Kumbhaka. El kumbhaka, este momento de retención del movimiento respiratorio, tiene un efecto de profundización en la conciencia. Por esto se hace el Pranayama: para permitir que cada vez se pueda profundizar más en los ejercicios de concentración de toma de conciencia. La expresión de la persona cumple una función exactamente igual, e incluso más plena. Cuanto más completa sea la expresión y más completa la impresión, más profunda y completa será la realización, la toma de conciencia en profundidad en el silencio. Es gracias a la totalidad de la expresión y la totalidad de la impresión que me voy capacitando para vivir en profundidad. Esto es algo muy hermoso, muy bonito: el mismo quehacer diario se convierte en medio óptimo para llegar a esa profundidad. No es necesario marginarnos de la vida, no es necesario trastornar nuestra actividad, nuestro modo accidental de vivir. Lo que se nos pide, ahora, en esta situación, es vivir la vida, vivir bien esta vida, de un modo pleno, consciente y total, aquello que tengamos que vivir. Es decir, que vivamos la situación humana de un modo realmente consciente y pleno.

Este es el esquema sencillo. Para resumirlo diremos que consiste en practicar la realización humana a través de la expresión completa autoconsciente, de la impresión completa autoconsciente y del silencio autoconsciente. En cuanto a la parte reactiva de la expresión, es decir, cuando yo he de responder algo al otro, si yo aprendo a vivir, a ir ejercitándome de esta manera, descubriré que la respuesta se produce instantáneamente en mí, es decir, que no hay necesidad de elaboración. Iré descubriendo que, en la medida en que estoy despierto y receptivo, en mí se produce una respuesta adecuada, completa. Y lo curioso es que esta respuesta sale cada vez más adecuada a lo otro. Cuanto más dejo que me impacte, cuanto más dejo penetrar al otro dentro de mí, más datos completos tengo sobre lo otro, y, por lo tanto, la formulación, la respuesta surge cada vez más adecuada, más perfecta.

Esto es en qué consiste el utilizar la relación humana para conseguir nuestra autorrealización; en otro momento estudiaremos la relación humana como un medio para ayudar al otro. Ahora estamos mirándolo sólo desde esta primera fase, porque sería absurdo que yo pretendiera ayudar a realizar a alguien, si yo no vivo en esta realización. En la medida en que yo viva esto podré entonces ayudar al otro, podré estimularle e inducirle un determinado grado de realización; en todo caso, sólo podré inducir aquella realización de la que existe demanda real en el otro. Después, cuando esto se vaya produciendo, existirá una última fase en la que la relación humana con esta persona ya no tendrá ese carácter de autodescubrimiento o de ayuda, sino de perfeccionamiento y profundización y renovación de esta misma realización. Entonces surge lo que es la relación humana constantemente creadora.

Preguntas:

-¿En esta forma de responder, no cabe el error?

R. -Este tipo de respuesta puede ser erróneo, en la medida en que no sea este tipo de respuesta, o en la medida en que yo cumpla los requisitos. Pero cuando actúo normalmente también puedo responder erróneamente. Una respuesta es más adecuada en la medida en que yo estoy más despierto y que vivo con más realidad la situación. Ahora bien; ¿cuál es la realidad de la situación? La realidad de la situación no consiste sólo en lo que el otro me está diciendo, sino en lo que él está viviendo y el modo como está valorando aquello que me está diciendo. Tenemos siempre la idea, y es una idea equivocada, de que el otro nos dice solamente lo que nos dice; y el otro nos dice lo que está queriendo decir. Lo que nos dice es un pequeño sector de lo que él está significando; lo que nos dice es sólo un símbolo de algo, y si no captamos ese algo y nos conformamos con el símbolo responderemos al símbolo, y quedará sin responder la persona. Por lo tanto, en la medida en que yo perciba, en que capte mejor lo que dice y quien lo dice, más correcta, más integral será mi respuesta, aunque, a veces, esta respuesta, escuchada por otra persona, pueda apartarse bastante de lo que es una conversación usual. Y esto es porque puede ocurrir, y de hecho ocurre, que uno capta la verdadera intención de la persona, lo que está queriendo decir, y descubre que no tiene casi nada que ver con lo que dice. Entonces se puede contestar a lo que está queriendo decir, y esta contestación es un modo de creación, es una contestación improvisada, del instante. En cambio, cuando yo funciono solamente a través de mis esquemas mentales, todo está estereotipado: a tal pregunta, tal respuesta; a tal argumento, tal otra solución; y nunca este tipo de conversaciones llena, desde un punto de vista humano.

El problema siempre está en lo mismo: en el período de aprendizaje. En este período uno tiene que abandonar unos hábitos adquiridos, en los cuales se siente medianamente seguro, y tiene que empezar a actuar en algo que parece consistir de un vacío, sin referencia y sin seguridad alguna. Este período de aprendizaje tiene evidentemente su dificultad; la dificultad está en nuestro temor. Por ello, esto conviene hacerlo en forma de ejercicio con personas que participen de las mismas inquietudes, o, al menos, con amigos de confianza con los que no haya problemas en nuestro modo de actuar o responder.

Pero no creamos que de la noche a la mañana se puede modificar de raíz nuestro hábito reactivo. Esto requiere esa presencia constante, esa intencionalidad en cada momento de exigirme más el estar yo en la expresión y en aceptar lo que otro está expresando en profundidad. Todo yo me he de convertir en mecanismo receptivo, todo yo. Cuando escucho solamente con los oídos, cuando sólo miro con los ojos, percibiré sólo un símbolo, unos clichés visuales, unas ondas sonoras que emite la persona. Por el contrario, cuando todo yo me convierto en recepción, hay un contacto directo a nivel extrasensorial, un contacto constante, subconsciente y supraconsciente, y esto es lo que me da una noción más auténtica de la otra persona, como es también lo que me da una noción más auténtica de mí. Simplemente se trata de ensanchar nuestra actitud para no quedarnos encerrados dentro de una mente estereotipada.

-¿Esto sirve también para los problemas técnicos?

R. -Sí; el modo para resolver problemas técnicos es el mismo. De hecho, consiste en

que yo perciba claramente los datos, que yo me asegure de que conozco bien cada dato, y que pueda formularme claramente la pregunta. Es decir, primero asegurarme de los datos; luego, formular la pregunta con claridad. Y nada más. Esto es lo que percibe mi registro mental. Entonces mi mente, sin ayuda ninguna de mi mente consciente, me proporcionará el resultado. El resultado puede ser: la solución es tal cosa y no otra, los datos son insuficientes, falta de información, la respuesta es ésta aunque parece que falta algo, etc. Es decir, que la respuesta interior funciona con los suficientes matices para indicarnos, por ejemplo, que faltan datos, o para proporcionarnos una respuesta segura. Y todo esto es un automatismo mecánico que nada tiene que ver con la intuición.

- ¿...?

R. -Esto es una máquina, una máquina computadora. Porque este es el modo de funcionar de nuestra mente. Es decir: una máquina computadora no es otra cosa que una extensión de nuestra mente, un amplificador de nuestra mente, en tiempo, en complejidad, pero que, por ahora, no puede hacer otra cosa más allá de las mismas operaciones que puede hacer nuestra mente a un ritmo un poco más lento.

Pero esto es una pequeña parte de lo que puede ser nuestra mente. El hecho es que nuestra mente pueda aprender a vivir de este modo, diríamos, instantáneo, cada momento. Pero sólo es posible cuando la persona se va adiestrando a vivir cada momento con una mayor totalidad de sí mismo. Esto requiere, naturalmente, una disciplina, requiere un no estar arrastrando ideas y, sobre todo, emociones, no mezclar datos, no mezclar estados de una concepción con los de otra, exige que cada situación se viva de un modo intenso, pleno, claro, total. Y cuando hay esta actitud, una vez acabada la situación, se acaba toda la resonancia interior que corresponde a aquella situación, y se está totalmente disponible para otra. Es este vivir de instante en instante de un modo pleno. Y esto no depende de un don sobrenatural; depende simplemente de ponerlo en marcha nosotros mismos. Por esto la relación humana es un deporte extraordinario. Pero para ello es preciso que seamos conscientes no solamente de nuestros intereses y de nuestros temores, no solamente de si lo que dice la persona nos interesa o no nos interesa, nos gusta o no nos gusta, sino que vivamos la situación humana como un fenómeno humano integral, en el que está implicada la persona además de unos modos de pensar o de unos datos que solucionar. Ahora estamos escuchando. ¿Somos conscientes del hecho que estamos aquí humanamente, de que estamos participando de una situación? ¿O solamente es un sector de nuestra mente el que está tratando de decirnos: «a ver qué es lo que dice, a ver qué es lo que me resulta útil»? Fijémonos bien y veremos cómo realmente existe el hábito de vivir las cosas a través de un pequeño agujero. Aprendamos a ser conscientes de todo lo demás. Los que están a nuestro alrededor están teniendo unos valores superiores internos, una vida afectiva, una vida muy rica, muy plena y muy profunda. Aunque muchos no lleguen a captar toda su profundidad, ahí está la profundidad. Sólo el hecho de ponerse en contacto con las demás personas y abrirnos un poco al impacto de la humanidad que hay en ellas, esto representa para nosotros una dimensión completamente nueva que perfecciona, que enriquece. En cambio, si sólo estamos viviendo la situación, sea cual sea, desde un punto de vista puramente intelectual, y nada más, estamos recortando la realidad, nuestra realidad y la realidad de la situación. Así, al hablar con las personas, resulta que una persona nos interesa sólo en tanto que tal dato, en tanto que tal respuesta, en tanto que tal resultado; de este modo llega un momento en que ya no trato con personas, sino

solamente con símbolos.

No es muy difícil realizar esto que decimos de ejercitarse para estar plenamente presente en la expresión. Si uno se lo propone, no es tan difícil. Simplemente es que no nos lo hemos propuesto de esta manera, o nos parece que lo hacemos, sin hacerlo realmente.

Porque una cosa es lo que somos, y otra cosa lo que creemos ser. Si yo me creo muy importante, actuaré dándome importancia y exigiendo importancia. Pero a lo mejor no soy importante, y, en este caso, lo natural será que los demás no me den la menor importancia. Por tanto, si yo me creo importante, estaré considerando que los demás son unos seres injustos, ignorantes, que no saben ver mi importancia. Estaré viviendo la situación de un modo menospreciativo o de un modo hostil, protestando. Por el contrario, si vivo tal como soy la noción de importancia ya no se presenta, porque la importancia solamente existe cuando uno quiere compararse, contrastarse. Uno vive tal como es; si le dicen que es importante, o que no lo es, esto no le quita ni le añade nada. No le afecta. Naturalmente, habrá un modo de actuar, un modo de reaccionar directo, sencillo.

-¿...?

R. -Es que el esfuerzo hemos de hacerlo en dos tiempos bien distintos. En el momento de hablar, la sinceridad y la totalidad, y en el momento de escuchar, la apertura y la tranquilidad. El ser consciente de uno mismo no dificulta la receptividad; por ejemplo: uno puede escuchar música y darse cuenta de que la está sintiendo y relajarse todavía más interiormente, abrirse más, saborearla más. Mientras uno se da cuenta de que «soy yo que estoy sintiendo más la música, soy yo que siento eso», esta noción de yo no dificulta el sentir; es el yo a través del sentir, y, por lo tanto, no lo dificulta, así como es el yo a través del expresar. Ahora bien; si uno está queriendo pensar un rato en el yo y otro rato en el sentir, un rato en el yo y otro en el expresar, entonces sí. Pero es que no debe hacerse de este modo; ha de ser esta conciencia del yo que está viviendo la situación; por lo tanto, la situación y el yo forman un continuo.

- ¿...?

R. -Uno puede encontrarse en toda clase de situaciones. Yo no he dicho que uno tenga que escuchar todo lo que se dice, como tampoco he dicho que tenga que expresar todo lo que lleva dentro. Digo que cuando uno expresa, exprese todo uno, que todo el yo esté presente, y que cuando uno escucha, esté todo uno escuchando. Pero que ese mismo uno, que es común en el expresar y en el escuchar, sea quien dirige la situación. Y esto es algo que se produce instantáneamente. No es un proceso de cálculo o de elaboración. Es algo que puede verse, y lo curioso es que, cuando se vive así, cuesta mucho menos cortar la situación. No hay nada que permita funcionar tan bien como esta plena presencia de uno mismo, porque nos da un valor de positividad en todo lo que hacemos, tanto en el recibir como en el percibir. Es decir, que uno se mantiene receptivo, abierto, pero, al mismo tiempo, uno está aparte de esto que percibe y tiene un manejo sobre lo que percibe y sobre la situación. Y esto no le cuesta absolutamente nada. En la medida en que existe esa actitud, cuando se corta una situación, esto se hace con absoluta normalidad, y lo más probable es que el otro no viva esto de un modo negativo. Por el contrario, si yo me estoy poniendo «nervioso», si estoy protestando por dentro, esto sí

provocará en el otro un sentimiento de impaciencia, de molestia. Le estaré comunicando mi propia reacción, y tendrá la sensación de que he sido muy descortés con él. Pero si mi actitud es positiva, como no hay ataque, no hay ofensa, sino que es simplemente una actitud plena en un momento dado. Aunque el otro pueda quedarse con ganas de terminar su explicación, no se siente herido, porque no se ha ido contra él.

-¿...?

R. -Cuando una persona habla, ¿cuál es el pivote alrededor del cual gira todo lo que habla?

Si uno se fija bien, se verá que este pivote es la idea que yo tengo de mí; y todas las demás ideas están articuladas en relación con esta idea que tengo en mí. Yo he aprendido a mirar todas las cosas en función de valores, de unos esquemas, pero estos valores y esquemas están todos girando alrededor de la idea que tengo en mí. No nos damos cuenta, pero es así como funciona nuestra mente. Por esto nos cuesta tanto entender otro modo de pensar, y por esto siempre estamos diciendo: yo pienso, yo veo, yo creo. El yo es siempre el centro de lo que pienso. Cuando soy capaz de poder ampliar este campo de visión, e incluir en él a otro modo de visión, y cuando soy capaz de poder vivir con la misma fuerza, con la misma realidad, ambos modos de visión, entonces yo dejo de estar centrado alrededor de mi núcleo y neutralizo esa identificación que tengo con el yo mediante la atención simultánea con el otro. Porque si yo olvidara mi propio modo de pensar para entender solamente el modo de pensar del otro, lo que se produciría en mí es una inversión de identificación; dejaría de estar identificado conmigo para estar momentáneamente identificado con el otro. Por un momento lo vería todo como él, lo percibiría todo como él. Pero dejaría de percibirlo como yo, y esto es lo que hay que evitar. De ahí que hay un error en el consejo que prodiga tanto decir: «Olvídate de ti mismo», «piensa en los demás», «hazte uno con los demás». Si yo, al hacer esto, me olvido de mí, dejo de tener conciencia de mí y estoy solamente pendiente de los demás, lo que hago es jugar por un instante a ser el otro. Pero entonces ocurre que estoy haciendo el papel de otro personaje. No es que yo cambie; es que simplemente yo, todo yo, estoy jugando a ser otro, manteniendo mi estructura, pero haciendo el papel de otro. Solamente cuando estoy viviendo de un modo simultáneo mi modo de pensar y el modo de pensar del otro, cuando estoy viviendo ambas cosas a la vez, es cuando me veo obligado a pasar a una síntesis superior. Sólo esto es lo que me obliga a salir de mi núcleo. Si yo vivo dos modos de pensar que son en sí distintos, y siempre lo son, no los puedo mantener. Son dos cosas que no tienen unidad en mí; mi mente no percibe su unidad y esto para mí es una situación insostenible. Por eso yo paso normalmente de mi verdad a la verdad del otro, y voy jugando alternativamente de una idea a otra. Ahora bien; cuando yo me obligo a vivir simultáneamente mi idea y la de otro, entonces esta situación insostenible se resuelve, o bien cayendo en el abandono de la situación, debido a la tensión, o bien yendo a una visión superior que une ambas visiones en otra visión más amplia. Cuando lo que está en juego no es solamente la visión de una idea, sino que es la visión de todo el esquema de ideas, la visión del yo-idea, entonces, gracias a la contraposición del otro, yo puedo salir de mi identificación conmigo. Es el otro el que me ayuda a superarme. Y esto es algo muy hermoso, porque yo, por mí solo, mientras yo me estoy apoyando en mí mismo, podré ciertamente hacer cosas más elevadas o más elementales, pero siempre estaré partiendo de mi propio núcleo, siempre estaré apoyándome en la misma base.

En el momento en que intento vivir una situación del todo, y que intento, por tanto, vivir el yo y el no-yo, el sujeto y el objeto, simultáneamente, con la misma fuerza y con la misma importancia, entonces aquella identificación con el yo resulta insostenible, y he de vivir algo que pueda unir de un modo nuevo, he de vivir una visión y una experiencia que incluya la realidad que hay en mí y la realidad que veo en el otro, es decir, mi conciencia de yo y mi conciencia de no-yo que se integra en una conciencia de realidad más allá del yo y del no-yo.

Es por esto que muchas personas tienen la experiencia de realización en momentos de peligro de muerte inminente, porque la muerte inminente no es otra cosa que un no-yo que se contrapone al yo. Si yo sé que me van a matar, estoy viviendo la idea de algo exterior que va a anular este yo. Y si consigo vivir conscientemente las dos cosas, si consigo afrontar la situación de un modo consciente, no refugiándome en algo, esto se resuelve en una conciencia distinta, que no es la de yo ni la del no-yo, que es una conciencia superior transpersonal. Evidentemente, para vivir esto se necesita mucho coraje. No ya solamente cuando uno está sentenciado a morir, sino para poder prestar a otro mi real atención, la misma atención con que yo me vivo a mí. Se trata de poder vivir una situación del todo, de poder utilizar toda nuestra capacidad de ser y de vivir, y utilizarla para vivir la situación de un modo total. No la viviré de un modo total si no percibo a la vez el yo y lo otro; en cuanto viva alternativamente una cosa o la otra, dejo de captar la situación real.

Esto cuesta, y cuesta porque no lo hemos hecho, cuesta porque estamos acostumbrados a vivir en un sector pequeñito. Sin embargo, está en nuestra capacidad el hacerlo. Es lo mismo que decíamos al hablar de la realización trascendental: mucho Dios, mucho Dios, pero, o bien estoy pendiente de mí, o bien pienso en Dios y entonces no soy consciente de mí. Por eso, todo no es más que un coqueteo, un girar alrededor de; no es un enfrentamiento entre dos núcleos de realidad, entre dos zonas concretas de mi conciencia. Yo vivo la realidad en mí y la llamo yo, y vivo la realidad, o la intuyo ahí, y la llamo Dios. Sólo cuando se enfrentan las dos cosas de un modo actual, simultáneo, se produce la experiencia.

En nuestra relación horizontal, ocurre exactamente lo mismo: mientras yo estoy mirando a otro, pero estoy pendiente de mí, estoy viviendo una pequeña parte de la situación; y cuando estoy absorbido en el otro, porque lo que el otro dice, o hace, o representa es muy importante para mí, y estoy identificado, proyectado hacia el otro, dejo de vivir la situación de un modo total. Siempre que dejo algo aparte, algo que después he de recuperar, es que no vivo la situación de un modo real y total. Es decir, constantemente estamos teniendo la posibilidad de esta realización; no hace falta hacer nada especial, simplemente vivir nuestra vida cotidiana, vivir un instante de nuestra vida cotidiana con toda el alma, con toda nuestra mente desplegada y presente.

-¿...?

R. -El Bronayama es un modo que utiliza uno de los Yogas para llegar a una profundidad de conciencia. Ciertamente es un modo, pero yo digo que es muchísimo mejor todo aquello que no es una técnica, sino que es el hecho natural de nuestra existencia. No hay mejor yoga que la vida cotidiana, a condición de que la vida cotidiana sea vivida como el mejor de los yogas. Si la vida cotidiana la vivimos como nuestra dormidita cotidiana, entonces el mismo efecto nos hace la vida cotidiana como

el yoga de más allá. Precisamente el yoga es un artificio para hacernos salir de la vida cotidiana y ponernos en situaciones límites en ciertos aspectos interiores, con objeto de que despertemos en un sector y, a través de ese despertar, cambiemos el ritmo y despertemos en el resto. Es un modo de que cambiemos del todo la conciencia y del todo nuestro modo de funcionar.

CAPITULO TERCERO

EXAMEN DE LA FASE DE EXPRESION

En este capítulo nos dedicaremos a un examen de la fase de expresión. No debemos olvidar que estamos hablando aquí de la relación humana en tanto que técnica de autorrealización, o sea como un medio para llegar a descubrir nuestra identidad espiritual. Por lo tanto, no hemos de dejarnos llevar por el sentido usual de las palabras y creer que estamos hablando de relación humana a un nivel social, a un nivel convencional, del tipo que sea. Nos referimos aquí a la fase de expresión en la relación humana como un medio preciso, sistemático, para llegar a esta Realización Central.

A) EXTERIORIZACION

1°. Medio de desarrollo

La expresión ha de ser una *exteriorización inteligente y adecuada* de todo lo que es real en mí. ¿Qué significa exteriorización? Exteriorizar quiere decir sacar afuera lo que hay dentro. Esto es un ejercitamiento cuyo primer resultado es un desarrollo de todas nuestras capacidades; es decir, dado que desarrollamos justo aquello que ejercitamos, en la medida en que yo aprenda a tener una expresión plena, completa y positiva, yo estaré desarrollando más y más todas las facetas de esa personalidad positiva, lo cual quiere decir que estaré eliminando todas las facetas negativas de mi personalidad.

Este es el primer resultado de vivir una expresión de un modo completo.

2°. Medio de autodescubrimiento

En segundo lugar, es un medio de autodescubrimiento en profundidad. Es decir, a medida que voy expresando, que voy exteriorizando lo que hay en mí, esta expresión me permite ir descubriendo nuevos niveles, nuevos contenidos de mi interior. Dinamizando todo lo que hay en mí, se facilita la percepción, la toma de conciencia de cosas que estaban detrás. Si yo mantengo las cosas que son de valor para mí, si las mantengo dentro de mí, esas mismas cosas se convierten en obstáculos para la profundización. Por lo tanto, es necesario que yo sea capaz de dar cada vez más contenidos profundos de mí, para que, de este modo, ello me vaya conduciendo, paso a paso, a una conciencia inmediatamente más profunda, hasta llegar a esta fase o dimensión en que parece que ya no hay nada. Y es ahí donde parece que no hay nada, donde se produce esta explosión, esta realización de una realidad que es el Yo Central.

3°. Medio de Renovación y Creatividad

La exteriorización es, además, un medio para que todo lo que hay en mí se renueve, se modifique, evolucione. El medio para el crecimiento es el movimiento. Es cuando yo invierto lo que hay en mí, en el presente, que se produce una nueva gestación, una nueva producción, una elaboración de lo mismo a un nivel más elevado.

Esta renovación es lo que me permite vivir como un acto constante de creatividad. Gracias a esa expresión constante, yo dejo de girar en círculos cerrados de costumbres, de hábitos, de condicionamientos. Aprendo a renovarlo todo, y esto me produce una disponibilidad en cada momento, de manera que, en cada momento, soy todo yo que estoy buscando, realizando y elaborando una respuesta nueva a la situación del presente. Por lo tanto, otro de los resultados de la expresión vivida de un modo completo es la renovación y la creatividad, la salida de los círculos cerrados en que uno se desenvuelve.

4°. Medio de liberación del pasado

Otra consecuencia de la expresión es que, en la medida en que yo me esfuerzo en que mi expresión sea más intensa, más plena, más responsable, a través de esta respuesta voy saldando mis cuentas, voy liberándome del pasado. Todos aquellos residuos que el pasado ha dejado en mí, todos los temores, deseos, conflictos, prejuicios, cuando yo me obligo a vivir cien por cien la situación presente, cuando trato de responder a la situación presente con toda mi disponibilidad, esto va utilizando cada vez más materiales de mi subconsciente, los va transformando, los va transfiriendo a mi mente consciente. De ese modo se van liquidando todos los residuos, todo el pasado. Sólo gracias a este modo de actuar es posible librarse del pasado y, por tanto, vivir de un modo auténtico el presente. Cuando decimos que hemos de vivir intensamente el presente, porque sólo el instante presente es el único real, esto no quiere decir que hemos de detenernos en una fracción superficial del tiempo, sino que hemos de vivir el momento actual en toda su intensidad hasta el fondo. Es en esta dimensión de profundidad que el instante es importante; no como un fragmento lineal de un tiempo.

5°. Medio de preparación a la Receptividad y al Silencio

Otro efecto de la exteriorización realizada de esta manera es que nos prepara, nos predispone, en cierto sentido nos educa, para una mejor receptividad. Veremos luego que la receptividad es el otro movimiento indispensable para que yo pueda penetrar, ahondar, descubrir lo que hay fuera de mí. Si yo no tengo esta receptividad, siempre estaré trabajando con imágenes, con representaciones de las cosas, y no tendré la capacidad para captar lo viviente, lo auténtico, que hay en la otra persona.

Pues bien; esa receptividad se facilita cuando yo aprendo a sacar todo lo que hay en mí, cuando aprendo a movilizarlo todo. Cuando yo lo he dicho todo, entonces hay disponibilidad, hay receptividad. Es decir, por una parte, el hecho de expresar todo me

sensibiliza interiormente, porque desarrolla mi conciencia más profunda; me sensibiliza para captar lo interior del otro, al tiempo que el hecho de la expresión me vacía para poder tener disponibilidad interior y poder recibir concretamente lo que el otro está intentando comunicarme.

Esa fase de expresión es también lo que nos prepara para el silencio. ¿Qué ocurre cuando queremos hacer meditación, concentración o silencio? Sucede que algo en nosotros sigue moviéndose, sigue hablando. Nuestra mente, nuestra resignación, nuestra memoria, están funcionando y se interfieren con nuestro intento de estar tranquilos, en reposo. Pues bien; gracias a la expresión, utilizada como técnica, podemos aprovechar esa misma dinámica del vivir, del funcionar, del actuar, pero utilizándola en favor de nuestro trabajo, en lugar de encontrarla, podríamos decir, a contrapelo, o sea como opuesta a lo que deseamos en los momentos de control, de silencio. Cuanto más aprenda yo a expresarme de un modo total y con plena consciencia, más fácilmente se produce en mí el silencio natural. Cuando yo lo he dicho todo, sin esfuerzo me quedo en silencio. Digo esto porque sé que existe una dificultad general en todas las personas que intentan practicar el trabajo interior. Sepan estas personas que pueden facilitar este trabajo interior aprendiendo a vivir la vida diaria de un modo realmente intenso y consciente. En la práctica de la música tenemos un ejemplo para ver este aspecto: en la medida en que, en la música, uno se expresa de un modo consciente, profundamente consciente, en esta misma medida, al finalizar la música, se produce el silencio. Si no tiene lugar este silencio es porque no ha habido una atención, una autoconciencia mantenida durante la expresión. Hágase la prueba, trátase de estar realmente diciéndolo todo, expresándolo todo en el momento de la música, totalmente presentes. Se observará cómo, al acabar la música, se produce el silencio dentro de uno; es decir, la expresión total prepara, por un lado, para la receptividad y, por otro, para el silencio.

6°. Medio para educar nuestra actitud en la vida

Otro aspecto de la expresión es que nos educa para nuestra verdadera actitud en la vida. Nuestra vida se compone de una interacción constante con el medio ambiente a nivel físico, afectivo, mental, espiritual. Esta vida está exigiendo que nosotros respondamos, que nosotros actuemos y, al mismo tiempo, que nosotros aceptemos, admitamos algo exterior. En esta dialéctica constante que constituye nuestra existencia, el secreto está en que yo aprenda a vivir poniendo todo en acción, todo lo que en mi interior tiene realidad, todo lo que en mi interior tiene valor, significación. Todo lo que yo tengo lo tengo para darlo, todo lo que tengo lo tengo porque me ha sido dado, y me ha sido dado para que yo, a mi vez, lo entregue. Todo lo que tengo no soy yo. Sólo cuando entregue lo que tengo seré yo. Cuanto más aprenda a entregar todo lo que tengo, más rápidamente yo recuperaré mi identidad. Lo que yo tengo no me pertenece; lo que yo tengo pertenece en todo momento a la vida, pertenece al todo, a la humanidad. Cuando yo entrego algo no hago otra cosa que restituir las cosas a su sitio, de la misma manera que un día habré de entregar la materia que forma mi cuerpo para que se reintegre con el campo de fuerzas materiales que hay en la tierra. Exactamente igual, todo mi campo de energías afectivas y mentales pertenecen a un campo universal de energías afectivas y mentales. Es a causa de una idea de identificación, de una apropiación indebida, que yo creo que yo soy eso que tengo. Esto que tengo nunca ha sido mío; ahora bien, es gracias a eso que se produce en mí esa evolución, ese ciclo, por

lo que yo puedo adquirir conciencia en mi personalidad de la identidad que ya estoy siendo mi centro. Mi Yo no necesita ninguna evolución, mi Yo no necesita ninguna iluminación, ninguna realización. Lo que yo llamo realización no es otra cosa que la toma de conciencia de esa Identidad Central en lo que es ahora el mecanismo de mi mente consciente. Y esta realización existencial, esta realización en el tiempo, es un acto profundamente social, porque es producir un descenso de unas energías superiores a un nivel de mi conciencia personal; y, como mi conciencia personal forma parte de la conciencia de la humanidad, como es una parte en el plano de la mente en la tierra y en el plano afectivo de la humanidad, entonces esta energía superior que se manifiesta a través de mí permite iluminar, impulsar, elevar la vibración de esa conciencia humana en general y de ese plano mental o afectivo o físico, en particular. Es una colaboración a la verdadera redención de la conciencia elemental. Es una ayuda para que ascienda más y más la conciencia de lo que existe. Este ascenso se facilita cuando en mí se produce esa toma de conciencia que llamamos Realización Espiritual.

Cuando yo entrego todo lo que hay en mí, todo lo que hay en mi dinámica de la existencia cotidiana, lo que hago es devolver lo mismo que he recibido, pero lo devuelvo transformado, fecundado por el proceso que ha seguido en mi propia conciencia. Esa es mi función: servir de transformador, para que una energía superior pueda expresarse a un nivel inferior, gracias a lo cual ese nivel inferior puede ascender. Esa es la función del trabajo espiritual. Mi yo no necesita ninguna liberación; el yo es ya algo liberado. Es mi ilusión la que necesita liberarse, es mi engaño, mi identificación. Pero en la Realización no se produce ningún cambio substancial. En la Realización simplemente descubro lo que yo he sido siempre. Por lo tanto, hemos de ver la expresión como un medio gracias al cual yo entrego, yo ayudo, yo doy, yo sirvo a los demás. Cada situación de contacto es una demanda para que yo haga esta respuesta total. Tan sólo es mi temor, mi ignorancia, mi pequeña mente, lo que me hace defender, retener cosas en mi interior. En cada instante he de dar lo mejor de mí, y darlo del todo. No es reteniendo cosas que yo me haré fuerte; es dando lo mejor de mí que yo descubriré esta realidad.

B) INTELIGENTE

Decimos también que la expresión ha de ser una expresión inteligente. ¿Qué queremos decir con «inteligente»? Queremos significar que ha de ser una expresión integrada con nuestra mente lúcida, y ha de estar integrada porque, gracias a esa integración, todo lo que se vaya expresando en mi interior se irá conectando, unificando con esa mente consciente. En segundo lugar, porque mi mente consciente es la que ha de dirigir en todo momento la expresión de mi conducta, ya que la función de la mente consciente es precisamente esta coordinación, esta adaptación de lo interno a lo externo y de lo externo a lo interno, de lo superior a lo inferior y de lo inferior a lo superior. Esa función de acuerdo es la función de la mente. Además, gracias a esa atención vígilica, lúcida, yo evitaré el peligro de creer que expresarse del todo significa expresar impulsivamente, expresarse emotivamente. No. Hay que expresarse siempre bajo el control de la mente consciente, siempre bajo la dirección de la mente consciente. Gracias a ella mantendré en todo momento, e incluso fortaleceré, mi capacidad de controlar todas las energías que movilice, que actúen en mí.

C) ADECUADA

Decimos también que ha de ser una expresión adecuada. Con esto queremos significar que ha de ser adecuada a la persona con la que estamos hablando y a la situación que estamos viviendo. Adecuarse a la persona quiere decir que lo que yo exprese ha de estar dicho de manera que sea precisamente lo que conviene, lo que concuerda con el modo de ser y estar de la persona que tengo enfrente. ¿Y cómo podré yo saber esto? Yo tengo unos datos de la persona en mi mente, tengo una percepción actual de la persona. En la fase de receptividad estudiaremos esto con detalle. Allí veremos que yo he de aprender a percibir no sólo lo que mis sentidos me dan de la persona, sino a captar más y más lo que la percepción extrasensorial me está comunicando respecto a ella. Entonces esta información que capto me permite, cuando yo me expreso manteniendo la atención simultáneamente en mí y en la persona, que lo que sale salga adecuado a ese modo de ser y estar de la persona. Entonces consigo que lo que exprese esté cada vez más ajustado a lo que la persona necesita. Cada vez más la expresión va respondiendo a una necesidad efectiva, real, y es, por tanto, más eficaz, más útil. Se convierte en un verdadero instrumento de eficacia.

Estar adecuados a la situación quiere decir que yo no he de perder nunca de vista el conjunto de la situación que se está viviendo en cada instante, no dejarme llevar por un detalle o por una circunstancia particular de la conversación o de la persona. Que yo esté viendo cada aspecto de la persona y cada aspecto de lo que estamos diciendo en función del conjunto de la situación. Sólo así se mantiene una visión objetiva, un criterio que permite ser inteligente también respecto a la situación en su conjunto. Esta fase de captación hemos de estudiarla con más detalle en el capítulo dedicado a la receptividad.

Decimos, además, que ha de ser una expresión de todo lo real y de todo lo que hay de valor en mí. Aquí tenemos una consigna importante. Esto significa que yo me he de obligar a vivir todo lo que es positivo en mí, todo lo que en mí tiene valor, realidad, calidad, todo lo que yo vivo como importante. Sin embargo, no tengo que vivir lo negativo; sólo lo positivo. Esto es lo que yo he de aprender a contactar y a entregar; nunca nada que sea negativo. Por lo tanto, he de aprender a conectarme con mi energía en todas sus manifestaciones, energía afectiva, moral, mi afecto, mi amor, mi cordialidad, mi alegría, mi gozo, mi capacidad de buen humor, y también mi inteligencia, la voluntad de entender, de comprender, mi intuición. Es decir, estar siempre abierto a esta posibilidad de descubrir, de captar nuevos aspectos, nuevos enfoques. También mi aspiración, esta demanda que hay en mí, este movimiento ascensional, que adquiere un nuevo sentido cuando uno aprende a estar conectado con él, todo esto ha de estar presente cuando yo me expreso; es decir, resumiendo, todo lo positivo que hay en mí. No es algo muy difícil, no se trata de complicarnos la vida. Todo esto se consigue fácilmente cuando yo aprendo a estar presente, a estar totalmente centrado, consciente. Entonces todo aparece insertado en ese eje desde el cual se está expresando uno. Se trata precisamente de ir a lo simple; es en el punto, en el eje, donde todo coincide, y de donde surge la expresión que lo involucra todo.

Evitar lo negativo

Ahora bien; decimos que hemos de seleccionar lo positivo, todo lo positivo, desde lo más elevado a lo más elemental, desde lo más profundo a lo más superficial, dentro de lo posible. Pero decimos también que hay que evitar todo lo negativo. ¿Por qué? Porque lo negativo quedará reabsorbido y transformado gracias a ese tono positivo mantenido del todo. No basta con que yo esté enfadado para que yo dé rienda suelta a mi enfado. Esto es negativo, es nefasto. En la medida en que yo exprese mi enfado estoy desarrollando mi capacidad de enfado. Desarrollo aquello que ejercito. Yo he de ejercitar sólo lo positivo. Esta práctica de lo positivo irá absorbiendo todo el material que hay dentro, todos los residuos, por negativos que sean. La energía se transforma. La energía hostil puede cambiarse en energía afectiva. La sexualidad puede cambiarse en creatividad en el plano intelectual, artístico o incluso físico. Todas las energías son transformables, y lo que permite que esas energías se transformen es la tónica de expresión total y positiva que yo imponga a mi conducta en todo momento, tanto si estoy solo como si estoy acompañado de otras personas, tanto si estoy tratando con personas de compromiso, como si estoy tratando con mis amigos o mis familiares. Hay personas que creen que únicamente ha de cuidarse la expresión ante las personas extrañas, y creen que, en cambio, en familia, con los amigos, pueden dar rienda suelta a todo lo que le salga. Esto es una inconsciencia. Por más familia y por más amigos que sean, y precisamente por serlo, por formar parte del círculo próximo de la vida de uno, es cuando más hemos de poder trabajar, cuando más útiles hemos de ser a los demás, manteniendo en todo momento este respeto hacia la otra persona; este efecto y este intento de ser realmente útiles. No hemos de utilizar a las personas para descargarnos, no hemos de proyectar hacia las personas que nos rodean todas las protestas o desagradados que hay en nuestro interior. Toda persona es algo sagrado. Si quiero llegar a descubrir eso sagrado que hay en mí he de aprender a actuar, a reconocer lo sagrado que hay fuera de mí. Cada persona, en su centro, es algo extraordinario. Si queremos acercarnos al centro, aprendamos a mantener esa actitud de respeto, esa actitud, diría yo, de cierta veneración, si podemos utilizar este término, hacia lo más profundo de las personas. Esto, cuando la persona profundiza, surge por sí mismo, pero si uno procura colaborar, esto le ayudará a su vez a profundizar.

Gimnasia anímica total

Después de lo dicho, todo el mundo puede darse cuenta fácilmente de que se trata de un ejercitamiento total. Se trata de una gimnasia de todo nuestro campo anímico. No consiste en vivir la situación humana de un modo convencional, no se trata de hablar por hablar, de hablar para quedar bien, o porque es la costumbre; se trata de descubrir que cada momento de contacto humano es una oportunidad única, es una invitación para que se movilicen en nosotros todas nuestras capacidades. Hemos de aprender a descubrir, a desarrollar esa gimnasia total de todas nuestras facultades anímicas, simplemente por el hecho de ejercitarlas, debido a una decisión concreta de ejercitarlas, de ejercitarlas del todo, con una exigencia de rendimiento, con una valoración crítica sobre lo que falla, y por el motivo que falla. Hay que tratar de poner en práctica durante un tiempo determinado esto que falla. Hemos de hacer una especie de examen: ¿Qué es lo que falla en mi expresión? ¿Por qué falla? ¿Qué falta para que mi expresión sea realmente total? A mí me parece que ya es total; ¿cómo puedo distinguir si es total o

no? Cuando la expresión es total, inteligente, adecuada, positiva, siempre se produce una satisfacción tranquila. Una vez se ha dicho o hecho lo que se tenía que decir o hacer, lo que se hace o dice nunca deja residuo. Acabada la situación no hay residuo, rememoración, la cosa no sigue dando vueltas, no viene una y otra vez a la memoria y a la imaginación, es un asunto resuelto, definitivamente acabado en el instante. Este es, quizás, el síntoma más característico de esta acción total, de esta expresión total: el hecho que *no deja residuo*. Quizá se ha hecho algo muy importante, quizá se han dicho cosas de gran responsabilidad o se han tomado resoluciones de envergadura; pero en la medida en que se ha hecho en esta actitud, está hecho, y, por lo tanto, no hay que acabar de hacerlo, no hay que seguir con ello, y se puede pasar a otra cosa. Además, esta es la característica de la persona que va ahondando más y más, que va viviendo de un modo más profundo y más pleno: que cada vez, cada instante es único, cada instante se vive de un modo total; la persona es una persona que está en cada instante totalmente disponible; es como si fuera totalmente otra, o totalmente ella misma en cada momento. No se arrastran las cosas, no se mezclan unos momentos con otros momentos, unos asuntos con otros asuntos, sino que en cada momento se vive la totalidad de sí mismo frente a la totalidad de la cosa que hay.

Independencia del valor atribuido a lo exterior

Esto, cuando se va practicando, cuando uno descubre el sentido profundamente positivo que tiene, se aprende a hacerlo no por criterio de exteriores. No se trata de hacerlo en determinados momentos, no se trata de cuidar nuestra expresión cuando estamos en situaciones llamadas importantes; hay que aprender a ejercitarlo con completa indiscriminación de circunstancias, hay que ejercitarlo en cada momento, porque la razón del ejercitamiento está en mí, no en el momento, no en la cosa, no en el otro. Es porque yo soy eso que he de expresarme; es porque esta es la verdad en mí del momento, por lo que yo he de ponerme en acción, no porque una acción exterior me pida más o menos. Soy yo que me he de pedir, es mi conciencia del momento que me lo pide. Por lo tanto, he de ser independiente de si estoy situado ante una persona muy importante o una persona sin importancia. He de darme cuenta de que lo que estoy expresando está saliendo de mi yo, es una expresión profunda de mí mismo. Y cuanto más profundamente me expreso, más yo mismo me siento. Hasta que, cuando esto ya se va haciendo, uno va descubriendo esa otra fase en la que todo lo que estoy expresando no solamente es que surja de mí, sino que me viene dado desde Arriba, me viene a través de una fuerza, de una creación superior. Yo me convierto en el instrumento de la expresión de una voluntad, de una inteligencia divina que está actuando a través de mí. Yo soy un canal de expresión, un canal de servicio, y mi plenitud consiste en poder vivir ese canal en toda su potencia. Cuanto más puedo dar, más puedo recibir, y cuanto más recibo, más puedo dar. Así, se va ensanchando el caudal de esta vida que circula dentro de nosotros, ayudando con ello más y más al movimiento de los otros y con esto viviendo y reafirmando más y más en profundidad nuestra conciencia de unión con Dios y de unión con todo lo que existe.

Preguntas

-¿...?

R. -Al decir nosotros, al decir necesitamos, a quién te refieres, ¿al yo, o a lo que tú crees ser tú?

A todos.

-No. Decir todos es no decir nada. Piensa tu pregunta y analiza a qué te refieres. ¿Quién es que necesita la conciencia? ¿Quién es que cree tener conciencia? Eso que crees tú es lo que dices que cree esto, que cree lo otro, que tiene conciencia de esto, que tiene conciencia de lo otro, que le falta esta realidad. Ahí está el problema, precisamente: que tú crees ser eso que crees ser, y, porque crees ser eso, por eso hay unas necesidades. Porque crees ser eso, y no dices todo lo que crees ser, cuando dejas de creer que eres eso y tratas simplemente de descubrir o dejar que lo que eres simplemente sea, funcione, entonces dejan de existir las inquietudes mentales, los problemas, las proyecciones, las demandas y se va produciendo un descubrimiento de algo que siempre es.

Si yo no me creo ser, sino que simplemente trato de estar despierto y seguir viviendo en silencio, descubriré que la vida está funcionando en mí y que hay en mí algo que es totalmente, pero que no es esta idea ni todo lo que gira alrededor de esta idea que creo ser yo, sino que es un núcleo más profundo, una fuente más profunda, de donde me viene toda noción de yo, toda noción de ser, de realidad y cualquier cosa de valor. Cuando yo deje de creer que soy eso, esa idea que tengo en mí, cuando yo aprenda a vivir de un modo intensivo, pleno, pero en silencio, sin agarrarme a mi idea, sin agarrarme a todas las emociones que se derivan de esta idea, entonces esto se traduce en una toma de conciencia de algo que realmente es, que no cree ni deja de creer, sino que es. Entonces todo ese mundo de creencias, de pensamientos, de emociones, es algo de lo que uno se da cuenta de que ya está funcionando, completamente al margen de la idea que uno se hace de que es o no es, y que está funcionando como expresión de esto profundo que es.

Y esa es la Realización. Es decir, realmente el Yo Central no se realiza; ya está realizado. Decimos que el yo central es sat-chit-ananda, es conciencia plena. Lo único que necesita esta realización es nuestra idea equivocada de creer que yo soy eso, de creer que me falta algo, de creer que eso que me falta lo encontraré aquí o allá, así o de esta otra manera. Y cuando voy realizando que esto es un error, que simplemente estoy mal dispuesto interiormente, que estoy mal colocado interiormente, que estoy mirando hacia otro lado, cuando dejo de buscar afuera, cuando trato de sentirme ser y dejar que la vida fluya, entonces se produce este descubrimiento, incluso en mi mente consciente, de lo que es y ha sido en todo momento. O sea todo proceso de realización es un proceso de toma de conciencia, de rectificación de mi perspectiva mental. Por eso todo lo que estamos explicando no es otra cosa que pequeñas maniobras para ir poniendo la mente más y más en su sitio, a partir de una cosa, a partir de la otra. Pero si se mira en conjunto se verá que todo es un conseguir que la mente se abra más, que deje de cogerse, de confundirse con esto y con lo otro, que tome una conciencia de algo más profundo, y nada más. No se trata de hacer algo nuevo, no se trata de que necesite nuevo material en una nueva construcción de algo; simplemente es una toma de conciencia de alguna cosa, soltando lo que ahora tenemos cogido: eso es todo el proceso.

Sin embargo, en nosotros está tan anclada, es tan frecuente y está tan arraigada la costumbre de que necesitamos muchos esfuerzos, mucho tiempo, muchas explicaciones, fracasos, vueltas a empezar, para irlo comprendiendo, que no concebimos otra manera de progresar. En realidad, nos bastaría simplemente el hecho de estar muy despiertos y vivir en silencio, en silencio del yo personal, en silencio de mis ideas de mí, atender las cosas, hacer las cosas. Es decir, vivir sin que yo esté murmurando, sin que el yo-idea se esté metiendo por el medio. Esto nos conduciría a un salto a la realización, porque estaríamos colocados en el sitio correcto.

De hecho, lo que estamos explicando ahora es para aprovechar el movimiento, ya usual en nosotros, de ir hacia afuera, aprovecharlo para, apoyándonos en él, ir hacia dentro. Que me exprese todo yo y que, mientras me estoy expresando, vaya tomando conciencia de todo lo que se está expresando. Por lo tanto, es ir hacia atrás, a caballo de esto que está saliendo. Toda la técnica de esa interiorización es ésta; porque el problema es siempre el mismo, y las técnicas solamente varían en la modalidad. Sin embargo, siempre han de ir a parar al mismo sitio; por esto, los budistas tienen razón cuando dicen que todo es impermanente y que toda nuestra vida la hemos de soltar y hemos de reconocer que no hay realidad en nada. Y esto es lo que estamos diciendo con otras palabras: darlo todo, todo, todo lo mejor, comunicar aquello que consideramos mejor en nosotros, darlo del mismo modo que tendremos que dar el cuerpo. Así, hemos de dar lo que entendemos por alma, y, cuando damos el alma, la damos no porque nos la quiten, sino porque la damos. Entonces es cuando descubrimos algo fundamental. Por el contrario, si yo quiero proteger esta alma, estos sentimientos íntimos, profundos, estas ideas más mías, cuando yo quiero reservarlas, entonces esto actúa a modo de una pared que me incapacita para descubrir el centro. Leemos en el Evangelio: «Quien quiera ganar su alma, la perderá, y quien la pierda, la ganará». El Evangelio siempre utiliza un lenguaje paradójico. Buda, por su parte, nos dice lo mismo y nos habla en el sentido de que no somos ninguna cosa y que lo único que Es y que es la Fuente de toda cosa solamente se puede encontrar cuando se suelta todo; y todo quiere decir todo; no algo, todo. Ahora bien; este soltar es, diríamos, más fácil cuando me doy cuenta de la significación que tiene el dar, cuando me doy cuenta que el dar es un acto supremo, un acto supremo de justicia, de restitución, un acto supremo de ordenar las cosas, un modo de realizar la verdad. Es cuando yo retengo que estoy viviendo la fantasía y la ilusión, porque resulta que después me he de quedar sin aquello que estoy reteniendo. Luego, esto que retengo no me lo he de apropiar; en todo caso, ha de ser un elemento transeúnte en mí, un elemento que está en función de su uso, un usufructo, pero nunca una propiedad, y menos una identidad con ello. Así ha de ocurrir en todo, en nuestro cuerpo con su salud y su enfermedad, en nuestras posesiones exteriores, sean pocas o muchas, en nuestros sentimientos, altos o bajos, satisfechos o insatisfechos, en nuestras ideas, por muy pobres que sean, o por muy elevadas que puedan ser.

Así, pues, ya se ve que este trabajo es absolutamente incompatible con el convencionalismo, con la inconciencia, con la rutina, con la comodidad. Es un trabajo que exige, digamos, estar en pie de guerra, estar inmovilizado totalmente y estar dispuesto a afrontar siempre la situación como si se tratara de algo único, como realmente es. Y en la medida en que yo quiero vivir tranquilo estoy elevando un mundo alrededor de mí que me aísla, no sólo de los demás, sino de mi propia realidad. La seguridad no la encontraré aislándome artificialmente de la vida, sino únicamente soltándolo todo. Es en esta inseguridad máxima mantenida donde se descubre la única seguridad real, aquella seguridad que no depende de nada, la seguridad de lo que es, no

la seguridad de lo que pasa, no la seguridad de lo que aparece, de lo que se experimenta, sino la seguridad de lo que es.

- ¿...?

R. -Bueno. Cuando decimos que lo hacemos mal, solamente es un mal en relación con lo que llamamos bien. Es decir, que ni siquiera aquí hemos de ver el mal. Simplemente lo que hacemos es algo deficiente. Y deficiente significa falta de algo. No es que haya una diferencia entre el bien y el mal; en todo caso es la diferencia que hay de ser insuficiente a ser suficiente. Por lo tanto, lo que nos falta es terminar de ver, terminar de hacer lo que hacemos. Cuando hablamos, todos queremos comunicar algo, cuando amamos, todos queremos entregar algo. Todos estamos ya queriendo hacer lo que hacemos; solamente que no lo hacemos del todo, que lo hacemos deficientemente, debido a que nuestra comprensión es también deficiente y nuestra energía disponible es igualmente deficiente. Todo es deficiente. Lo único que hace falta es completarlo, crecer en esta dirección. El fallo está en que somos pequeños y nos falta crecer. Y estamos invitando a crecer a quien pueda recibir la invitación, porque no se crece a capricho, a voluntad; se crece siempre que hay demanda de crecer.

-¿La ayuda que podamos prestar al otro, acaso no depende de él, de si tiene suficiente categoría?

R. - ¿Y por qué has de estar sometiendo a prueba, a juicio, la categoría del otro? ¿Acaso no valdría más que ayudarás a que el otro cargara con cosas positivas y no con cosas negativas? No hay que utilizar a nadie, ni siquiera para descargarnos y quedarnos tranquilos. Yo diría que para eso todavía menos. El problema lo tenemos nosotros, está creado en nosotros y se debe a nosotros. El error está en que nosotros creemos que el problema se debe a otro, a alguien que me ha fastidiado, a alguien que ha hecho una injusticia conmigo. Entonces yo atribuyo mi protesta interior, mi cólera, a la imagen que tengo de lo otro, a la idea que tengo de la situación que se ha creado en relación con el otro. Pero mi irritación, mi protesta y mi venganza solamente son algo que se genera en mí en relación con una idea que tengo; y el otro no tiene nada que ver. Si yo hubiera podido ver al otro de otra manera, no se hubiera generado eso en mí. Es debido a mi modo actual de ser que esto se produce en mí, porque hay un desajuste respecto a algo que yo quiero, o creo, o pienso. Por lo tanto, la protesta nunca tiene razón de ser dirigida hacia el otro. Yo nunca tengo razón cuando me enfado con alguien. Es cierto que el otro puede hacer las cosas deficientemente, pero el enfado que hay en mí no se debe a que el otro haga algo deficientemente, sino a que yo reacciono contra la idea que tengo de que el otro tendría que hacer las cosas de una manera determinada: y es esto, dentro de mí, lo que me produce el enfado. Si yo no tuviera la idea previa de que el otro ha de actuar de un modo, si no le hubiera puesto ya unas condiciones previas, un reglamento, no contrastaría con su conducta actual. Es en virtud de una idea mía previa que se produce en mí la protesta, el contraste.

-Pero el descargar en otro también tiene un aspecto positivo.

R.-Sí, sí; esto tiene un factor positivo, y se utiliza desde siempre como un medio terapéutico, tanto en el aspecto clínico como en el aspecto moral. Sabemos que la confesión obedece a este mecanismo, forma parte de su carácter sacramental. Psicológicamente, el hablar de las propias dificultades ha sido siempre un medio de

descarga reconocido. Pero esto no es proyectar la protesta hacia alguien. Es decir, proyectar es atribuir a alguien el mal que uno siente dentro, y esto es lo que digo que no hay que hacer. Ni siquiera el dar salida a lo negativo que hay en uno, por principio. Que, en un momento dado, uno se formule aquello que siente, es algo aceptable, correcto, pero incluso esto tan aceptado y recomendado como un medio para encontrar la paz del alma, incluso esto podría ser superado si adquiriéramos la disciplina de esa actitud total positiva. En el fondo, cuando yo me estoy lamentando lo que estoy haciendo es girar alrededor del yo-idea, de la idea que tengo de mí, idea que se ha encontrado negada, humillada. Es decir, esta emoción no es otra cosa que una exclamación de lamento debida a una autocompasión. O sea que, en principio, obedece ya a una deficiencia, muy humana, que todos tenemos, pero, al fin y al cabo, a una deficiencia. Quiero decir que la solución no consiste en que yo vaya girando alrededor de la deficiencia; la solución consiste en que yo rectifique esta deficiencia, o que me encamine a rectificar, en lugar de encaminarme a exclamarme. Hay personas que se pasan toda la vida exclamándose, toda la vida expresando sus profundos dolores, sus profundos desengaños, sus profundas desgracias. Esto se convierte para ellas casi en una profesión. Y esta actitud es falsa, es una actitud errónea; estas personas deberían darse cuenta de que están tomando la vida de un modo equivocado, de un modo falseado. La vida la tienen para vivirla, y la tienen con elementos positivos, grandes, pequeños, los que sean. Que utilicen esos elementos positivos, que expresen sólo cosas positivas, cueste lo que cueste, y su vida cambiará por completo, y la causa de las lamentaciones desaparecerá. No es que estas lamentaciones hayan de quedarse dentro, guardadas; es que se transmutarán.

Pero en tanto yo me esté autocontemplando constantemente, mientras yo me esté sintiendo víctima, sintiéndome mártir o sintiéndome héroe, estoy girando constantemente alrededor de este ídolo que me he fabricado de mí mismo. Y aunque esto sea muy humano no hemos de decir por ello que es aceptable. Es así, pero todo trabajo interior ha de consistir en pasar de ser así a ser un modo más auténtico; y lo auténtico es que yo viva las cualidades auténticas que hay en mí. Las cualidades auténticas son la energía, la inteligencia, el amor irradiante; yo he de vivir esto, y he de vivirlo con toda la fuerza que hay en mí, grande o pequeña, pero esa toda. Y sólo mediante el ejercitamiento, esto va creciendo, y va tomándose conciencia de la otra fuerza que hay. Esto es trabajo y esto es ordenar las cosas. Pero por mucho que yo me lamente nunca arreglaré nada. Nunca el lamento ha arreglado nada; el lamento no es más que un desajuste que hay en mi interior. Ciertamente esto es muy humano y a todos nos ocurre; perfecto. Hemos de tener un sentimiento abierto y una comprensión hacia ese lamento; de acuerdo. Pero en ningún caso hemos de seguir alimentando este lamento y en ningún caso hemos de seguir lamentándonos nosotros mismos. Ni siquiera hemos de lamentarnos con el que se lamenta. Uno tiene un problema, y todos nos sentimos muy unidos con él y lloramos con él. ¿Qué hemos arreglado? «Oh, es que el otro se siente muy acompañado». Muy bien, una gran compañía, ¿pero qué tiene que ver esto con la solución del problema? ¿Qué tiene que ver esto con el hecho de superar realmente la cosa? Tal vez el consuelo de sentirse más halagado, por el hecho de ser víctima, está precisamente engordando su narcisismo negativo.

-Entonces, ¿qué actitud hay que tener con la persona que ha pasado una desgracia?

R.-Bueno. Ya hemos dicho que la expresión ha de ser adecuada, y hemos dicho que hemos de comprender el dolor de una persona y aceptarlo. Hay que aceptarlo, como

aceptamos el que un niño llore simplemente porque le han insultado, y aquello es una gran tragedia para el niño, y no es lícito que nos riamos de él, porque el niño vive aquello como una verdadera tragedia. Hemos de sentirnos comprensivos y participar de algún modo con aquello, pero no ponernos a llorar, y menos enfadarnos con el otro que le ha insultado. La solución está en hacer que el niño adquiriera una comprensión un poco mayor, no en que todos nos pongamos a llorar juntamente con el niño y a decir que el otro es muy malo, como vulgarmente se hace: «¡Ah!, ¿la mesa te ha golpeado? Mesa mala. ¡Toma! ¡Toma!». Es decir, una cosa es que la persona, dado su estado delicado, diríamos, no admita un tratamiento y, por lo tanto, simplemente haya que mostrar una comprensión, una aceptación en su estado, y otra cosa es que se acepte el estado. El estado es inaceptable. Nosotros aceptamos a la persona que vive ese estado, pero la aceptación del estado es una especie de concesión transitoria, a la espera de que la persona salga de ese estado. Hay que ayudarle a salir, adaptándose, acomodándose a su modo de sentir, a lo que puede entender y comprender. Pero nunca hacer coro con la persona en sus lamentaciones; es absurdo. Una comprensión y una aceptación humana, sí. Pero una participación en el drama, no. En muchos casos, la prueba del afecto y de la verdadera ayuda consiste en que, si el otro puede resistirlo, le sacudamos y le digamos: «Despierta, no seas pelmazo, no llores por una cosa así. Despierta y sé tú mismo». Esto hay que hacerlo sólo si es propicio, si se puede. En caso contrario, más vale que no nos acerquemos a la persona durante una temporada.

Todos somos humanos, todos sufrimos, todos nos lamentamos. Pero hemos de darnos cuenta de que este llorar es una expresión del niño que hay en nosotros, que no es la verdad lo que nos hace llorar; es la mentira, el infantilismo, el engaño, que persiste en nosotros lo que nos hace llorar. Y esto nos ha de hacer más sencillos, más comprensivos, cuando vemos que al otro le ocurre lo mismo. Porque también nos ocurre a nosotros. Pero una cosa es esta comprensión y aceptación de nuestro proceso infantil, una aceptación de la fase de crecimiento, y otra el sentirse obligados a formar un coro de plañideras.

-Dices que expresando todo lo positivo que hay en nosotros, no permitiendo que lo negativo se exprese, al fin lo positivo que has empezado a desarrollar va transformando lo negativo. Sin embargo, en lo negativo también incluimos miedo ante las circunstancias, ante las personas. Y mientras estás trabajando, si te encuentras en estas circunstancias, no sabes qué hacer, no sabes cómo reaccionar. ¿Qué pasa entonces?

R. -Si no sabes cómo reaccionar, sólo Dios sabe lo que pasará. Ahora bien; si tú me preguntas qué es lo que conviene hacer, entonces yo diría que solamente harás lo que puedas hacer, y lo que puedas hacer dependerá de lo que hayas ejercitado en tu expresión positiva. Cuanto más hayas ejercitado la expresión positiva, más capacitado estarás para afrontar otras situaciones de temor que antes no podías afrontar. Es decir, el trabajo que yo haya realizado me dará capacidad reactiva y mi fuerza interior para afrontar aquellas situaciones que antes no podía resistir. Si esto no se produce, es porque yo no me he ejercitado. Es inútil que pretenda hacer nada; solamente podré esconderme, huir, marcharme. O sea la única solución es, como siempre, desarrollar lo positivo. Sólo el desarrollo de lo positivo elimina lo negativo. No hay otra solución. Por esto digo: desarrollemos lo positivo y eliminemos todo lo negativo en todos los órdenes; no sólo energía contra el miedo, sino discernimiento contra estupidez, alegría contra depresión, felicidad contra pesadumbre.

-Pero hay muchos trucos para solucionar las situaciones.

R. -Bueno. Trucos, hacemos muchos. A veces nos vamos al cine, nos vamos de paseo o nos emborrachamos. Pero esto no quiere decir que sea una solución. Para aliviarse, uno puede echar mano de lo que le vaya bien; pero no hay que confundir lo que sirve de alivio con lo que es solución. Si sólo nos aliviamos, nunca resolveremos nada.

CAPITULO CUARTO

EXAMEN DE LA FASE DE RECEPTIVIDAD

En este capítulo estudiaremos el aspecto de la receptividad en este trabajo de integración con el exterior.

¿Qué ha de ser la receptividad? La receptividad es la disposición de apertura interna consciente deliberada al impacto del exterior, que nos sensibiliza para captar la totalidad de su contenido y significación.

Nuestro rechazo general de la receptividad

Al hablar de receptividad, de inmediato nos damos cuenta de que todos tenemos un rechazo general de ella. Todos nos resistimos a recibir, a recibir de verdad, a recibir al otro. ¿Por qué?

a) Porque se opone a mi yo-idealizado

En primer lugar, porque empezamos por no ser receptivos a nosotros mismos. Tenemos dentro una multitud de impulsos, de miedos, de recuerdos desagradables, que estamos intentando mantener alejados de nuestra conciencia y rechazamos de plano todo intento natural de que esto acuda a nuestro consciente. Estamos, así pues, rechazando un sector en nosotros, debido a su carácter desagradable, porque es opuesto a nuestro deseo, a nuestro yo-idealizado. El resultado es que, en la medida en que se produzca este rechazo de una parte de mí mismo, esto actúa como una barrera infranqueable para la aceptación, la recepción, el contacto de cosas del mismo orden que pueda haber en el exterior.

Una vez más vemos la absoluta necesidad de que, para hacer un trabajo auténtico con las demás personas, para poder tener una comunicación y una relación verdaderas, hay que empezar por ese trabajo de higiene, de limpieza, de saneamiento, de integración, directamente en nosotros, como estudiamos en la primera parte.

b) Porque temo que el exterior me domine

En segundo lugar, tengo el temor de que el exterior me hiera o domine. Por el hecho de que estoy identificado con unas ideas determinadas o con unas actitudes que he de

defender, por el hecho de que me esfuerzo en ser de un modo y no de otro, de que defiendo un papel, de que lucho para conseguir algo, esto hace que yo me identifique con todos estos valores. Por lo tanto, no puedo aceptar que se hable o se actúe contra tales valores. Hay en mí una tendenciosidad, una crispación hacia ese objetivo. Yo estoy defendiendo firmemente estos ideales y estas actitudes, y, por lo tanto, yo vivo siempre el mundo exterior acompañado de un sentimiento de alarma respecto al peligro de que los demás puedan ir contra eso que estoy valorando, contra eso que estoy tratando de alcanzar. El resultado es que vivo el exterior con una reserva, con una actitud de cierre interior, pasando por una actitud de censura de la mente consciente. Todo esto me impide la receptividad incondicional espontánea; no hay entrada libre en mí.

c) Porque la considero una debilidad

En tercer lugar, rechazo la receptividad porque he aprendido a reafirmarme a mí mismo en el hacer, actuando, tratando de imponer mis ideas, tratando de imponer mi voluntad en el exterior, tratando de dominar lo otro. He aprendido a sentirme más a mí mismo en la medida en que estoy haciendo fuerzas en el exterior. Entonces la actitud de receptividad aparece para mí como algo pasivo, que me deja a merced del exterior, que me esteriliza, que me anula. Así se justifica el miedo a ser realmente receptivo.

Naturaleza verdadera de la receptividad

Y, no obstante, todo esto está muy lejos de ser verdad. La verdadera receptividad es una necesidad absoluta de nuestra existencia. Lo mismo que decíamos de la expresión, es decir, que se trata de un proceso esencial en la existencia, igualmente ocurre con la recepción, con la admisión. Dar y recibir forman un proceso inseparable. El dar me permite recibir, y el recibir me permite dar.

Este es el proceso del vivir. Allí donde hay restricciones en el dar, hay obstrucciones en el recibir, e, igualmente, donde hay obstáculos para la recepción, existen barreras en la donación. Es decir, que todo rechazo de dificultad en el dar, hay obstrucciones en el recibir, e igualmente, La vida sigue su curso, sigue su proceso de intercambio constante. En la medida en que yo retengo, me defiendo, mantengo, me niego a dar, me niego a recibir algo, la vida, siguiendo su curso, me lo arranca, y entonces esta resistencia se convierte, de modo inevitable, en un dolor. Y este dolor es doble: lo siento en la mente porque estoy actuando en contra de lo que es la verdad de la existencia; ello me hace sentir una contrariedad, una negación de mi valor, que percibo principalmente en la mente. Y luego un dolor en mi sensibilidad, cuando aquellas cosas que quiero retener me son arrancadas, o cuando las cosas que quiero aceptar me son impuestas, una, dos, tres, cien veces, hasta que me veo obligado a ceder y aceptar lo que tenía que haber aceptado desde el primer momento.

Tendríamos que poder examinarnos con serenidad y preguntarnos qué es lo que yo retengo, qué es lo que me niego a aceptar; es decir, qué condiciones estoy poniendo a mi vida, a la vida, qué condiciones estoy poniendo a los demás. El vivir con esta apertura incondicional de que hablamos, con esta aceptación general hacia la vida, a muchas

personas les parece que ha de convertirnos en seres pasivos, en autómatas. Y es exactamente todo lo contrario. La vida, cuando se la deja, se expresa en mí de un modo completamente propio, de acuerdo a lo que es mi verdadera naturaleza, de acuerdo a una capacidad específica, a una disposición determinada que tengo, de acuerdo con algo que he de cumplir en relación con todo el exterior. Esta naturaleza profunda de mí, que abarca todo mi ser en el aspecto físico, afectivo e intelectual, constituye lo más auténtico de mí. Es de ella de donde surge mi verdadera conciencia de ser, mi verdadera necesidad de ser de un modo determinado y de hacer en cada momento algo muy concreto. El problema está en que yo he ido superponiendo a esta naturaleza profunda y auténtica una idea deformada de mí mismo. Y esta idea me condiciona en el actuar, porque tiendo automáticamente a seleccionar unas cosas y a rechazar otras. Esta idea actúa a modo de pantalla para todo aquello que es la espontaneidad genuina de mi verdadero ser. La verdad de mi ser, de mi personalidad y de mi existencia no es la que yo elaboro a partir de unos datos fragmentarios, de unas experiencias parciales, negativas o positivas. La verdad de mi ser, de mi personalidad y de mi existencia es la que descubro con evidencia total cuando dejo que mi ser y mi personalidad se manifiesten sin obstrucciones, sin ideas previas, sin condicionamientos artificiales.

Utilizando un lenguaje religioso, podríamos decir que la verdad de la vida es la idea y la voluntad que Dios tiene sobre mí, y que sólo puedo descubrir esa idea y esa voluntad cuando no interpongo ninguna otra idea u obstrucción entre esta voluntad de Dios y su expresión directa en mi vida cotidiana. Y mi propia noción de ser, mi propia noción de autenticidad coinciden con esta voluntad y esta acción de Dios en mí.

Es decir, que en la medida en que se está expresando yo siento que mi ser es, que mi libertad se ejerce de un modo pleno, que algo en mí se está llenando de una plenitud. Allí donde yo siento con mayor intensidad que algo se mueve, es donde eso que yo soy se vive con más autenticidad. Quiero decir que la acción de Dios en mí y mi libertad de ser y de plenitud coinciden plenamente. Es dejando que esa voluntad se exprese y actúe como yo me sentiré Ser.

Considerándolo desde otro extremo, diremos que, en la medida en que yo quiera ser, y que este querer ser no sea un producto de mi mente, un producto de un condicionamiento adquirido, sino una expresión genuina de un sentir profundo, en esa misma medida yo estaré cerca de Dios, yo me sentiré más cerca de esta presencia que es la que está infundiendo fuerza, plenitud y sentido a toda mi existencia.

Así, pues, el aprender a vivir en esta apertura total no significa que yo esté viviendo de un modo pasivo, sino que simplemente estoy dejando que el mundo penetre dentro de mí, para que se produzca en mí una respuesta profunda y total. Mi ser no se afirma a través de mi pantalla mental, a través de mi voluntad externa; mi ser se afirma desde lo más profundo de mí. Y si yo no dejo que lo exterior me impacte hasta lo más profundo, esta respuesta espontánea, auténtica, que nace en lo más profundo de mí, que viene de Dios, no será nunca expresada.

Es necesario comprender esto para descubrir esta dimensión profunda de la receptividad incondicional. En ningún caso hay que confundirlo con el vivir pasivo, perezoso de la gente, con un dejar que las cosas sigan su curso. Por el contrario, requiere un vivir muy alerta, muy presente, un estar todo yo disponible para no dejarme llevar por lo que son mis comodidades, mis gustos, mis caprichos. Exige un esfuerzo,

pero un esfuerzo que no es de crispación, sino de presencia, de claridad; un esfuerzo profundo en todo momento, en todo instante. Lo mismo que decíamos en la expresión, que es necesaria esa movilización total de mí en cada instante, viviendo cada momento como algo único y personal, igualmente cada momento de receptividad es único y excepcional, y exactamente la misma importancia, la misma fuerza, ha de tener una situación y la otra, un movimiento y el otro, porque ambos son dos fases de un mismo y único ciclo.

Requisitos de la actitud receptiva

Pero, ¿qué requisitos ha de tener esa actitud receptiva para que sea verdaderamente realizadora?

1. Apertura interna

Hemos dicho que, en primer lugar, ha de haber una apertura interna. Con esta apertura interna queremos referirnos a todas nuestras facultades internas, nuestras facultades internas de la mente. No debo quedarme solamente percibiendo a través de mis oídos y de mi vista las palabras para traducirlas posteriormente en unos signos y tratarlas en relación con mis archivos mentales. Más bien ha de ser una percepción de toda mi mente, una apertura de toda ella y una apertura de toda mi sensibilidad, sensibilidad de sentimientos y sensibilidad de emociones.

2. Consciente

Es preciso que esta actitud receptiva sea consciente. Consciente quiere decir -y esto es fundamental- que yo mantenga una clara conciencia de mí mismo en todo momento, que sea yo quien está abierto y receptivo, que haya un yo presente, un yo lúcido, claro. Esta presencia del Yo es lo que impide que me sumerja en el exterior, o que el exterior me diluya. Esto es lo que permite que todo el material procedente del exterior, sea del tipo que sea, no me condicione, no me absorba. Esta autoconciencia es precisamente el requisito más fundamental.

Requiere, por lo tanto, que uno aprenda a ser autoconsciente como sujeto, con total separación de lo que percibo, desidentificándome de lo que percibo, pero con una disponibilidad; con una sensibilidad completamente presente.

3. Deliberada

Es preciso, además, que sea deliberada. Esto quiere decir que sea intencional. Es un acto voluntario de recibir, un acto voluntario de comprender, de admitir, de comprender lo más genuino de lo otro, de comprender lo verdadero, lo auténtico. Se trata de esa

intencionalidad de ir hasta el fondo, hasta lo real. Esta polaridad es tan fundamental como la autoconciencia. Se trata de ir penetrando, ir penetrando, no quedando detenidos en una capa externa o en una capa media.

4. *Total*

Finalmente, esta apertura consciente y deliberada, esta atención ha de ser progresivamente total, de manera que abarque, cada vez más, las fibras más profundas de sensibilidad, las fibras más profundas de intuición, que abarque todo mi ser en altura, en profundidad, en todos los aspectos.

Efectos en mí

¿Qué consecuencias produce en mí la práctica de la receptividad? En primer lugar, cuanto más yo aprenda a ser receptivo de esta manera al otro, más se va produciendo una resonancia profunda en mí. Lo que llega del exterior resuena más hondo. Y cuanto más yo deje que lo exterior me impacte en profundidad, más cerca estoy del centro, más cerca estoy de mí mismo, del yo. Lo cual quiere decir que cuanto más me defiendo, cuanto más me protejo del exterior e impido que resuene profundamente en mi interior, más me estoy aislando de mi propio yo, de mi propia realidad.

Otra consecuencia de esta apertura es la de aprender a descubrir en profundidad a lo otro. A medida que voy descubriendo más cosas en el otro, que las voy percibiendo con más claridad, se produce automáticamente este hecho maravilloso de la comunicación, de la participación conjunta con el otro, no a través de un asentimiento interno, a través de una coincidencia de opiniones o de direcciones, sino mediante una participación en el vivir, en el modo de existir, aparte de toda formulación, de toda expresión externa.

Igualmente, la práctica de la receptividad me prepara, me facilita, me educa para que se produzca en mí una respuesta más profunda y más adecuada a la situación del otro. En la medida en que comprendo, entiendo y participo de lo que el otro es en su interior, yo puedo responder más a esto que es, a esto que vive en su interior. De este modo, consigo entenderme con el otro sin necesidad de tantas palabras. Se produce una comprensión, un asentimiento. Por lo tanto, hay una mayor capacidad de hacer, de decir, de comunicar algo viviente con una gran eficacia, sin necesidad de rodeos, sin necesidad de dar vueltas y estar pendientes solamente del aspecto exterior, de los símbolos verbales.

Otro aspecto de la receptividad es que renueva y amplía mi propio campo de conciencia. En efecto, cuanto más yo dejo que penetre en mí lo que me viene del exterior, más esto produce una movilización que luego yo habré de utilizar en mi fase de expresión. Es al dejar que entre en mí, en mi sentimiento, en mi mente todo lo que procede del exterior, que se moviliza y se renueva lo que hay en mi campo afectivo y mental. Para aceptar eso hay que dejar de creer que lo más importante en la vida es tener unas ideas y defenderlas. Lo más importante es el hecho mismo de crear, el hecho mismo de la transformación. El verdadero sentido de la existencia no reside en poseer

ninguna cosa determinada, por grande que sea, sino en el acto mismo de la creación, de la renovación, de la transformación. Por lo tanto, comprendiendo, aceptando esto, no tendré yo que proteger ninguna idea y ningún sentimiento; cada instante estaré yo disponible para una renovación total.

Así, pues, supuesta en mí esta disponibilidad, es el otro el que facilita, el que estimula; es todo lo otro lo que me produce este cambio, esta renovación. Y cada vez que dejo que se produzca en mí una renovación profunda, yo siento como todas las fibras de mi profundidad se afirman, se renuevan, cantan un canto de gozo, de plenitud, de realidad. Y esto es porque, curiosamente, esa plenitud se vive más en el proceso de crear, de destruir y de volver a crear, que no en la acumulación, en la protección de nada. Cuando algo queda dentro, aquello deja de fluir, aquello es muerte. La vida es un proceso creador, la vida es el hecho mismo de crear. Y hay una profundidad, una plenitud y una fuerza extraordinarias en ese instante mismo de cada creación. Y cuando yo dejo que se produzca en mí la movilización de todo, estoy viviendo este proceso extraordinario de que algo se está viviendo de nuevo en mí, viviendo de una manera nueva, con unos contenidos nuevos, con un modo de sentir completamente nuevo. Negarse a vivir esto, para retener, para estar apoyado y dormir sobre determinadas sensaciones, sentimientos e ideas, es una negación de la vida. No debe de extrañarnos, por tanto, que la vida venga luego y nos zarandee, y nos quite todo esto, por bonito y elevado que nos parezca que es.

Otro aspecto de la práctica de la receptividad es que sensibiliza una triple vía de recepción. Sensibiliza mi percepción consciente, mi percepción subconsciente y mi percepción supraconsciente.

Percepción consciente significa todo lo que depende de mi proceso mental normal. Yo aprendo a percibir mejor, más ampliamente, más rápidamente; aprendo a ser más inteligente. Lo que percibo, lo que entra por los sentidos, tiene para mí más rápidamente un sentido, descubro instantáneamente su significación, penetra con mayor profundidad y con mayor agilidad en todos los datos que me vienen a través de los sentidos.

Pero, además de lo que esta receptividad externa me permite integrar a este conocimiento a través de los sentidos, puedo integrar también lo que viene a través de esa percepción sublime, esta percepción de campos de energía, de nuestros estados interiores, de nuestro campo vital, de nuestro campo emocional, de nuestra mente normal, que está constantemente moviéndose, constantemente expresándose a un nivel subconsciente. Si nosotros estamos atentos, nuestro propio subconsciente se convierte en vía de percepción, de recepción, a eso que está emitiendo lo otro, que está expresando lo otro, sin darnos cuenta. Y, a su vez, esto nos sensibiliza a la percepción supraconsciente. Paralelamente a esta percepción consciente y subconsciente, existe siempre, por encima, un campo de conocimientos, un campo de energías que está en constante movimiento, que lo está uniendo todo. En la medida en que yo aprendo a ser perceptivo conscientemente, es decir, centrado por receptivo, se va afirmando en mí esa intuición, se va afirmando en mí cada vez más una sensibilidad superior, por la cual yo puedo percibir no sólo lo que la persona siente en un momento dado, no sólo lo que la persona desea, sino lo que aún está por formular en la persona, lo que está detrás, lo que forma parte de su arquetipo creador, esa fuerza que está detrás de él y que todavía no está suficientemente manifestada. Puedo empezar a percibir el sentido de su existencia, allí hacia donde va aunque él mismo no lo sepa, esa energía, esa inteligencia y voluntad

que le está conduciendo desde arriba; puedo percibir la existencia de cada persona a través de unos senderos, de unas experiencias, de unas fases.

Eso está ahí. Simplemente hemos de aprender a ser receptivos. Sólo en la medida en que seamos receptivos a esto podremos convertirnos en ayuda efectiva para esas personas. Porque la ayuda no consiste en poner remedio a lo visible, sino en facilitar a la persona el camino más rápido para que llegue a la fase siguiente de su evolución consciente. Y si no se tiene esa recepción, esta intuición, de la trayectoria que cada cual está siguiendo, esa intuición de la mano superior que le conduce, que le guía, si no se sigue esa misma dirección de la mano que le lleva, nuestra ayuda no será ayuda; podrá ser una proyección inconsciente de las cosas que valoramos, podrá ser un producto de nuestra inteligencia y de nuestra buena voluntad, pero esto no significa que sea ayuda alguna. La ayuda consiste siempre en conseguir que la persona sea más ella misma, que la persona siga su propio camino, que la persona dé el paso adelante que tiene que dar, no el que me gustaría que diera, no el que yo creo que ha de dar, no el que yo diga, sino el suyo, y, precisamente, dándolo del modo en que necesita darlo. Eso está más allá de mi razonamiento, más allá de mi experiencia corriente. Pero está inscrito en la mente creadora que le está conduciendo. Querer ayudar quiere decir no solamente captar su presente y su pasado, sino, sobre todo, captar esa intuición que ya existe presente, pero que se refiere a su futuro inmediato. Sintonizarnos con esto es convertirnos en instrumentos útiles para ayudarle a dar un paso más.

Lo que he de buscar en el otro

¿Qué es lo que yo he de buscar en el otro, cuando estoy receptivo? El objetivo es llegar a realizar, a descubrir lo real en el otro, llegar a descubrir el Yo del «Tú», llegar a descubrir esa realidad profunda que él puede llegar a vivir un día. Este es el objetivo de mi receptividad del otro, mi objetivo último. Pero yo no puedo ir directamente a ese objetivo; yo he de partir de lo que es mi recepción inmediata, he de partir de lo que mis sentidos me dan, me comunican. Yo he de tratar de ser receptivo no solamente a lo que mis sentidos me dicen, sino a algo más. Porque todo lo que perciben mis sentidos es un efecto, un producto. He de tratar de percibir qué es lo que hace que esto sea así, cuál es la causa que hace que este efecto se produzca. He de tratar de ver lo inmediato detrás, no lo aparente. Si yo aprendo a vivir consciente en mí, yo estaré viendo siempre cómo en mí hay algo que antecede a mi actuar y a mi expresión, hay un estado interior, una vivencia, algo que luego se traduce en acción, en idea formulada. Aprendiendo a estar receptivo, yo aprendo a descubrir esto mismo en el interior de la otra persona: es la parte que hay inmediatamente detrás de su apariencia. He de tratar de comprender qué siente esa persona, qué desea, qué es lo que vive interiormente como valor, qué busca, a dónde va, qué piensa, cómo ve las cosas. No debo estar pendiente solamente de lo que dice, sino de tratar de percibir esa perspectiva interna desde la que está viviendo, ese estado interno desde el que está sintiendo y asistiendo a su propia existencia.

Esto no es tan difícil como parece. Cuando yo aprendo a ser consciente en mí de esas disposiciones, esto va apareciendo cada vez de un modo claro en los otros, a condición, naturalmente, de que yo adopte de verdad esta actitud receptiva, que considere al otro como una persona suficientemente interesante para prestarle atención, de que yo sepa considerarle como un ser humano que tiene, al menos, tanta importancia como la que

estoy viviendo yo. Esa actitud de interés hacia lo otro, que es un modo de expresar el amor, nos facilitará esta percepción interna.

Poco a poco habremos de ir percibiendo lo que está detrás de eso que siente, lo que está detrás de eso que desea, de eso que está queriendo. He de aprender a descubrir en él las energías que le hacen mover, esa voluntad profunda que se expresa en él aunque él no se dé cuenta, he de aprender a descubrir cómo se está expresando en él una conciencia de felicidad, un Amor Superior. He de aprender a descubrir que está intentando encontrar, de un modo u otro, un grado de satisfacción, quizá de un modo pequeño, de un modo desviado, pero que ahí está esa Conciencia Profunda tratando de expresarse. He de aprender a descubrir cada vez más eso profundo, eso superior que es la verdadera vía, la verdadera fuerza que le está haciendo mover. He de descubrir también esa inteligencia rectora que está conduciendo su vida de un modo determinado, y no de otro.

Así, pues, se trata de conseguir una receptividad total, en la que yo estoy intentando que la otra persona sea para mí algo real, algo concreto, en donde estoy intentando penetrar en su modo de sentir, dejando que su sentir entre en mi sentir, que su campo mental entre en mi campo mental, y no teniendo miedo de que todo esto penetre en mí. Hemos de aceptar que el mundo entre en nosotros. El mundo, al entrar en nosotros, nos fecunda, nos transforma, nos sublima. En la medida en que yo quiera protegerme del mundo, de la gente, yo me conservaré de un modo infantil y no creceré. No he de tener miedo a las ideas, al mundo interno de nadie, a condición de que yo viva centrado, polarizado. Con este requisito he de permitir que el otro, que el mundo entre en mí, que ventile mi personalidad, que airee todo mi mundo interior.

Si mi actitud es correcta y aprendo a movilizar todo eso de un modo inteligente y adecuado, esto producirá un constante crecimiento, una constante renovación, y hará que nuestra vida adquiera una riqueza cada vez mayor. En otro capítulo veremos otros aspectos de la integración entre el proceso de recepción y el proceso de expresión. Pero, por el momento, tratemos de que quede claro este esquema de nuestra actitud receptiva.

Una vez más, se trata de una actitud total. No es un estar un poco más atentos. Se trata de un ejercitamiento activo, sistemático, de toda mi capacidad receptiva. Cuando yo no entiendo, cuando no comprendo a las personas, ni siquiera a las que están viviendo conmigo, pese a los años transcurridos, ¿a qué se debe? Que yo no diga que el motivo es que son raras, que no diga que se debe a que son incomprensibles, que son difíciles o imposibles. Que me dé cuenta de que si no las comprendo es porque hay en mí un rechazo a comprender, un rechazo a dejar que penetren en mí. Porque yo estoy criticando su modo de ser, porque lo estoy comparando con otro modo, con lo que yo quisiera que fueran. Y porque hay esta crítica y este rechazo, esa persona es para mí un ser incomprensible.

Las personas son, en realidad, libros abiertos. Tan sólo hay que mirarlos; no hay que volver la vista hacia otro lado. Y estamos tan preocupados por lo que pensamos y por lo que vemos, que no sabemos dirigir la vista con interés, con cariño, con amor para comprender un poco más el fondo del otro. Si queremos llegar a una comprensión, a una realización espiritual a través del mundo exterior, no tenemos más remedio que invertir toda nuestra capacidad de conciencia en este trabajo. No hay otro modo de llegar a la realización espiritual. Lo mismo si se trata de ir hacia dentro, hacia arriba o hacia fuera,

siempre hay esta exigencia de utilización total de nuestra energía, de nuestro interés, de nuestra voluntad.

Se conocerá que esta receptiva es plena, porque, en primer lugar, produce una tranquilidad interior. En segundo lugar, una respuesta instantánea. La respuesta no nos viene como una elaboración de nuestra mente razonadora, sino como resultado de la comprensión profunda. La respuesta es instantánea. Lo cual no quiere decir que se formule instantáneamente. Pero, en mí, la respuesta se produce instantáneamente; instantáneamente percibo la respuesta a lo que el otro está comunicando. Y esto es porque no soy yo quien produce esta respuesta, sino porque se produce en mí. Es la misma inteligencia de la vida lo que produce la respuesta en mí. Lo que la vida produce en mí en cada instante es instantáneo y total.

Sin embargo, si se quiere trabajar todo esto que acabamos de decir sin haber practicado el trabajo del yo, se encontrará que no se puede conseguir esta actitud interior de desprendimiento. En este caso ocurre que constantemente se está involucrando el trabajo que tengo que hacer y mi miedo, lo que percibo y lo que yo desearía percibir. Al no haber practicado el trabajo del yo, estoy proyectando constantemente mi modo inmaduro, infantil, de ser interior, tanto en relación con lo superior, como en relación con la gente y con todo.

Preguntas

-¿Esta receptividad es más fácil practicarla cuando uno quiere más al otro?

R. -Sí, a condición de que no se convierta en una actitud demasiado cariñosa, demasiado emotiva. Porque aquí no se trata de un problema de emociones, sino de estar todo yo en aquel momento para recibir, aunque sea sólo un instante. Y esto, en la medida en que hay afecto por medio, esto lo puede producir. Pero el afecto no siempre lo produce; se necesita esa autoconsciencia y esa deliberación de la que hablábamos. Que yo descubra que el percibir es un acto único, distinto del acto de expresar, distinto de la valoración interior.

-¿Y cuando una persona se encierra?

R. -Aquí no estamos diciendo cómo hay que manejar la situación, sino cómo hemos de educar nuestras facultades. Si nosotros nos ejercitamos suficientemente, quizá llegue un día en que comprendamos por qué se encierra esa persona, y podamos entonces conseguir que esta persona se abra, participando, compartiendo su modo de vivir y movilizándolo lo que hay dentro de ella.

Por otra parte, en ocasiones hemos de aceptar el que las personas lleguen a cerrarse. Nosotros podemos quizá ver lo infantil de este encerrarse, pero hemos de respetar los modos defensivos que tengan las demás personas. Si esta persona se siente mejor encerrándose y dando vueltas a sus problemas, pero al mismo tiempo puede darse cuenta de que nosotros nos encontramos bien en su compañía, ella se sentirá mejor. En cambio, si nota que nuestra actitud es forzada, lo que probablemente hará será aumentar sus defensas. El problema está en que nosotros queremos hacer el bien a los demás, pero siempre del modo como nosotros concebimos que es este bien.

Ya veremos que una de las consignas fundamentales de la relación humana es dejar a la otra persona en libertad, conducirla a una mayor libertad. En caso contrario hay un contacto positivo con esa persona. La persona que, al estar con nosotros, se siente menos ella misma, se siente más obligada a unas cosas extrañas a ella misma, no está percibiendo nuestra ayuda, aunque, por nuestra parte, le estemos sugiriendo las cosas más óptimas.

En este sentido, lo que ocurre es que estas cosas no se pueden hacer aisladamente. En caso de que practiquemos una cosa aislada de todo lo demás, lo que hagamos puede ser absurdo e incluso contraproducente.

-¿Se puede practicar escuchando, por ejemplo, música, la radio?

R. -Sí. Todo sirve: escuchar la naturaleza, el ruido de los árboles, o bien el silencio, cuando no se oye nada. Todo lo que sea aprender a escuchar facilita el escuchar. Pero no hay nada comparable con el escuchar a las personas, nada. Porque las otras personas, si aprendemos a estar receptivos, nos hacen vibrar en todos los niveles de nuestro ser. Y este efecto no lo produce absolutamente nada más. Tan sólo la persona, cuando se aprende a mirarle en profundidad, lo tiene todo, aunque este todo no esté en la fachada, en la superficie.

-¿Entonces la vía del ascetismo es negativa?

R.-El ascetismo es una vía de realización en una determinada dirección, pero no será completa si no se abre a las restantes direcciones. Recuerdo haber oído a una persona que pretende vivir completamente aislada: «No hay nada tan grande como el hombre; poder hablar, poder comprender al hombre, no tiene comparación».

CAPITULO QUINTO

EFFECTOS DEL CICLO EXPRESION-IMPRESIÓN

En capítulos anteriores estuvimos considerando las dos fases más importantes de la relación humana: la fase de recepción y la de expresión. Destacamos la importancia de que cada fase esté claramente practicada y ejercitada por nosotros, procurando no mezclar una con otra. Solamente así se consigue que cada fase se vaya desarrollando en nosotros de un modo más intenso, más completo. Cuando aprendemos a vivir la expresión de un modo cada vez más integral, y la recepción también de un modo más integral, nuestra relación humana se transforma. Descubrimos en el otro cada vez mayores profundidades, profundidades que, a su vez, permiten descubrir nuestras propias realidades, y, a medida que descubrimos nuestras propias realidades, vamos ahondando más y más en el otro. Cuando este doble juego de recepción y de expresión, de entrada y de salida, se va ejercitando de un modo pleno, va apareciendo entonces un fenómeno extraordinario.

La superación del yo-idea

En el momento en que soy capaz de prestar atención a lo otro, una atención que no sea una identificación, una atención que es atención, amor, interés, apertura, pero, al mismo tiempo, conservo una clara conciencia de mí mismo, entonces el valor con que yo vivo lo otro va creciendo, hasta llegar un momento en que se iguala al valor con que yo me vivo a mí mismo como sujeto.

Nosotros, hasta ahora, hemos estado viviendo absolutamente centrados alrededor de nosotros mismos. Todo lo que hacemos, lo hacemos porque nos satisface a nosotros en un plano elemental, o en un plano elevado, pero siempre con referencia a nosotros. Incluso el bien que hacemos solemos hacerlo porque nos da una sensación de satisfacción: en la medida en que yo siento que cumplo mi deber, en la medida en que aquello satisface mi conciencia, mi sentido de responsabilidad, mi valor ético. Yo estoy creyendo que vivo en función de lo otro, que vivo proyectado hacia lo otro; pero, en realidad, la proyección hacia lo otro no es más que un medio para sentirme yo más algo, es una actuación egocentrada.

En cambio, cuando esta capacidad de entrega a lo otro y de atención a lo otro por el otro, por él mismo, sin buscar nada para mí, cuando simplemente estoy tratando de comprender, de entender, de participar, esto va desarrollando en mí otro núcleo en mi psiquismo, el núcleo del no-yo. Yo estoy girando alrededor de la emoción que me ha ido informando a mí mismo, estoy girando alrededor de la noción del yo-idea, un yo-idea que está polarizado hacia un yo-ideal, un yo tal como quiero ser, como espero llegar a ser un día. Entonces toda mi estructura mental y mis esquemas de conducta están organizados alrededor de este yo-idea y de este yo idealizado, y es debido a esto

que toda mi conducta está en el fondo egocentrada, lo cual no significa que no realice cosas excelentes, que no lleve una vida de gran eficacia respecto a las cosas. Estamos ahora mirando la vida en sus mecanismos, en su motivación profunda. Nosotros estamos girando alrededor de este yo-idea, que, por el hecho de que no se vive a sí mismo de un modo completamente afirmativo, está buscando esa plenitud, esa afirmación, esa totalidad, esa realidad, esa seguridad, que es lo que constituye el objeto del yo-ideal, del yo-idealizado. Lo que yo estoy haciendo, lo hago en espera de cumplir este yo-idealizado, esto hace que esté mirando al mundo, a las otras personas, siempre en función de mí, que nunca preste atención al otro por el otro, en función de él mismo, sino sólo en relación conmigo, con mis ideas de valor, con mis ideas de belleza, de bondad; es decir, siempre en relación conmigo. Bien sea con una finalidad netamente egoísta, o con un objetivo aparentemente altruista, yo sigo siendo el centro de esa valoración de los demás, y las cualidades que veo en ellos y que les atribuyo son cualidades en relación con lo que yo valoro en mí. Yo soy lo que sirve de punto de referencia, lo que sirve de parámetro para regular todo lo demás.

Este yo-idea tiene la particularidad de que se constituye como centro de toda nuestra vida consciente, como soberano de toda nuestra actividad; y todo lo otro se convierte en un medio, en un vasallo, podríamos decir, al servicio de este soberano. Este crearme yo de un modo y este pretender ser yo de un modo es lo que me aísla de los demás, lo que me separa de los demás, lo que me mantiene mi ilusión de ser totalmente otro, de ser totalmente aparte de todo. Lo que yo pretendo con esto es dignificarme, afirmarme, pero lo que en realidad consigo es aislarme, sentirme cada vez más desconcertado de lo que es vida.

El hombre está encerrado en esta trampa que su mecanismo evolutivo le ha forzado a construir, y solamente puede salir de esta trampa cuando puede actuar fuera de este condicionamiento del yo-idea, del yo-idealizado, cuando empieza a funcionar sobre la situación de la vida profunda -que actúa en él como está actuando en todo lo otro-, cuando es expresión directa de esta vida, diríamos que esa voluntad de Dios, de esa inteligencia creadora, cuando vive su propia vida como expresión directa y consciente de esa voluntad y acción divina y no interfiere con la idea de sí mismo, con la idea de sus propias cualidades, con la idea de llegar a ser él de un modo superior a los demás. Cuando la persona está centrada en su yo idea, siempre está funcionando comparativamente, siempre tiende a medirse, a valorarse, en función de los demás: yo soy más que esto, menos que esto, igual que los otros. En la medida en que yo pretendo ser algo y, a través de este algo, yo quiero llegar a una plenitud, a una afirmación, en esta misma medida yo tiendo a excluir a los demás, ya que estoy inclinado a valorarme en relación con ellos. Es decir, yo no podré pretender una plena satisfacción en mi yo idealizado; siempre resta la necesidad de ser una figura total, una figura ideal; y esa figura ideal es ideal porque está por encima de los demás. Y es que, en efecto, nuestro yo-idealizado está haciendo siempre la función de reivindicación, de compensación por lo que le falta a nuestra experiencia de totalidad. Nuestro yo-idealizado ha sido construido como proyección hacia el futuro de unos fracasos, de unas frustraciones, limitaciones, deficiencias, de mi pasado, y, dado que esas deficiencias de mi pasado son siempre deficiencias en relación con los demás, mi sobrevaloración, mi realización ideal, ha de ser siempre comparativamente superior a los demás, al menos en alguna cualidad. Esto quiere decir que el yo-idealizado, de alguna manera, siempre me está separando del todo. El yo es más yo cuanto más exclusivo es. Y esta exclusiva del yo-idealizado me separa, me aísla, y, debido a que me separa y me aísla de lo demás y de

los demás, me separa y me aísla de Dios, de mi naturaleza profunda, de la naturaleza profunda de los demás. De este modo, todos quedamos encerrados en esta estructura del yo personal, y nos pasamos toda la vida tratando de defender, de reivindicar este yo personal, en relación con todo lo que nos rodea.

Yo solamente podré descubrir la realidad, la realidad profunda, cuando logre emanciparme de este yo-idea. El problema está en que todo cuanto hago de un modo consciente y deliberado surge del yo-idea; es precisamente el yo-idea quien lo organiza, quien lo decide, quien piensa. Por lo tanto, al principio aparece como una forma insoluble el que yo tenga que hacer algo que destruya ese yo-idea, o que permita, al menos, abrir ese yo-idea a todo el resto.

Este problema, que es el problema con que se enfrenta toda persona que quiere trabajar en serio y llegar a una unidad con Dios, a una realización en sí mismo, o a una realización o mera unión con algo o con alguien, encuentra aquí, en ese medio de la Realización Profunda, vivida de un modo integral, un medio maravilloso, extraordinario. Porque en la medida en que yo voy desarrollando mi capacidad para prender, entender, aceptar y darme al otro, en esta misma medida yo voy saliendo de mi yo-idea, voy descubriendo el valor en este no-yo, en este lo otro. Cuando aprendo a escuchar al otro por el otro, cuando aprendo a escuchar mi personalidad de manera que yo vivo lo que él vive, entonces empiezo a resonar más en lo que él resuena, aparte de lo que es mi resonancia personal, aparte de lo que es mi valoración, mi estructura.

Así, pues, esta capacidad de interesarse, de abrirse y de participar con el otro es el medio sencillo, directo, rápido para salir de la cárcel del yo-idea. En el momento en que yo pueda vivir al otro con la misma intensidad, con la misma realidad y valoración como yo me vivo a mí mismo, en ese mismo momento queda eliminada mi exclusividad respecto a mi yo-idea, queda neutralizado este centramiento con el que he vivido toda mi vida. Es decir, que no es necesario que yo llegue a desarrollar hacia el otro algo superior a lo que yo vivo para mí. En el momento en que yo vivo al otro con la misma fuerza de realidad, con la misma intensidad de sentimientos, con la misma claridad de entendimiento y de visión como yo me siento, percibo y valoro a mí mismo, en el momento en que se consigue una igualdad, queda neutralizada mi exclusividad. Y en el instante en que se produce esta neutralización de mi exclusividad, en ese mismo instante se trasciende mi estado de conciencia personal, y se vive un nuevo estado superior, en el que no hay ni yo ni lo otro, en el que se descubre una realidad que se manifiesta a través de mí y de lo otro como algo único, como algo completo. En este momento se vive una mayor plenitud, una mayor realidad, una mayor seguridad, una mayor felicidad, una mayor evidencia de verdad.

En el fondo, esto no es nada más que la descripción psicológica de aquel mandamiento fundamental: «Amarás al prójimo como a ti mismo». Esto es, precisamente, exactamente, amar al prójimo como a uno mismo, no más que a uno mismo, sino, en tanto que fórmula exacta, amar al prójimo como a uno mismo. Porque al hacerlo permite superar nuestro yo egocentrado, elimina este exclusivismo que tenemos siempre en relación con el otro. Y, por esto, el amar al otro como a uno mismo, hecho de esta manera integral, ofrece una vida directa para esta realización, para este descubrimiento de la realidad, para esta integración con el otro, que es el objeto de nuestra vida exterior.

Es evidente que para llegar a este resultado hay que trabajar en serio, hay que convertir nuestro contacto humano en una técnica precisa, exigente, algo en lo que aprendamos a invertir más y más nuestra capacidad de conciencia, de inteligencia, de voluntad; todo yo expresándome, pero todo yo recibiendo; todo yo proyectándome, pero todo yo admitiendo; todo yo dando, pero todo yo recibiendo. Sólo cuando estos movimientos se hacen en profundidad se produce este resultado.

Aquí tenemos, diríamos, una manera, una medida de cómo realmente estamos amando a los otros. Esa medida no la da el que yo sea capaz de sufrir por él, el que yo me preocupe por él, el que yo quiera su bien. La medida viene dada por el hecho de descubrir yo una realidad que no es ni él ni yo, pero que nos incluye a ambos. Mientras yo me supedito al otro, mientras yo me sacrifico al otro, yo no amo todavía al otro como a mí. Digo esto porque existe la noción frecuente de que amar es la capacidad de sacrificarse por el otro. Amar no es sacrificarse. Uno puede sacrificarse por el otro, y seguir estando perfectamente egocentrado. El sacrificio no da la medida del amor. Lo que da la medida del amor es el que yo, al vivir con el otro, descubra que hay una realidad más allá de él y de mí, una realidad de la que ambos somos la expresión. Sólo amaré realmente aquel que descubra que el que está presente en los dos es algo Trascendente, algo único, y que esto lo descubra por experimentación, y no porque lo crea, o porque se lo hayan dicho. Esta experiencia es instantánea en el momento en que se produce ese equilibrio entre el yo y el otro.

Mientras yo me estoy sacrificando al otro, lo que hago es anular mi personalidad para que el que trabaje sea otro sector. Curiosamente, el Evangelio no nos dice que no hayamos de amarnos a nosotros y que hayamos de amar sólo a los otros. Nos da la medida del amor a los otros, y esa medida es el amor que nos tenemos a nosotros mismos. Esto ya solemos hacerlo, pero con suma frecuencia no lo reconocemos, porque se nos ha dicho que es un mal; y entonces tendemos a escondernos de este amor, tendemos a anularlo. Hemos de amarnos a nosotros, porque esto es algo inevitable; pero este mismo amor es el que hemos de utilizar para amar al otro. Cuando yo sea capaz de utilizar este mismo amor, todo este mismo amor, para vivir al otro, para vivir la situación con el otro, se produce este fenómeno de igualamiento, de equilibrio y, por lo tanto, de trascendencia.

Efectos respecto a los contenidos de la conciencia

Y esto que ocurre, diríamos, a nivel de núcleos, en nuestra mente del yo y del no-yo, de forma curiosa también ocurre a nivel general de contenidos de la conciencia, al nivel general de todo lo que nosotros estamos viviendo dentro de nosotros como algo de valor, de realidad, de sentido. En efecto, mi vida consciente está llena de experiencias, llena de cualidades, de estados, de cosas que yo valoro, que son mi patrimonio. Yo tengo tal patrimonio de una conciencia vital que me hace sentir con salud, aunque esa salud no sea en todo momento la ideal, pero estoy disfrutando de una capacidad de vivir. Tengo una experiencia de una convivencia humana, de que unas personas me aceptan, me quieren, de que yo puedo hacer algo para los demás, de que soy útil, de que comprendo las cosas, de que algunas cosas que pienso son también interesantes para otras personas, de que estoy percibiendo en la naturaleza cosas agradables, aunque haya otras que no lo son. Hay una multitud de datos, de ideas, de experiencias, de estados que

son, podríamos decir, nuestra esfera interior de convivencia. Luego está lo que yo percibo exteriormente a esta esfera, gente que parece vivir mejor que yo, gente que parece más inteligente o más hábil, circunstancias que considera de gran valor, oportunidades que son importantes, paisajes, el mundo, la fuerza y la belleza de las cosas, de las cosas que tienen por sí mismas un valor. Entonces ocurre que yo estoy viviendo mi mundo interior, mis experiencias, las experiencias vividas en primera persona, lo que constituye mi patrimonio adquirido, en contraposición, en contraste con lo que hay fuera, con lo que creo que otras personas viven, con lo que creo que otras personas son o tienen, con la inmensidad de la naturaleza, de la belleza, de la fuerza.

Cuando aprendo a vivir esa conciencia de mí mismo centrada, integrada, cuando aprendo a comunicar esto que hay en mí, y aprendo a vivir centrado, abierto y receptivo a esto que hay fuera de mí, entonces descubro que todo, de alguna manera, está dentro de mí, que todo lo que veo fuera tiene realidad, tiene significación sólo en la medida en que yo lo veo, en que yo descubro ese valor, ese significado. Soy yo quien reconoce en el exterior algo de valor. Seguramente aquello posee valor por sí mismo, pero el valor que yo le veo, aquel que yo reconozco, es la respuesta que se produce en mí cuando yo contemplo aquello. Esa respuesta de valor, ese reconocimiento interno, este sentimiento de grandeza, de fortaleza o de felicidad que yo veo en lo exterior, todo es algo que se produce en mí; yo no veo lo que hay dentro de allí, sino solamente lo que se produce dentro de mí cuando estoy frente a aquello. Y esto que se produce en mí yo lo atribuyo al objeto: aquello es fuerte, aquello es hermoso, esta persona es feliz, esta montaña es imponente, este río desarrolla una fuerza o una potencia extraordinaria. Es cierto que yo veo este río como algo exterior a mi cuerpo, pero esa fortaleza, este sentido de profundidad, de intensidad, de potencia que hay allí, yo lo siento dentro de mí. Y para mí aquel río tiene potencia sólo en la medida que yo soy capaz de reconocerlo, aparte de la fuerza que pueda tener en sí. Es decir, que yo solamente veo la fuerza que existe en el exterior en la medida en que esta fuerza se produce, de algún modo, en mi interior.

Pero esto que se produce en el exterior, como está asociado a la percepción de la imagen externa, yo lo atribuyo a lo externo. Algo se produce en mí; pero, como al mismo tiempo está funcionando el sector cortical, el sector externo, gracias al que yo percibo y registro el mundo exterior, yo conecto, asocio esta resonancia con aquella imagen, con aquella percepción que llamo exterior. Entonces toda esta noción de importancia, de fortaleza, de facilidad para mí no es algo mío, sino algo de lo otro, algo que está ahí. Así, en mi interior se forma un desarrollo dual, gracias al cual yo estoy viviendo, en primer lugar, una serie de fenómenos, de vivencias, que yo vivo como míos, lo que yo siento que es mío, lo que vivo en primera persona: yo que estoy alegre, yo que soy feliz, yo que me siento desgraciado, yo. Esto es algo que yo percibo a través de unas vías de percepción propias, que son las vías propioceptivas, preferentemente las vías a través del diencéfalo, del cerebro interno. Por otra parte, hay otro sector de vivencias que yo vivo, pero que vivo conectadas con lo que me entra por otra vía, por otro camino, a través de lo cortical, del camino de los sentidos. Entonces todas las experiencias que se producen en mí, provocadas por esta percepción del exterior, yo las asocio a la imagen de esto exterior. Entonces digo: lo exterior es fuerte, lo exterior es importante. De hecho, esta importancia de lo exterior está hecha de mi realidad, está hecha de lo que se está actualizando en mí. Aparecen como dos sectores totalmente distintos: uno que vivo yo a nombre mío, otro que vivo yo a nombre del mundo. Pero todo cuanto soy capaz de percibir, todo cuanto soy capaz de entender, de comprender, de intuir, de valorar, es mío, forma parte de mi conciencia. Y la conciencia no es nada

más que la expresión de mí. Todo sale de mi yo. Por lo tanto, la realidad que yo estoy ahora percibiendo de las demás personas, la riqueza de sentir, de pensar, de querer que yo puedo descubrir en cada uno de los que están a mi alrededor es una actualización de algo mío; sólo que yo no lo reconozco, yo lo sigo atribuyendo a lo exterior.

En mi vida hay dos vías de percepción: por un lado, yo percibo nociones internas de cualidades, de valor, de energía, de belleza, de verdad, y esas vivencias, esa conciencia de esas cualidades, es distinta de la vía a través de la que yo percibo el mundo de las formas, es distinta de la vía de los sentidos. La vía de los sentidos se extiende en el espacio. Se establece entonces una frontera clara entre yo como espacio, yo que tengo un perímetro, un contorno, yo físicamente, y todo lo que está fuera de este yo físico. Y esta distinción existe. Pero luego trasladamos esta distinción de las distintas formas, esta distinción «dentro y fuera» de un volumen, la trasladamos a la esfera de la conciencia, y creemos que la conciencia está afuera. Y la conciencia está adentro. Yo creo que hay una conciencia afuera y otra adentro, una realidad afuera y otra adentro, que hay una belleza afuera y otra adentro, que hay una energía afuera y otra adentro. La conciencia sólo percibe de un modo; cuando percibe energía, sólo percibe energía. Lo mismo da que esa energía proceda de lo que llamamos dentro o fuera. Cuando yo percibo felicidad, es la misma felicidad la que percibo, tanto si la vivo de un modo propio, como si creo que la está viviendo el otro. Sólo tengo una vía para que se evoque en mí la felicidad, sólo tengo una vía para que se evoque en mí la realidad, la inteligencia, la belleza, la armonía, el poder.

El problema estriba en que yo confundo esta conciencia con la vía sensorial a través de la cual percibo las cosas. Cuando mi mente funciona con el esquema corporal que yo tengo de mí, es en relación con este esquema corporal que yo estoy constantemente relacionando mis vivencias. Y aunque las vivencias en su totalidad se produzcan en mí, tanto las que vivo dentro como las que vivo fuera, mi mente tiende a atribuir unas al exterior y otras al interior, porque mi conciencia está expresándose a través de ese esquema que se ha formado en mi mente. Mi mente dice: «Yo tengo una figura, un contorno, un perímetro, un volumen determinado, y, al exterior de ese volumen, hay otros cuerpos, otros volúmenes». Pero el fenómeno de conciencia que se produce en mí es único, es el mismo que se produce cuando yo descubro algo exterior y cuando descubro algo interior. Tan sólo que esto que descubro, esto que se moviliza, se conecta con un sector de mi mente, o con otro. Si se trata del sector que yo llamo mi esquema corporal, entonces yo digo: «Soy yo». Si se refiere al sector con el que yo vivo lo otro, entonces creo que la realidad pertenece al mundo exterior.

Es decir, que hacemos una distinción en el campo de la conciencia que no existe nada más que en el campo de la forma. Y, así, fraccionamos artificialmente la conciencia. La separación existe, el fraccionamiento existe, porque el mundo de la forma es precisamente esto, delimitación de campos. Pero la conciencia no existe fraccionada, la conciencia es única. Lo que ocurre es que yo la percibo de un modo fraccionado, porque estoy aplicando al sector de mi conciencia mi percepción puramente física, la percepción de mi esquema corporal, de la imagen que yo tengo físicamente de mí. Y, naturalmente, aparecen unas riquezas como estando dentro de mí, y otras como si estuvieran afuera.

Bien. Eso que parece ser una disquisición teórica, en realidad no lo es, porque es perfectamente realizable. El medio para llegar, uno de los medios, yo diría, más natural

para llegar a verificarlo, para llegar a comprobarlo, es precisamente que yo aprenda a estar abierto simultáneamente en mí y a lo otro, de manera que cuando puedo vivir con la misma realidad, con la misma presencia, al yo y a lo otro, en ese instante neutralizo mi identificación con el yo, con mis preferencias exclusivistas de mi yo frente a todos los demás. Cuando se consigue esa neutralización, esta igualación, se produce un estado de conciencia nuevo, en el que trasciende toda noción de separación entre sujeto y objeto. Todo consiste precisamente en vivir la unidad de contenidos de conciencia. Lo que he estado viviendo de un modo hasta ahora fraccionario, por un instante lo percibo de un modo unitario; todo lo atribuía al exterior y todo lo que atribuía al interior, de repente descubro que era una falsa atribución, que no hay exterior ni interior, que hay simplemente Conciencia de Realidad. La conciencia de realidad excluye esta oposición constante entre el objeto o sujeto, oposición que no es nada más que el resultado de no haber podido vivir de una manera integral esos dos campos de realidad, de haberlos vivido fraccionadamente durante toda nuestra vida.

Por esto digo que este llegar a vivir de este modo pleno al yo y a lo otro, ese poner en práctica efectiva el amar al otro como a mí mismo, es un camino directo, inmediato, de realización, de descubrimiento de realidad.

Preguntas

-Pero esto se da por unos instantes y luego se va. Después, cuando se quiere volver a vivir, ya no se consigue.

R. -Es que el volverlo a vivir no significa que se haya de volver a tener el mismo estado, sino que se quiera vivir al otro. Mientras no haya plena aceptación y plena receptividad a lo otro están negadas para mí las puertas del Cielo. Mi camino para el Cielo pasa por el otro.

-Pero hay un verdadero peligro, si uno penetra en el otro y este tiene malos instintos, si, podríamos decir, se trata de una persona mala.

R. -No hay ningún peligro. Estamos diciendo que no hay que penetrar nunca para hurgar, sino manteniendo una clara conciencia de uno mismo. Y esto ya nos defiende de todo. En segundo lugar, hay que penetrar sólo cuando el otro quiere darnos algo. Lo que hemos de hacer no es una violación; hemos de respetar profundamente la intimidad del otro, aunque sepamos que, si quisiéramos, podríamos forzar. Si estuviéramos suficientemente trabajados podríamos forzar las reservas que una persona mantiene en su interior; pero nunca, nunca hay que violar esa voluntad de la otra persona. Y esto es fundamental. Por tanto, aquí no se trata de buscar medios para meterse dentro de los demás, se trata de desarrollar nuestra conciencia para ser capaces de admitir al otro, para poder entender lo que está queriendo comunicar, lo que está queriendo decir. Se trata de responder a su demanda, no de imponer nuestra presencia.

-Y esa otra frase del Evangelio que nos dice: «No hay mayor amor que el que da la vida por su amigo, por su hermano», ¿es la misma explicación que la ya dicha anteriormente?

R. -Yo diría que esta frase expresa simplemente un aspecto anecdótico del amor. La ley no consiste en dar la vida por el otro; la ley en todo caso es devolver la vida al otro. Dar la vida por los otros es, diríamos, el sentido pragmático, el sentido externo, aparente. Pero ya hemos hablado del sacrificio. Dijimos que el amor no es sacrificar nada, sino restituir las cosas a su sitio. Esto es lo necesario, el restituir las cosas, el descubrir que yo no tengo nada mío, que solamente tiene sentido decir Es, el yo Es, el otro Es. Y en este Es está todo, en este Es se manifiesta todo, en este Es se produce todo. Pero cuando se produce todo dentro de este Es no hay nada que se haga difícil, no hay nada que sea pérdida ni ganancia. Cuando se vive este Es no hay nada que perder, siempre se Es, sólo se puede Ser.

Ahora bien; en su visión externa, episódica, sí se pueden hacer todas las cosas. Pero todas las cosas cambian cuando se hacen en el ser que Es; cuando se ve lo que se mueve desconectado de lo que Es, las cosas cambian de sentido y adquieren uno que en realidad no tienen.

-¿Este dar la vida física por algo no supone el sacrificio del yo-idea?

R. -No, no supone el sacrificio del yo-idea, porque el yo-idea está en el nivel mental, y el nivel mental subsiste por completo, aunque se sacrifique el cuerpo físico.

-Si una persona, después de muchos años de esfuerzos, ha conseguido unas cosas que nunca había poseído, ¿tiene que darlas?

R. -Si esa persona tiene inquietudes descubrirá que esto que ha conseguido con su esfuerzo nunca ha sido «su» esfuerzo; ha sido un esfuerzo que se ha expresado a través de él, ha sido él que ha recibido esa capacidad de esfuerzo y esa voluntad de esfuerzo. Todo, absolutamente todo, le ha sido dado, incluso el deseo de utilizar la inteligencia y la perseverancia para mantenerse.

-Pero, en este caso, ¿qué es lo que tiene que restituir?

R. -Tiene que restituir la idea de que él ha hecho algo, de que ese algo es de él y no de otro, tiene que restituir esa propiedad de exclusiva, esa identificación con lo que uno hace, con lo que uno piensa, con lo que uno siente. Esta idea de propiedad, de exclusividad, esto es lo que tiene que restituir. No necesariamente tiene que dar dinero, que dar cosas. Aunque diera todo el dinero, podría quedar exactamente igual en su idea de superioridad, de propietario. Soy yo quien doy. No consiste en el hecho material de dar o de no dar, consiste en esta comprensión profunda de que a través de mí se está expresando algo mucho mayor que mi yo personal, y que a través de lo otro se está expresando algo mucho mayor que el pequeño ser personal del otro; tiene que darse cuenta de que todas las cualidades que hay en mí, que hay en el otro, son simplemente cualidades que se expresan en forma de uno o de otro; pero que nunca es este yo, que este yo es una atribución, la consecuencia de un funcionamiento externo, cerrado, pequeño, de nuestra mente infantil; tiene que darse cuenta de que este yo es natural, es correcto en nuestra etapa de evolución, pero que aquel que siente ansias de llegar a una realización, a una libertad, ha de trascender, debe crecer y pasar a una etapa de conciencia integral, a una conciencia mayor.

-Pero cuando la conciencia es universal y uno está situado en todo el espacio,

entonces el espacio deja de existir.

R. -El espacio no deja de existir; simplemente deja de existir como algo extraño, como algo externo, como algo aparte de nosotros. Ahora estamos teniendo la noción de yo y de espacio. Cuando se realiza esta experiencia uno se da cuenta de que el espacio es el yo, que todo espacio no existe más que como vivencia de realidad, que no es yo en el sentido de sujeto, sino que es lo que Es. Ahora bien; esto se puede vivir en muchos niveles, se puede vivir a un nivel muy elemental, muy inmediato, pero se vive ya esa trascendencia, es una trascendencia a un nivel pequeño. Y cuanto más yo sea capaz de vivirme a mí mismo de arriba a abajo y de abrirme a lo otro de arriba a abajo, más esa experiencia de integración se hará realmente universal, integral. Yo puedo vivir esta experiencia a un nivel vital. Por ejemplo, en la experiencia sexual se puede trascender la noción del yo y del tú en una conciencia de realidad vital única, más allá de sujeto y de objeto. Lo mismo que ocurre en este nivel puramente biológico sexual tiene lugar en todos los niveles. Cada nivel tiene su calidad propia; el nivel superior tiene una calidad superior, pero en la misma intensidad y con la misma universalidad de la experiencia. Esta es la realización. No el esconderse en un agujero en donde uno puede vivir un estado. No se trata de girarnos de espaldas al mundo y a las cosas, no es seleccionando lo que percibimos como real y encerrándonos en un pequeño rincón de nuestra conciencia. Ahí podríamos profundizar, podríamos vivir la intensidad de algo, pero la Realización es cuando toda la realidad se integra y se vive desde el Centro.

Y el mecanismo a través de la vía exterior es este que explicamos. Lo que venimos hablando es la clave de la Realización a través del mundo exterior. Y, como siempre, esto es algo que está para todos. Porque el mejor modo para llegar a conseguir que la humanidad viva un día esto es que yo lo viva, que la Realidad se exprese más plenamente en mí. Porque entonces yo estaré en condiciones de ayudar, de estimular, de aumentar el voltaje general de esa conciencia particular que llamamos humanidad. Cada persona que realiza esta conciencia representa un aumento de intensidad en el voltaje general de la humanidad. La mejor forma de ayudar a los demás es que yo llegue a vivir la realidad humana, la Realidad de Ser. Esto es lo único que es capaz de ayudar a los demás a Ser.

-Así, ¿podemos decir que nuestra vida es una ilusión?

R.-Nuestra vida no es una ilusión. Nuestra vida es una espléndida realidad. Lo que es una ilusión es la idea que nos formamos de la vida. Es lo que nos dice el Zen: «Al principio uno cree que las montañas son las montañas y que el mar es el mar. A medida que uno trabaja, descubre que las montañas no son las montañas y que el mar no es el mar». La ilusión procede de lo que interpretamos, la ilusión es lo que fabricamos. Si en lugar de fabricar nosotros teorías sobre mil cosas, aprendiéramos a mirar, a descubrir, a dejar que la vida se expresara en nosotros, acompañándola inteligentemente, pero sin querer anticiparnos a ella, sin querer estructurar las cosas, sin querer edificar conceptos y valoraciones, descubriríamos que la vida es pleno sentido. En cambio, cuando yo quiero construir un sentido a partir de unos datos parciales de mi vivir, la vida carece de sentido.

Es decir, que la realidad no la hemos de hacer, la hemos de descubrir; y solamente la descubrimos cuando la dejamos que se exprese en nosotros y estamos despiertos cuando se expresa. Al expresarse, esa realidad se transforma en evidencia, en sentido. En

cambio, cuando yo quiera actuar sobre mi vida, ese actuar se transforma en deformación. Aquí está el secreto de la simplicidad, el pleno sentido de la humildad: aprender a vivir las cosas por ellas mismas, tal como son, sin pretender otras cosas, sin pretender que sean distintas, sin pretender que yo sea otra cosa de lo que soy, para ser del todo, y ser cada situación del todo. Se trata de renunciar a mi trono idea, de bajar a mi asfalto humano, sencillo, natural.

Entonces, cuando se consigue esta simplicidad, es cuando, nuevamente, «las montañas son las montañas, y el mar es el mar».

CAPITULO SEXTO

EL SENTIDO LIBERADOR DE NUESTRA VIDA DE RELACION PERSONAL

En el capítulo anterior pudimos verificar dos hechos fundamentales por lo que se refiere a la Relación Exterior como medio de realización interior. Por un lado vimos que, precisamente a partir de la identificación con el yo-idea, podemos conseguir, con la apertura hacia lo otro, que se trascienda esta dualidad de sujetos, yo y el otro; podemos conseguir que se pase a una intuición única de un sujeto transpersonal, de una realidad que dirige el proceso más allá del Yo y del Tú. Vimos al mismo tiempo cómo, a través de esta interrelación vivida de un modo pleno, podemos llegar a una unión de estas diversas zonas de realidad de conciencia y descubrir que hay una sola realidad dinámica que es toda la situación, todo el proceso, y que lo que llamábamos el Yo y el Tú no son nada más que dos puntos extremos de un solo continuo. Vimos que realmente existe una sola conciencia y que, únicamente debido a nuestra pequeña mente infantil, nosotros fraccionamos esa conciencia en varias zonas, a una de las cuales llamamos mundo, a otras tú, a otras yo, a otras lo de abajo, etc.

Considerando todo este proceso globalmente, podríamos decir que el sentido liberador de nuestra vida de contacto humano es llegar a realizar la identidad del Yo y del Tú a través de las diferencias y gracias a una interrelación vivida plenamente. Es decir, llegar a realizar una identidad, descubrir que sólo hay un sujeto en sentido último, y que ese sujeto se manifiesta en formas diferentes. Así, pues, consiste en llegar a la realización en nosotros de esta última, precisamente a través de las diferencias que hay entre el Yo y el Tú. Esto se consigue mediante esta vida plena de la relación en su doble proceso de expresión y de impresión, de salir hasta fuera y de permitir que lo de fuera penetre en el interior. O sea que nosotros somos esa realidad, pero lo que separa ahora nuestra conciencia de esta realidad es la identificación que tenemos con lo particular, con lo diferente, con lo distinto que hay en mí. A medida que yo pueda aceptar lo otro, lo del otro, mi identificación con respecto a mí mismo se atenúa. Cuando esa desidentificación con el yo y con lo mío se hace más y más profunda, entonces puedo comprender y aceptar más a lo otro, participar más en lo otro. Y a medida que se va haciendo este doble juego, cuanto más se debilita mi propia identificación, más capaz soy de comprender, de entender, de participar en el otro. Llega un momento en que mi conciencia de mí y de lo otro se igualan, se unen, se viven plenamente una y otra. En este mismo momento, esta identificación con la que yo vivía lo mío, lo particular, desaparece, se diluye, se neutraliza; y, en el mismo instante, se produce esa conciencia de Campo Único y de Sujeto Único Trascendente detrás de este campo.

Sabemos, por haberlo experimentado un poco en algunas ocasiones, que, cuando vivimos en un estado de tranquilidad y de paz profunda, tenemos una comprensión y una aceptación más amplia de los demás. Lo inverso es igualmente cierto: cuanto más comienzo a tener una comprensión y una aceptación profunda de los demás, más se produce la paz profunda en mí.

El Yo Central del otro, la Realidad Central de todo cuanto existe, es idéntico a lo mío, es la única realidad. Lo que me separa es la conciencia identificada con aquello que perciben mis sentidos y con lo que elabora mi mente sobre esto que han percibido mis sentidos, es decir, sobre las formas y los nombres, sobre los conceptos y las percepciones.

Si miramos todo el proceso podemos distinguir tres fases:

1ª. Relación superficial con los demás

Nuestra relación con los demás es, podríamos decir, al principio una relación de superficie; yo estoy identificado en mis modos de ser y percibo al otro sólo en sus modos de ser; yo me vivo a mí mismo por criterio de comparación: yo soy más o menos que lo de más allá, y mi valoración de lo otro está en función de estos más y estos menos con los que me valoro a mí mismo. Se trata de una relación externa, periférica, mecánica, en círculo cerrado, automática. Yo no puedo dejar de valorar aquello que va a favor de lo que yo deseo; yo no puedo rechazar aquello que va en contra de lo que yo deseo. Por el hecho de que estoy actuando de un modo identificado con mi yo-idealizado, los demás hacen una función inevitable, necesaria, respecto a este yo-idealizado. Por tanto, mi actuar es puramente automático y mecánico: yo no ejerzo libertad ninguna, no actúo con una visión objetiva ni real de lo otro. Para salir de este círculo cerrado, decíamos ya en la primera parte, ha de despertarse uno a sí mismo, desarrollando la capacidad de ser autoconsciente. Cuando soy autoconsciente se produce en mí un traslado del centro de gravedad, de manera que, en vez de gravitar alrededor del yo-idealizado, de esa proyección de lo que yo pretendo ser y quiero ser o temo no llegar a ser, el centro se va trasladando a lo que yo me siento ser. Voy tomando consciencia de que soy un foco autodeterminante y autodeterminado de expresión de cualidades, de ideas y de aptitudes. Descubro que en este ejercicio de autoexpresión motivado en mí mismo, por mí mismo, hay una fuerza cada vez mayor, está la mayor parte de las cosas que yo buscaba normalmente en mi proyección idealizada de mí y de los demás. Descubro esta seguridad, esta plenitud, este mayor sentimiento de libertad, cosas que anteriormente yo sólo buscaba rodeándome de ciertas condiciones y negando otras condiciones del exterior, es decir, seleccionando de una forma rigurosa mis actitudes, mis amistades, viviendo un determinado papel, un personaje.

2ª. Mayor autoconciencia

Ahora, en la medida en que voy ejercitando la autoconciencia, descubro que hay un valor en el simple hecho de ser y expresar esto que me siento ser. La relación humana, aparte de que sigue teniendo una finalidad práctica en mi vida de cada momento, ya no la utilizo para mi satisfacción exterior, para mi cotización, para mi afirmación o reafirmación ante los demás, sino como un medio de ejercitamiento, como medio para el desarrollo de lo que voy sintiendo como más verdadero, como más genuino en mí.

La clave, aquí, está en la sinceridad y la entrega. Estas me permiten abrirme a lo otro.

Cuando dejo de tener miedo, cuando dejo de depender de lo otro, cuando yo me siento más seguro, más yo mismo, entonces no tengo miedo de que el otro me lesione en mi amor propio, en mis ideas, en mi prestigio. Entonces yo puedo abrirme a él, puedo dejar que su mundo interior penetre en mí, puedo aprender a ser reflexivo, a ser comprensivo, a ser participativo, dejo de tener miedo a la comunión. Gracias a esto, por un lado, yo voy tomando conciencia de mí, me voy descubriendo a mí mismo en este ejercitamiento de sinceridad, voy descubriendo cosas cada vez más profundas, más mías. Esto me proporciona un medio para descubrir en el otro cosas cada vez más suyas, más auténticas, hasta que llega un momento en que consigo equilibrar una faceta y otra, un polo y otro, de esta situación única que es contacto humano.

3ª. Autoexpresión y receptividad totales

Entonces puede tener lugar esta expresión que conduce a esta receptividad total. En el momento en que podemos practicar este doble juego de un modo consciente, de un modo pleno, llegamos a esta realización de trascendencia, a esta liberación del yo-idea. De ahí surge una capacidad de respuesta instantánea a las situaciones, una respuesta que no soy yo quien la elabora, la fabrica, sino que me viene dada por esta utilización total de mis recursos y de mi conciencia de lo otro. Esta respuesta será una verdadera autenticidad, porque en cada momento será lo más genuino, lo más profundo de mí que se está expresando; a la vez, me dará una mayor eficacia, porque podré expresar lo que el otro está evocando en mí, lo que el otro necesita que se le diga, que se le haga, para él mismo crecer en su propio trabajo de conciencia, de autorrealización.

Hay un proceso constante de creatividad no sólo en las cosas que se hacen o dicen, sino en cómo yo vivo y hago las cosas. La creatividad es vivir las cosas de un modo cada vez más nuevo. Aquí conviene recalcar que la creatividad no consiste en que yo busque cada vez soluciones diferentes para una misma situación. Lo que la creatividad exige es que aunque yo esté viviendo la misma situación desde hace tiempo, si yo estoy realmente centrado y despierto, la estaré viviendo cada vez de un modo totalmente nuevo, porque la situación es enteramente nueva. Es una causa de mi memoria, de que yo estoy pendiente de mis archivos internos, por lo que yo estaré clasificando aquello como un duplicado de una imagen anterior. Pero cada vez que yo vivo una situación de un modo completo, yo cambio, yo crezco, y, por tanto, ante una situación que se repite, aunque la situación parece la misma, yo no soy el mismo respecto a ella, yo he cambiado, yo soy otro, yo me estoy viviendo a mí mismo de un modo enteramente nuevo; así, pues, el modo de vivir aquella situación será también nuevo. En eso podremos distinguir si estamos despiertos o dormidos; si, ante las cosas que hacemos cada día, sentimos que estamos haciendo lo de cada día, o bien tenemos conciencia de que en cada momento estamos viviendo una situación única. Cuanto más despierto esté, más tendré conciencia del carácter único de cada instante, más consciente estaré de que todo yo estoy creando aquello, viviendo aquello como una situación exclusiva. Viviré aquello con una plenitud interior, con una exclusividad interior, aunque sea lo mismo que yo he estado haciendo muchas veces, aunque las personas me digan las mismas cosas, aunque el panorama exterior de las circunstancias sea igual, aunque la situación parezca idéntica. Si yo estoy consciente, despierto, mi personalidad se está renovando a cada instante; yo no soy el mismo.

Vemos, por tanto, cómo este acto tan natural de realización a través del contacto humano es un medio maravilloso, extraordinario, de llegar a una realización profunda, sin la absoluta necesidad de aislarse del exterior para encontrar la realidad. La realidad es única, y por el hecho de que es única, todo, absolutamente todo cuanto existe, es expresión de esta realidad, está insertado en esta realidad. El problema estriba en que yo aprenda a vivir cada una de estas situaciones, tanto de relación exterior, como de aislamiento interior, o de elevación; que yo aprenda a vivirlas de un modo creador, de un modo total, de un modo nuevo. El problema estriba en que yo me duermo, en que yo me repito, en que doy vueltas, en que yo necesito. Lo más urgente para mí es el estar cada vez más despierto, ser cada vez más consciente, darme cuenta de que Realidad quiere decir lucidez total, toma de conciencia hasta el fondo. Digo todo esto porque algunas personas, según el tipo de trabajo que realizan, llegan a experimentar ciertas resonancias, ciertos sentimientos o vivencias, y entonces creen ya que están trabajando mucho y tratan de mantener, de sostener, de repetir estas vivencias, estos estados.

Deberíamos tener la actitud de situarnos ante el trabajo como si se tratara de algo enteramente nuevo, como si no supiéramos nada de nada, como si nos situáramos ante el problema en sus comienzos, tratando de buscar, de descubrir la realidad, como si no hubiéramos hecho nada en ningún momento. Es necesario este esfuerzo de volver a empezar para evitar caer en condicionamientos, en hábitos, en rutinas. Trabajar para la Realización es un estarse despertando continuamente, y la realización es estar totalmente despiertos. Hemos de dar la bienvenida a todo aquello que nos despierta un poco más, e incluso hemos de favorecer, en lo que depende de nosotros, a todo aquello que nos despierta un poco más o un poco más profundamente, o también un poco más desde otro ángulo. No es solamente mediante la reiteración de una misma experiencia que lograremos la liberación. Mediante la repetición de una determinada experiencia podremos alcanzar una cierta profundización en esa experiencia. Pero, en cambio, varias experiencias de tipo distinto, en zonas distintas de nuestra conciencia, nos permitirán proseguir un trabajo profundo, al querer buscar un denominador común a dos focos distintos de conciencia. Es decir, este es un método muy interesante que aquellos que trabajan en una dirección única no pueden comprender. Cuando uno está viviendo aspectos distintos de la realidad, lo que yo vivo en mí y lo que yo vivo en el mundo exterior, por ejemplo, cuando yo me doy cuenta de que son dos cosas que estoy viviendo yo, que la conciencia que tengo de mí y la conciencia que tengo de lo otro son dos sectores de conciencia que tengo en mí, entonces puedo tratar de vivir simultáneamente una y otra. Y este intento de vivir una y otra al mismo tiempo me conduce a otro punto de conciencia, ciertamente más auténtico, más profundo, más real. En cambio, si yo pretendiera llegar a esa Realidad únicamente a través de una línea, sea hacia fuera, sea hacia dentro, esto me costaría mucho más y cuando llegara al mismo nivel de realidad no habría iluminado el amplio campo de conciencia que consigo cuando paso por puntos distintos.

El trabajo de Relación Humana es solamente el símbolo de lo que ha de ser nuestra actitud, nuestro trabajo respecto al mundo exterior. Lo que estamos diciendo sobre el aprender a expresarnos ante lo otro y aprender a ser receptivos de lo otro, manteniendo esa plena conciencia de realidad interior en todo momento, se ha de aplicar a todo lo que sea contacto con el no-yo, con el mundo, con lo otro. Cada cosa, cada percepción que tengo de lo exterior está planteando en mí exactamente el mismo problema que cuando estoy hablando con una persona muy importante. Lo que cambia es mi

interpretación de la situación; yo doy menos valor cuando estoy mirando un pájaro, una montaña, porque considero que esto no me obliga, que es menos importante que cuando estoy hablando ante el superior, o ante el amigo. Simplemente debido a que lo interpreto de modo diferente, a que lo vivo con más realidad, creo que tengo que poner más énfasis en la relación con aquella persona. Esto es completamente arbitrario. Cada situación es única, cada situación es una invitación a la realización total, porque cada situación es una expresión de la Realidad Total. Soy yo quien falla o no falla a esta invitación, soy yo quien responde o no responde a esta demanda. Cuando yo pueda tener, ante la mesa que está delante de mí, o ante la montaña, o ante el camino por el que estoy andando, esta actitud total de estar yo ahí y de ser receptivo a ello en mí, cuando yo pueda vivir esta situación de un modo pleno, se produce exactamente la misma realización que cuando estamos tratando con una persona.

Todo lo que yo vivo como realidad, sea una flor, una moneda, una teoría económica o una película, es una zona de conciencia que yo puedo integrar con la mía, con lo que llamo mía. No hay objeto grande o pequeño que no traiga consigo la posibilidad de esta realización. Esto nos indica ya un camino para todos, para utilizar toda situación, toda circunstancia. Por lo tanto, no hay que seleccionar siquiera unas determinadas personas, unos determinados ambientes. Tan sólo he de entender esta posibilidad en todo su significado.

La vida me pide que yo entregue, la vida me forma informándome, y es ese proceso que yo he de aprender a vivir generosamente. Y tanta generosidad hay en dar como en recibir. La generosidad no consiste solamente en dar al otro, consiste también en recibir sin apego, sin egoísmo, sin amor propio, sin sentimiento de culpa, consiste en dejar que las cosas vengan y que las cosas vayan. Y también en colaborar nosotros conscientemente, con toda nuestra alma, con toda nuestra capacidad de ir y de venir y de recibir. Es decir, ser nosotros misinos este proceso.

Es un problema de sintonización, de aprender a abrirnos a esta Intuición Superior para que, a través de lo más profundo de nosotros, ella nos esté guiando en cada momento sobre lo que yo debo dar, hasta dónde debo dar, hasta dónde debo recibir. Es la fórmula que me está dictando en cada momento, es esa intuición, esa acción interior. En cambio, cuando es mi mente comparativa, mi mente que se basa sólo en unas comparaciones o unas ideas de valor personal, entonces esta mente siempre se equivocará, tanto en el dar como en el recibir. Cuando a la vida no le ponemos condiciones, dejamos que la Inteligencia Suprema nos maneje y nos guíe. Cada vez que nosotros ponemos condiciones, éstas son una restricción, una obstrucción que ponemos a la expresión de la Inteligencia que lo rige todo y al Amor que lo gobierna todo.

En este sentido, podemos ver también que esa actitud hacia la relación humana se puede vivir de dos modos completamente distintos: como medio de afirmación total y como medio de negación total.

A) *Por vía afirmativa*

Cuando yo aprendo a expresar, a aceptar y a descubrir el valor de todo lo que hay en mí, entonces voy reconociendo todo el valor que hay en el otro. Cuanto más yo

movilizo todo lo profundo y auténtico que hay en mí, más voy reconociendo todo lo profundo y auténtico que hay en el otro. Y, así, llega un momento en que adquiero esa conciencia cada vez más inclusiva de un campo de realidad que se está expresando constante, de un campo único dentro del cual yo soy un foco, y llamo a este foco mi personalidad, así como al otro foco lo llamo la personalidad del otro. También hay otros focos a los que yo llamo con el nombre de las diferentes personas o sujetos. Mediante la afirmación, aprendiendo a aceptar y a vivir la realidad de todo, voy adquiriendo una conciencia intuitiva de todo lo que existe, hasta que descubro que todo lo que existe es Conciencia, un campo de conciencia completamente afirmativo y positivo. Todo, toda la existencia es conciencia, toda la existencia sólo es conciencia, pero una conciencia completamente positiva, una conciencia de realidad, una conciencia de inteligencia, una conciencia de armonía. Así, pues, llego a una realización positiva de la existencia como un todo, de la existencia como un campo único fenoménico y de un Sujeto detrás de este campo.

B) *Por vía negativa*

Pero también puedo vivir toda la relación humana por vía negativa. Lo que yo realmente soy como ser real no puede serlo ningún objeto. Todo lo que es objeto no es sujeto. Mi verdadera identidad profunda no es ninguna cosa que yo pueda poner ante mí, ante mi conciencia, ante mi acción de mí mismo. Y aquellas cosas que yo creía que era yo mismo, a medida que las voy expresando, descubro que soy quien las expresa, que soy yo quien está detrás de aquello, pero que en ningún caso yo soy aquello. Así, la Expresión Total se va convirtiendo en un medio para ir sacando del interior todos los contenidos y potencialidades que hay en él, para ir desembarazándome de todo lo que es distinto al yo, para sacar de mí todo lo que creía que era yo y que no soy yo. Y cuando yo realizo esto mismo en aquello que está haciendo el otro, descubro que todo lo que el otro puede expresar, todo lo que el otro está viviendo interiormente como fenómeno de conciencia, tampoco es su auténtica realidad profunda. Puede ser algo de mucha calidad, tanto más cuanto más de adentro venga, pero, por el hecho de que viene, por el hecho de que va, por el hecho de que sucede, no tiene una realidad central, no tiene una realidad intrínseca, es un fenómeno, no es una identidad permanente, no Es. Entonces, todo el proceso de expresión e impresión se vive como un medio para dinamizar, para actualizar y descubrir lo que no soy, para poderme situar yo detrás de todo eso, para descubrir precisamente que yo no soy eso y que precisamente Soy el que está detrás de Eso. De este modo, a través de esa abstracción progresiva, de esa desidentificación, de esa donación, de ese desprendimiento interior de todo lo que es proceso, fenómeno, experiencia, se produce finalmente un vacío; me quedo sin nada, sin ningún fenómeno, aparte del fenómeno, aparte del objeto, aparte de la experiencia, aparte de la conciencia. Queda en mí algo que es un punto oscuro, un punto innominado, un punto innostrado. Ese punto, que es una nueva dimensión, que es una nueva realidad, es el verdadero sujeto de toda la manifestación. Es otro modo de llegar a uno mismo.

De hecho, hay que vivir los dos modos; y cuanto más vivamos la forma positiva, más nos estamos preparando para descubrir luego esta forma negativa. Lo positivo y lo negativo son lo mismo, las dos caras de una sola moneda. La existencia total plena y el cero es lo mismo. El vacío, la oscuridad, el silencio es lo mismo que todo el juego de luces, que todo el juego de formas, de sonidos. Porque toda luz, toda forma, todo sonido

están hechos de la sustancia del silencio, son la expresión, en tiempo y espacio, de ese silencio, de ese oscuro, de ese vacío, del Ser que simplemente Es. El Ser que Es en sí y la Experiencia Total del Ser son dos realidades idénticas. Y se puede llegar a la realización última a través de ese vaciarnos, de este desprendernos del todo, de este silencio que queda detrás de todo.

Preguntas

-Cuando se llega a este estado de conciencia de lo que es unidad, ¿se sigue viviendo las dos realidades anteriores?

R. -Precisamente nuestro problema reside en esto, en que hasta ahora estamos viviendo cada forma, cada fenómeno como una realidad separada y aparte de las otras, cuando sólo hay una realidad. ¿Qué es lo real, él o yo? Cuando yo descubro que en mí existe una realidad que no puedo negar y que en el otro existe una realidad que tampoco puedo negar, entonces no tengo otro remedio que tratar de vivir simultáneamente ambas realidades, no de un modo alternativo, tal como hacemos ahora, no de un modo intermitente, es decir, ahora yo y luego él, yo y él. No. Porque las realidades son realidades al mismo tiempo. ¿Por qué las vivo sólo alternativamente? ¿Por qué, cuando yo soy consciente de mí, soy ciego a lo otro, y por qué cuando estoy atento a lo otro, me identifico con él y soy ciego a mí? La que buscamos no es una realidad nueva, es la misma realidad que ya vivimos, pero vivida de un modo más elevado, más consciente.

Cuando esto se vive es, por ejemplo, cuando la persona está enfrentada directamente con un enemigo. Cuando uno se siente mortalmente amenazado por otro, debido a la identificación que tenemos con nuestro precioso cuerpo físico, esto lo vivimos como una situación total. Entonces es, quizá, la hora de plantearse el problema tal como lo haría un maestro Zen. Cuando está en juego la vida de él o la mía, sin otra solución posible, o él o yo, cuando se trata de un reto total, ¿cuál es la realidad entonces, qué es lo más real: él o yo? Esta es la situación óptima; yo no puedo distraerme de él para pensar en mí, ni puedo distraerme de mí para pensar en él. Estoy obligado a pensar totalmente en mí, con mis ansias de vivir y de defenderme, y totalmente en él que está ahí aprovechando cualquier descuido para matarme. Este instante de situación total, ésta es la actitud que se necesita para poder realizar esa unidad. No es preciso que exista el miedo, pero sí la misma intensidad de conciencia.

Todo trabajo de perfección, cuando viene motivado en la mente racional de la persona, no tiene el menor sentido; es decir, es perjudicial. El trabajo de realización sólo tiene sentido y sólo puede llegar a una fructificación cuando surge de lo profundo en nosotros, cuando no soy yo quien lo fabrica con mi mente, con mis emociones, sino que se me impone a mi interior, cuando se trata de una exigencia que me viene dada, me guste o no me guste, aunque dicha exigencia en ocasiones estropee todo el plan que yo tenía en mi vida, aunque aparentemente vaya en contra de todos mis intereses, de todo mi «status quo». Esto que sale de dentro, a veces inoportunamente, eso es lo que tiene valor y lo que da fecundidad a todo mi esfuerzo. El esfuerzo, en el fondo, no es más que colaborar, dar paso a esa exigencia.

Podríamos decir también que hasta ahora hemos estado mirando la relación humana

como medio para mi realización o para la realización en mí. Este trabajo de realización en mí, en primer lugar, es el más importante, no sólo porque se refiere personalmente a nosotros, sino porque es aquel que podemos hacer sin depender, en cierto modo, de otra cosa, porque está en nuestra mano hacerlo. Pero, además, sólo gracias a esa realización que vaya consiguiendo en mí, yo podré ser de alguna utilidad en el mundo, sea cual sea el trabajo al que me dedique, sean cuales sean las circunstancias externas en las que yo me encuentre.

A medida que hay esta realización en mí se produce una irradiación interior. Mi conciencia funciona a una tonalidad superior que antes, y esto modifica instantáneamente la respuesta del ambiente respecto a mí. Nosotros no nos damos cuenta, pero estamos respondiendo de un modo automático a las vibraciones de las personas con las que nos ponemos en contacto. Esas vibraciones no las percibimos como tales, sino como sensaciones, como impresiones, a veces de un modo muy confuso, indefinible, pero en todo caso nos dan la impresión de que con aquella persona me encuentro a gusto, con aquella otra no tanto. Cuando se realiza este trabajo, mi conciencia cambia, y cambia de un modo sustantivo, cambia su nota vibratoria. Y cada vez va cambiando más, y, aunque se ensanche su gama vibratoria y se produzca una mayor amplitud de sectores de conciencia, el hecho es que va viviendo estados más elevados. Entonces las personas notan algo extraño que no saben definir, algo que quizá pueda molestar a nuestros antiguos amigos, porque nos sentirán diferentes. Aunque nosotros no hablemos de ellos, nos notarían distintos. Esto, al principio, provocará extrañeza, rechazo e incluso crítica. Hasta que eso conduce a que uno simplemente cambia el medio en el cual se desenvolvía. Ahora bien; lo que nunca sucede es que lo que antes era una atracción ahora se convierta en un rechazo; esto nunca ocurrirá en el trabajo de crecimiento interior; nunca. Ahora uno se siente atraído por rasgos, cualidades que antes no conocía y que le eran indiferentes. Así se va produciendo un desplazamiento del centro de gravedad de mi mundo de relación, como se produce un cambio en el gusto en las comidas, en las distracciones, en la forma de hablar, en las bromas. Hay un cambio que irradia en todo mi campo.

Respecto a la utilidad que pueda tenerse para las demás personas, al principio la persona tendrá la tendencia de querer ayudar a los demás. Uno tiene que defenderse contra esa tendencia, porque, mientras el querer ayudar sea una consecuencia del yo-idea, de mi identificación, en lugar de ayudar a los demás lo que estaré haciendo es ejerciendo violencia sobre los demás y motivaré una reacción defensiva de los demás en contra de mí y, lo que es peor, en contra de lo que les estoy enseñando. El ayudar a los demás solamente se puede hacer o bien cuando el otro quiere ser ayudado explícitamente, o bien cuando nuestro modo de ayudar se produce de tal forma que el otro no se da cuenta de que está siendo ayudado. Existe una regla de oro para ayudar a los demás: movilizar y despertar en los demás lo que es positivo en ellos. Ayudemos a que los demás tomen más conciencia de sus valores positivos, ayudemos a que vivan más sus aspectos positivos. Y no tomarán conciencia de tales aspectos positivos porque les digamos que han de ser de este modo o de otro, que han de pensar esto o lo otro, que han de hacer tal y tal cosa. Uno toma conciencia positiva cuando ve lo positivo en el otro, cuando sabe verlo. Cuando yo hablo con una persona, viendo lo positivo que hay en ella, la estoy estimulando en lo positivo, porque mi modo de hablar saldrá de una manera, con un tono que estimulará a la otra persona al nivel de conciencia positivo que existe en ella, no según como yo desearía que fuese. Es cuando aprendemos a ver las cualidades que están dentro de la persona, esas capacidades de conciencia que están

dentro de la persona -aunque ella no las viva porque no las ha actualizado-, que ayudaremos más a despertar lo positivo en ella, aunque estemos hablando de cualquier cosa. En general es mejor no hablar nunca directamente de lo positivo. Es esa una actitud humana, esa actitud de valoración auténtica, de reconocimiento profundo del hombre lo que le eleva, lo que le estimula. No el que hagamos un inventario de sus bienes y de sus males, sino que vivamos en un acto en nosotros lo que vemos en su interior, aunque la propia persona no lo viva.

Es evidente que al aprender a vivir así, y no puedo vivir así si yo no lo vivo en mí, toda mi modalidad de tratar con la gente se modifica, y mi modo de enfocar la ayuda cambia por completo. Mi vida, independientemente de las actividades que cada situación me imponga, independientemente de lo que yo tenga que hablar de negocios, de teorías filosóficas, o de lo que sea, está constantemente dirigida por este impulso de estimular, de ayudar, de crear en el otro, de ayudar al otro a ser el mismo, de ayudar al otro a que viva lo que está dentro de él. Esto es la ayuda, esto es servicio. La vida tiene así un sentido constructivo permanente. No es que yo quiera redimir a nadie. Porque cuando yo quiero hacer algo estoy poniendo mi idea de lo que quiero hacer, mi deseo, mi ideal, y este yo personal que está actuando es lo que impide que se desarrolle en el otro lo que deseo. Solamente puedo estimular al otro cuando actúo desde un nivel profundo, impersonal, cuando dejo que lo profundo en mí actúe en lo profundo del otro. Es desde mi interior que yo podré producir el despertar del otro, nunca a través de mi personalidad. Es posible incluso que mi personalidad provoque rechazos; pero si mi actitud interior es correcta, a pesar del rechazo exterior, este interior producirá una ayuda en los demás, aunque yo no lo pretenda. La verdadera ayuda es la que se produce a través mío, no la que yo personalmente quiero producir. Se ha de entender este matiz.

¿Cómo estimular lo positivo? Viviendo lo positivo. Solamente al vivir esto positivo conseguiré elevar al otro a esto positivo que estoy ejercitando en mi actitud. La relación tenderá a igualarse, tenderá a establecer un equilibrio. Cuanto más estoy viviendo lo positivo en mí e implicando lo positivo en el otro, más estoy llevando al otro desde su interior a que actualice lo positivo. Este es el mecanismo correcto, y no el señalar los defectos y dando recetas para curarlo todo.

La verdadera redención no soy yo quien la debe hacer. He de dejar que sea Dios quien la haga a través de mí. Es en la medida en que yo pueda vivir de un modo armónico como podré expresar armonía y producir armonía. El único problema en la educación está en el educador, el único problema de los padres está en los padres, nunca en los hijos, sea cual sea el modo de ser del hijo. Porque el primer error del padre o de la madre es creer que el hijo ha de ser de un modo y no de otro. Todos los demás problemas se derivan de éste. Y, así, yo querré que mi hijo sea de un modo, y no de otro, cuando mi hijo sea para mí una prolongación del yo-idea.

CAPITULO SÉPTIMO

LA FASE DEL SILENCIO

Dentro del proceso de relación con el exterior, estudiamos en este capítulo la fase del silencio.

Decíamos que existe la fase centrífuga de expresión, la fase centrípeta de percepción, de impresión y, luego, una fase de descanso, una pausa, un silencio.

Este silencio se produce de un modo natural antes y después de una expresión total y antes y después de una recepción o impresión total. Es curioso que nosotros no solemos atender a este pequeño instante que transcurre entre la impresión y mi respuesta, o al momento que antecede a mi respuesta, o al momento que sigue a mi respuesta, o al momento que sigue a lo que yo percibo. Por lo general estamos tan preocupados por lo que ocurre, por lo que se mueve, que ese instante en que no pasa nada nos parece carecer de significado. Por ello, simplemente pasamos por encima de él sin prestarle ninguna atención. Constantemente estamos viviendo instantes de silencio, es decir, estamos pasando por encima de instantes de silencio. Y esto es paradójico, porque, después, estaremos muy preocupados buscando cómo conseguir el silencio, buscando cómo encontrar una paz, una calma, un descanso en la actividad de nuestra vida. Y no lo encontraremos, y quizá tendremos que hacer gastos de desplazamientos, procurarnos circunstancias exteriores excepcionales para asegurarnos un poco de silencio, mientras estamos constantemente pasando por encima, pisando esos instantes de silencio.

También se produce el silencio en otros momentos: cuando yo he de decir algo y no lo digo, cuando he de comprender algo y no lo comprendo, momentos en los que fracasa mi gesto de dejar paso a la vida, a la vida a través de mí, a la vida que se expresa en forma activa o a la vida que se expresa en forma receptiva. Cuando yo no dejo que algo entre en mí, o cuando yo no dejo que algo salga de mí, cuando estoy reteniendo o estoy reteniéndome, entonces también se produce un silencio, pero es un silencio frustrante, un silencio de fracaso, no un silencio regulador que nos conduzca más vigorosamente a una acción. Es un silencio que nos empuja hacia una huida buscando algo agradable que hacer o que recibir.

¿Qué es el silencio?

Cuando hablamos de silencio, lo mismo podríamos hablar de otros conceptos similares, análogos; por ejemplo, del vacío, la oscuridad, el no-movimiento, la no-acción, la no-existencia.

¿Qué es el silencio? El silencio es o bien simple inconsciencia, o bien el paso a una

nueva dimensión. El silencio, si nosotros queremos, nos hace salir de esa dimensión existencial en la que sólo se producen fenómenos, donde sólo tienen lugar estímulos y respuestas, donde únicamente se producen cosas que pasan, cosas que dejan de ser una vez han pasado. A esta seriación de fenómenos es a lo que nosotros estamos abocados, de lo que estamos enamorados, donde estamos agarrados. El silencio es una puerta hacia el infinito, el silencio es un atajo hacia una nueva dimensión, la dimensión del ser en sí, la dimensión de la realidad, la dimensión de lo que Es. Es el camino directo hacia Dios, esto es, es el camino directo hacia la sabiduría, hacia el amor, hacia la felicidad, hacia el poder supremo. Y esto que es camino nosotros lo asociamos con lo que nos produce este mismo silencio. Por esto podemos decir que esa realidad que intuimos en el silencio y el silencio mismo vienen a ser una misma cosa. De este modo podemos decir que el silencio y el vacío son la substancia y el fundamento de todo cuanto existe, la matriz de cada cosa manifestada, la gracia que nos pone en contacto con la esencia, el puente que nos conduce desde la apariencia a la realidad, desde la periferia al centro, desde la ilusión a la sabiduría, desde el tiempo a la eternidad. Este silencio es el Verbo, el Verbo divino, este silencio es el Tú de Dios, es la conciencia Crítica, el Yo de Cristo, la luz, la verdad, el camino, es la vida del hombre cuando el hombre se encamina hacia casa, cuando vuelve hacia el hogar, es un canal de comunicación entre Dios y la criatura, un canal de comunicación en el que Dios nos está transfiriendo, comunicando el ser, la existencia y todo cuanto somos y somos capaces de hacer.

El silencio es, pues, el camino para llegar a la profunda identidad de lo que Es, de nosotros mismos, de los demás, de Dios.

Caminos para el silencio

¿Hay caminos para llegar a este silencio? El hombre nunca puede producir este silencio. El hombre nunca puede, por sí mismo, hacer este silencio, ni haciendo ni dejando de hacer, ni haciendo a, b, o c, ni reteniendo a, b, o c. Porque tanto el hacer como el no hacer es algo que está limitando a la persona, a su conciencia temporal fenoménica de lo que hace o de lo que no hace. El silencio es un puente que solamente va de arriba a abajo, de dentro a fuera, y que nunca puede tenderse desde abajo hacia arriba, o desde afuera hacia adentro. Hemos de esperar que esté presente, y, si estamos despiertos, entonces subir. Hemos de esperar que venga, y entonces si queremos, entrar. El silencio está ahí, y, ya que está ahí, siempre está, detrás de cada momento, detrás de cada fenómeno, detrás de cada experiencia. Es la raíz de todo esto. Y, no obstante, a pesar de que no podemos hacer nada para abrirnos a esto que está tan cerca, tan próximo, tan constante a nosotros mismos, podemos hacer algo que, aunque no produzca el silencio, nos propicie para el silencio, nos predisponga para recibir el silencio.

Todo ese campo fenoménico, todo lo que existe, toda nuestra vida está sometida a un ritmo en su existencia.

Todo está viviente, y toda cosa viviente tiene un ritmo, es un ritmo.

El ritmo de lo existente

En la vida todo late, en la vida todo parpadea. La vida es latido, es parpadeo. Esto quiere decir que todo lo que es aparente, todo lo que existe tiene una apariencia intermitente, porque todo está en un constante flujo y reflujo, en una constante sístole y diástole, en una constante espiración e inspiración. Y esto ocurre en todas las cosas, en lo que llamamos seres vivos y en lo que llamamos naturaleza muerta. Porque solamente está muerta para la visión muerta. Todo está vivo. Así, pues, quiere decir que todo está dotado de un doble movimiento y que este doble movimiento pasa en cada instante por un momento en el que deja de ser movimiento. En aquel momento en que deja de moverse en una dirección para pasar a la otra, aquel momento en que deja de ser diástole para ser sístole, en ese momento hay un instante que no es una cosa ni la otra. Y ese instante es la Gran Oportunidad.

Mientras nosotros nos mantengamos identificados con lo que se mueve, con el movimiento, no tenemos posibilidad alguna de descubrir esa nueva dimensión. Sólo cuando presintamos que detrás del movimiento hay algo que se mueve, que detrás de lo que aparece hay algo que se mantiene, se sostiene y produce eso que aparece, sólo cuando tengamos esa intuición, es cuando podremos empezar a hacer algo.

Y este hacer algo consiste en dejar de estar pendientes sólo de lo que se mueve, sea en una dirección o en otra, y aprender a estar despiertos en el momento en que no se mueve, en los momentos en que deja de ser inspiración o espiración, expresión o impresión. Entonces se nos ofrecen unas posibilidades de trabajo, un trabajo de predisposición, de receptividad, de preparación. He de aprender a dirigir la atención al intervalo vacío; y si al decir intervalo vacío no sé de qué estamos hablando, esto quiere decir que mi capacidad de estar atento, abierto, despierto, y mi demanda, son aún muy pequeños.

Práctica para descubrir el silencio

Empezamos de una manera modesta, sencilla, pero eficaz. Cuando yo inspiro, he de aprender a ser consciente de esa inspiración. Esa inspiración me conduce hacia dentro, pero llega un momento en que esa inspiración se detiene, se acaba. Yo he de procurar seguir ese movimiento yendo hacia dentro, y un poco más adentro de ahí donde termina la inspiración. Por unos instantes estaré en una zona de vacío; luego surge la espiración. Yo he de estar atento y tratar de adivinar ese instante que antecede al movimiento de espiración. Es decir, que he de utilizar ese movimiento natural de inspiración y de espiración como soporte para que mi atención, mi conciencia, se profundicen, y lo hagan hasta un punto, hasta una zona más allá del fenómeno, más allá del movimiento, más allá de lo que yo soy normalmente consciente.

Cuando he practicado esto, cuando sé lo que es conducir la conciencia un poco más adentro de donde termina la inspiración, cuando he conseguido captar el instante de donde procede el impulso de espiración, entonces puedo tratar de centrarme en ese momento, lugar y sensación del punto donde inciden la inspiración y la espiración, del punto donde sale este impulso a inspirar o a espirar. Porque ese punto es un punto, no una dimensión. Es decir, el punto que, en un sentido fisiológico, coincidiría con una

zona determinada de nuestro sistema nervioso, y que, cuando se sigue mentalmente, conduce a un punto más allá de nuestras variaciones de conciencia, más allá de nuestro fenómeno de percepción. Nos conduce hacia un punto innominado, hacia un punto vacío, un punto que es un ventanal abierto.

Se trata aquí de un ejercicio sencillo, que en un momento dado queremos hacerlo y no podremos, pero que, sin embargo, en otros momentos saldrá muy bien.

Hemos de ejercitar lo mismo en ese otro momento que es nuestra vida cotidiana, cuando yo estoy hablando con alguien, cuando estoy en diálogo con alguien. Cuando yo me expreso de un modo completo, completo en profundidad, en sinceridad, en conciencia de mí, cuando vivo una situación de expresión de un modo completo, el instante que sigue después de la expresión es un instante de vacío, de silencio; ahí es donde yo he de aprender a estar atento. El instante en que se produce en mí una percepción y comprensión plena, y al decir plena quiero decir plenamente aceptada, es también aquel momento en que se produce en mí el silencio espontáneamente. También cuando, de repente veo un paisaje grandioso, se produce en mí una exclamación y un instante de silencio. Igualmente, cuando he escuchado una obra musical extraordinaria, si yo estoy realmente centrado, se producirá en mí un silencio.

Todas estas prácticas que están a nuestro alcance. He aquí el modo de aprovechar esta enorme cantidad de agujeros que hay en nuestro mundo fenomenológico. También es posible que, a veces, en pleno movimiento, en plena acción, uno pueda captar de repente el vacío que hay detrás de todo lo que hemos estado sintiendo o haciendo. Tan sólo ocurre que uno no presta atención a esas impresiones que a veces tenemos, porque creemos que la importancia estriba solamente en lo que se mueve. Y la importancia que pueda tener cualquier cosa que se mueve ciertamente procede de eso que se mueve.

También fuera de mí puedo ejercitar esa atención, cuando yo de vez en cuando contemplo las cosas de un modo objetivo, dándome cuenta de que todo se mueve, de que todo tiene vida. Entonces tal vez pueda intuir el silencio y el vacío que es el soporte y la raíz de toda esa vida y de todo eso que se mueve. Cuando yo estoy hablando de veras con alguien, cuando estamos interactuando el uno con el otro, estamos moviéndonos sobre un vacío, sobre un silencio, sobre un vacío y un silencio que nos incluye a ambos, que nos envuelve a ambos. Y esto, a veces, uno lo intuye. En el momento en que se ha dicho algo con sinceridad, en el momento en que hay una buena comprensión mutua, hay un instante en que se produce esa sensación como si el silencio adquiriera fuerza, cierta corporeidad, cierta presencia. Si aprendo a estar atento y presente a este silencio, tal vez pueda captarlo en ese momento. Hemos de aprender a sentir ese silencio, no fuera, sino también en nosotros.

Clases de silencio

Hay muchos tipos de silencio. Hay un silencio que se produce o se registra en la mente, en la cabeza. Otro silencio se registra en el pecho, en el corazón. Hay un Silencio que se registra en el cuerpo como cuerpo. Hay un silencio que se percibe encima de mí. Hay un silencio que me rodea, que me envuelve. Hay un silencio que me penetra, que me llena.

Grados de silencio

Hay muchos grados de silencio, pero, si queremos aprender esta predisposición, este trabajo, en la medida en que depende de nosotros, hemos de aprender a ir gradualmente hacia ese silencio. Primero, produciendo el silencio de lo que son estímulos externos: mientras yo esté viendo cosas, la televisión, mientras esté leyendo el periódico o escuchando la radio, mientras yo esté provocando estímulos en mi interior, es inevitable que se produzcan automáticamente respuestas. Y cuantos más estímulos yo permita que entren, de forma inevitable y automática más respuestas se producirán.

Así, pues, la primera misión es tratar de reducir los estímulos externos a aquellos que son imprescindibles.

En segundo lugar, producir silencio de palabras externas. Hablamos por inercia, por costumbre, por convicción, por prejuicio, por estar dormidos. Muy pocas veces hablamos para decir realmente algo. Yo creo que nosotros y la humanidad en general no perderíamos gran cosa si tuviéramos una mayor exigencia en el sentido de tener algo real que decir. Por lo menos, para la persona que quiere ayudarse a ese trabajo interior, esto es toda una consigna.

En tercer lugar, producir silencio de las palabras internas. Las palabras internas son ese dichoso monólogo, diálogo, comedia, farsa, zarzuela y drama que está ocurriendo constantemente en nuestra mente: lo que yo me debo a mí, lo que me imagino que me dicen, lo que diría, lo que yo diré, lo que aparecerá, lo que ocurrirá. Todo ese fantástico espectáculo que está pasando por nuestra mente es precisamente lo que hemos de aprender a que no se produzca. ¿Cómo conseguir que no tenga lugar? Ese espectáculo ocurre justamente en la medida inversa de mi lucidez; cuanto más lúcido, menos se produce; cuanto más dormido, más producción.

Hemos de conseguir el silencio de nuestro nivel emocional. Este silencio se produce automáticamente al reducir los estímulos externos y los internos. Porque la emoción no es otra cosa que una reacción automática, un contraste entre estímulos y modos internos que tenemos de pensar, de sentir, de querer.

Luego, tratar de producir el silencio en los sentimientos. El silencio no es algo para pasarlo muy bien, o para sentir determinada exaltación de sentimiento, por muy elevado que sea el sentimiento. El silencio es esto, silencio. No se trata de algo especial. El silencio quiere decir que uno está más allá de todo el campo fenomenológico, más allá de las experiencias.

Y, por último, tratar de que se produzca el silencio en las sensaciones.

Fijémonos bien que hemos seguido un orden muy curioso: hemos partido de los estímulos externos, después hemos hablado de palabras externas y palabras internas. Luego hemos citado la emoción, los sentimientos y, por último, las sensaciones. Porque este es, más o menos, el orden que uno sigue cuando va centrándose, replegándose en su propio centro. Las sensaciones son lo último, y las ideas, el diálogo, son lo más externo,

lo más periférico. Esto que nosotros creemos que es lo más elevado, lo más importante, resulta que es lo más periférico. Por otra parte, esto ya deberíamos saberlo, porque es suficiente con que tengamos un poco de fiebre, o cualquier proceso patológico, para que, de inmediato, esa cosa tan elevada y tan buena que nosotros consideramos que son nuestras ideas desaparezca. Es decir, que hay que producir el silencio del mundo exterior, el silencio del mundo en mí y el silencio del yo.

Ya sé que esto suena como algo negativo. Estamos hablando de un medio, no para vivir siempre, sino de un medio particular para descubrir algo nuevo. Esto que hemos dicho lo mismo se puede aplicar a una persona que quiere vivir en una consigna permanente o progresiva de silencio, como para una sesión de silencio o de aquietamiento interior.

Ahora bien; el silencio es revelador, es transformador. El silencio desencadena en nosotros un discernimiento formidable, provoca en nosotros unas energías maravillosas, unas experiencias únicas. Pero al silencio hay que ir con cuidado, porque puede ser peligroso.

Normas y sugerencias

Lo primero que hemos de tener como consigna es que el silencio hay que vivirlo de un modo consciente, lúcido. El silencio no es una aniquilación de la conciencia, el silencio es sólo una disolución o una trascendencia de la conciencia fenoménica; pero implica, de un modo fundamental, la noción de identidad de mí mismo en cada instante. Porque esa noción última que tengo de identidad de mí mismo, la única raíz de verdad suprema, es lo único que me está conectando con la realidad, que está conectando mi conciencia con la realidad. Y si yo dejo que se escape ese hilo de realidad que se expresa en mí, esa noción íntima de identidad que tengo de mí, entonces, si se disuelve mi conciencia, el silencio se convierte en una experiencia disolvente, negativa, peligrosa, en la que yo quedo abierto y receptivo, a merced de cualquier fuerza que ande suelta por ahí. Por eso, este requisito de mantener una conciencia clara de uno mismo es fundamental. Aunque también es cierto que cuando uno consigue estar en estados más profundos, esta conciencia de identidad, aunque se mantiene, cambia mucho respecto a la que yo pueda tener en la vida externa. Sin embargo, sigue siendo una conciencia de identidad que me permite manejarme dentro de la situación, que me permite entregarme o renunciar, avanzar o retroceder, en el camino de la experiencia del silencio, o del descubrimiento, o de la realización. Y, en el fondo, esta realización no será nada más que la culminación de este hilo de identidad de uno mismo que se abre y se transforma en torrente y en océano.

Otro requisito para que el silencio sea positivo es que exista una polaridad habitual de la mente, del corazón, de la voluntad, de la persona, consagradas a la búsqueda de lo real, sea cual sea el nombre que le demos a esa búsqueda de lo real. Pero que toda persona esté polarizada hacia eso más auténtico y superior. Esa polarización y esa lucidez de la que hablábamos antes son las dos salvaguardias en el trabajo de interiorización, esto es lo que permite que el silencio sea una experiencia transformante, y no aniquilante.

Otra condición que se necesita para que el silencio sea un trabajo progresivo es la humildad. Seguramente sonará extraño que, de repente, en este libro yo me ponga a hablar de una virtud, porque el lector se habrá dado cuenta que no estoy acostumbrado a utilizar conceptos morales. Bien. Yo la llamaría humildad, porque Humildad es el nombre que más le cuadra. Pero se podría decir también sencillez, sinceridad. Si yo no vivo con sencillez, con simplicidad, es imposible que se produzca en mí el silencio, y es imposible que, si por un instante, yo vivo algo de silencio, yo pueda penetrar en él o pueda permitir que él penetre en mí. Porque para permitir que el silencio me penetre, o para penetrar yo en él, es preciso que yo no me esté confundiendo con mis valores, con mi importancia, con mis cualidades y mi actitud. En el momento en que yo tengo una crispación, una avidez, una proyección hacia determinadas cualidades, esa misma proyección que me sujeta a algo fenoménico me incapacita totalmente para esta receptividad, para este dejarlo todo, para penetrar en el vacío o para dejarme penetrar por el vacío. La humildad, la sencillez, quiere decir que hay algo que yo considero más importante que la noción que tengo de mí, algo que merece que yo esté receptivo a ello. Y si no hay en mí esta sencillez, yo no podré valorar, y, si no puedo valorar, no puedo entender, ni recibir, ni aceptar. Por esto, la simplicidad, la sencillez, es una clave mágica que permite entrar, penetrar, descubrir, realizar.

Hemos dicho que el silencio es otra dimensión. Y por el hecho de que es otra dimensión nada tiene que ver con ninguna acción o con ninguna noción, nada tiene que ver con una u otra cosa, con ningún fenómeno. Aunque el silencio sea la raíz de todo, no es una cosa entre las cosas. El silencio es lo que está detrás de todas las cosas, de todos los fenómenos. Por lo tanto, no tiene ninguna conexión entre fenómeno y fenómeno, entre uno y otro. Lo cual quiere decir que no hay ninguna incompatibilidad en que uno pueda vivir, a la vez, el silencio y la acción. Precisamente porque son dos dimensiones distintas.

Y, no obstante esto, al principio parece imposible. Al principio se está comprendiendo el silencio como ausencia de fenómenos, como alejamientos de nuestra identificación con las cosas, con el pensar, con el sentir, con el hacer. Esto es cierto como camino, como aprendizaje, ya que, dado que nosotros estamos partiendo de nuestra identificación exclusiva con los fenómenos, hemos de soltar esa identificación para poder descubrir algo nuevo. Pero no porque el fenómeno sea incompatible con el silencio. Ahora, como estoy totalmente absorbido por lo que se mueve, no puedo percibir lo que hay detrás de lo que se mueve. Es lo mismo que me ocurre cuando estoy en el cine: al estar absorbido por las imágenes que se mueven en la pantalla, no puedo ser consciente de la pantalla. Por este motivo tengo que hacer un silencio antes de empezar a mirar las imágenes para darme cuenta de que ahí está la pantalla. Mientras haya un monigote que se mueve, veo el monigote y no la pantalla. Mi identificación con la forma y con lo que expresa esa forma para mí me impide tomar conciencia del soporte de este movimiento. No obstante, podríamos tener conciencia simultánea de la imagen y de la pantalla.

Cuando se abre al silencio uno descubre que no sólo existe silencio en esas intermitencias, en esos espacios huecos de los que hemos hablado, sino que el silencio es una realidad permanente, es lo Único Permanente. El silencio está coexistiendo detrás de todo lo que existe, de todo lo que se mueve, de todo lo que aparece. Yo puedo tener una conciencia simultánea del silencio y de todo lo que está ocurriendo en mí, y fuera de mí; no son dos cosas incompatibles. Puedo aprender a vivir en silencio y, al mismo

tiempo, activamente. Y este es un grado de realización muy apreciado. Yo vivo en silencio, pero la vida sigue expresándose completamente en mí, en mi cuerpo, en mi inteligencia, en mi afectividad. Yo estoy siendo consciente de lo que hay detrás de eso que se está moviendo, de esa realidad que es la base, el soporte sobre la cual se mueve y existe todo.

Más adelante, cuando uno aprende a vivir en silencio se produce un nuevo grado de realización: uno aprende a vivir *del* silencio, uno aprende a vivir las cosas que vive como procedentes de este silencio. El silencio es la raíz, es la causa, es la matriz, es donde está la verdadera significación, es el verdadero sentido de lo que aquí ocurre, el verdadero argumento. Todo lo que aquí ocurre son solamente señales, símbolos de una realidad que subsiste detrás de todo esto. Vivir el silencio quiere decir tomar conciencia de esa verdad que ya existe y que es la que hace que se vayan expresando las cosas, en cada momento, de un modo y no de otro. Es la razón de ser actual, es el modelo de todo cuanto sucede en mí y fuera de mí.

Cuando uno puede tener una experiencia de vivir este silencio, entonces llega a esta realización de que la realidad del silencio y todo cuanto está existiendo es exactamente lo mismo, que todo lo que existe es lo mismo que lo que no existe, que todo lo que aparece es idéntico a lo que no aparece, que una cosa y la otra son el anverso y el reverso de una sola realidad, realidad manifestada, realidad manifestante, pero siempre la misma y única realidad.

Preguntas:

-No comprendo bien esto último que ha dicho.

R. -Sí. Utilizamos aquí la paradoja, porque es la única forma de señalar algo real. Es decir, cuando digo lo que existe quiero decir lo que nosotros percibimos en existencia. Pero como esto que existe tiene su razón de ser, su base, su fuente en lo que está detrás, que no tiene existencia aparente, por eso digo que todo lo que existe es igual a lo que no existe, a lo que no aparece, que no es existente.

-¿Se puede resumir el silencio en el estar atento?

R.-Sí, si añadimos: estar atentos, incluso cuando nos parece que no hay nada para estar atentos, cuando vivamos la situación real de un instante en que no hay simplemente nada.

-¿El estar en silencio es un contacto con lo superior?

R. -Sí, porque sólo se puede estar en contacto con lo superior cuando se deja de estar en contacto con lo inferior. Y este dejar de identificarse es el silencio de lo Inferior.

CAPITULO OCTAVO

REALIZACION Y VIDA EXTERIOR

El tema de hoy es: realización y vida exterior. Es decir, cómo puede valorar, de qué modo puede vivir la vida exterior una persona que está trabajando en esa realización, en la medida en que va adelantando en el trabajo.

Lo primero que hemos de hacer es volver a plantearnos la pregunta que ya hicimos en otro capítulo: ¿qué quiere decir vida exterior? ¿Exterior a qué? Si observamos con detenimiento, nos daremos cuenta de que todo es exterior, todo es exterior a la esencia, a la realidad espiritual, al yo profundo. Todo lo que llamamos fenómenos externos son algo exterior a esta realidad esencial.

Pero también podemos ver que todo es interior, las personas, las nubes, las montañas, todo es interior porque todo está dentro de esa realidad, dentro de esta esencia, dentro de este foco del yo espiritual.

Realmente, a medida que uno va trabajando, uno descubre que lo que hasta ahora llamaba exterior y aquello que llamaba interior forman un solo campo de realidad. Todo funciona en relación con todo, todo forma un sistema de interacción, todo lo que llamo dentro de mí y lo que llamo fuera de mí. Tan sólo ocurre que mi conciencia está enfocándose con preferencia hacia un sector, y a este sector lo llamo mío y, a veces, lo llamo yo, y a lo que se aparta de este sector lo llamo lo otro, lo Exterior. Pero ese exterior y ese interior forman en sí un campo continuo, una realidad tanto en el aspecto material como en el aspecto vital, en el sentimiento y en la inteligencia. Todo es una unidad, lo de dentro y lo de fuera. Y este hecho quiere decir que la ley que rige lo que llamamos interior es exactamente la misma ley que rige lo que llamamos exterior, pues todo forma una continuidad y todo está sujeto a la misma ley. De inmediato, podemos preguntarnos cuál es esta ley que rige nuestro interior y cuál es la ley que rige nuestro exterior. Tratemos de averiguar si son o no la misma ley.

Para saber cuál es la ley que rige mi interior, he de aprender a descubrir cómo me trato a mí mismo y comparar este trato con el que doy a los demás, es decir, que privilegios pretendo tener yo y negar a los demás, qué idea tengo de mí y qué idea tengo de los demás, qué ocurre cuando pretendo ser un señor feudal y al mismo tiempo que los demás sean únicamente vasallos.

En estos casos vemos claro que, en virtud de un modo particular de nuestro funcionamiento, estamos alterando ese funcionamiento de dentro y el de fuera, estamos creando un desequilibrio. Yo pretendo que mi interior funcione de un modo distinto al exterior, y, cuando se crea este desequilibrio entre mi modo de vivir y de valorar lo interior y mi modo de vivir y valorar lo exterior, esto crea un error que, a su vez, inevitablemente produce la injusticia, la injusticia en mi modo de valorar y de tratar a los demás.

La verdad es que mi interior y mi exterior son la misma cosa, y al pretender yo que sean distintos estoy intentando alterar la realidad natural de las cosas. Si para mí la demás gente es plebe, yo he de ser plebe, y si yo me siento rey he de considerar rey a todos y cada uno de los demás. Es falso y contradictorio el pretender vivir una porción de esa realidad en tanto que rey, y otra porción en tanto que vasallos.

Mi modo de ser provoca inmediatamente una reacción en el exterior de similitud. Es decir, que en la vida tienden a equilibrarse todo lo que son focos de funcionamiento, de energía. Si yo soy amable, a la larga los demás serán amables. Si yo soy generoso, a la larga los demás serán generosos. ¿Cómo pretendo yo que sean los demás? Así es como yo debo ser. En esto nos estamos refiriendo a lo que son leyes del funcionamiento general, leyes que son reales pero que no funcionan de un modo inmediato, a corto plazo, sino a la larga.

Dentro y fuera es la misma cosa

Todo es un solo campo; cualquier distinción entre dentro y fuera es, por lo tanto, una alteración que yo hago de la realidad. Tal como yo sea para mí, serán los demás para ellos. Si yo soy egoísta, provocaré el egoísmo en los demás. Si yo estoy de mal humor, provocaré el mal humor en los demás. Si yo estoy alegre, provocaré la alegría en los demás. Si yo vivo la paz, provocaré la paz en los demás. Tal como yo sea para los demás, así serán los demás para mí. A la larga, ésta es una ley inexorable. Lo que ocurre es que nosotros ahora actuamos precisamente al revés: tal como las personas son para mí, así soy yo para ellas, tal como los demás son para sí, así soy yo para mí. Es decir, que ahora yo estoy yendo a remolque de lo que están haciendo los demás: si los demás se comportan mal, me obligan a comportarme mal. Estoy siendo un reflejo de los otros, quejándome, por supuesto, pero lo cierto es que los demás también se quejan, e incluso en esto soy un reflejo de ellos.

Ocurre también que en mi interior hay algo que quiere funcionar de una manera y algo que quiere funcionar de otra manera; es decir, que hay en mí tendencias contradictorias. Así, en un momento quiero ser muy generoso, y en otro momento soy muy egoísta, en un momento muy amable, y en otro muy irascible. Esas contradicciones interiores provocan igualmente en el exterior una reacción contradictoria. Tanto es así, que yo puedo mirar y ver cómo se conduce el ambiente respecto a mí, mirándolo siempre desde una amplia perspectiva, y, según esta conducta del ambiente hacia mí, tendré la imagen exacta de cómo yo me estoy conduciendo respecto al ambiente, me guste o no me guste, lo crea o no lo crea. Las contradicciones externas provocan a su vez contradicciones internas. Hasta que yo no decida mantener mi unidad interna en esta disposición positiva, yo no puedo pretender que lo externo cambie. Mientras yo actúe siempre de un modo reflejo, es decir, en respuesta a, de un modo reactivo, en consecuencia de lo otro, nunca podré pedir que las cosas sean de un modo, que la gente sea de un modo. Hasta que yo no me imponga a mí mismo el vivir una tónica que no dependa para nada, que sea autogenerada, automotivada y automantenida, nunca podré intentar modificar el exterior. Cuando consiga mi propia independencia, esto podrá producir el cambio en lo demás y en los demás. Porque el problema de las personas es solamente un aspecto de lo que llamo exterior. Y lo que llamo circunstancias y lo que

llamo hechos no son nada más que otro aspecto de lo que llamo exterior. Y para todos los casos las leyes de relación son exactamente las mismas. Las personas son solamente focos distintos de conciencia localizados dentro de ese campo que llamo Exterior. Pero todo está vivo, todo está viviente, y las circunstancias son un lenguaje de un ser inteligente que se está expresando a través de mí. Por lo tanto, no son solamente las personas las que reaccionan de un modo o de otro, sino que son también los hechos, las circunstancias, la vida.

Así resulta que lo que yo pretendo hacer fuera, cualquier tipo de trabajo, de contacto humano, de comprensión, de ayuda, de servicio, primero he de producirlo dentro, ha de serlo todo yo. Me será absolutamente imposible construir afuera de un modo auténtico algo que yo no esté viviendo, que yo no esté induciendo en mi interior. Porque los valores meramente externos, las realidades y situaciones meramente externas no existen, como no existen las situaciones meramente internas ni las realidades meramente internas; todo tiende a complicarse. Digo esto porque cuando se enfoca el problema del trabajo exterior, para el hombre que vive esta realización interior, surgen una serie de problemas. Porque un hombre que trabaja interiormente es alguien que se desplaza de su centro de gravedad, que cambia su centro de gravedad. Antes estaba viviendo, quizás, a un nivel de conciencia puramente egocentrado. Tal vez en el sentido de ley primaria de predominio del más fuerte. O quizás está viviendo ya en un nivel más superior, en este mundo que decimos de la causa y del efecto, que también se llama justicia equitativa del karma. Pero el trabajo espiritual siempre consiste en descubrir otro punto de realidad que está sujeto a otro funcionamiento, a otro ritmo de funcionamiento. Pero este desplazamiento no lo hace de un modo global, instantáneo, sino que lo va haciendo de un modo progresivo, con ascensos y descensos, con avances y retrocesos. Por lo tanto, por un lado está viviendo la perspectiva de unos valores dentro de sí y fuera de sí, muy elevados; y, en otro momento, se retrae, desciende, regresa y vuelve a vivir en función de unos valores más elementales. Y esto provoca en el exterior una respuesta inevitable. En la medida en que funcione en un nivel más alto, dejarán de funcionar las leyes que estaban rigiendo anteriormente; pero en la medida en que vuelva a funcionar este nivel más bajo, dejarán de funcionar las leyes de arriba. Esto crea el constante desfase entre lo que la persona pretende y lo que vive. Así, uno se encuentra con personas que no le entienden, o le rechazan, o le critican, y en otras ocasiones con personas que parece que sí le comprenden, siendo en realidad uno mismo el que retrocede. Entonces se produce un desajuste: ni está bien con lo de antes, ni acaba de estar bien con lo nuevo. Y esto ocurre incluso con los hechos: antes uno estaba basado en una pura ley de cálculo, de previsión y esfuerzo, de competición, de lucha. En otro momento uno se da cuenta de que hay una inteligencia que lo rige y que lo importante es abrirse a esa inteligencia y que sea ella quien lo maneje. Pero, luego, como esto no está todavía bien asentado, uno tiene miedo, regresa, quiere asegurarse su anterior idea de seguridad, y quiere otra vez actuar con criterio de previsión, de esfuerzo, de competición. Entonces aquello vuelve a funcionar, pero no le funciona como antes, porque se ha desvinculado de ello durante un tiempo. Entonces uno espera que vuelva a venir lo de Arriba, pero lo de arriba no viene porque, de hecho, uno está todavía funcionando desde abajo. Todo esto produce unos desajustes y desfases constantes entre estados interiores y circunstancias exteriores. Esto se ha de comprender, es natural, y únicamente señala la necesidad de que uno llegue a establecer una firmeza en su punto de conciencia, el punto desde el cual él vive las cosas.

¿Cuál puede ser la acción en el exterior?

Muchas veces se plantea la pregunta de qué es lo que una persona que trabaja y vive todos los valores auténticos espirituales puede hacer en el exterior, es decir, es correcto que haga. Dijimos ya anteriormente que, en principio, la vida interior, desde cierto ángulo, nada tiene que ver con la vida exterior. La vida espiritual no tiene nada que ver con la vida material, en el sentido de que no se pueden vivir simultáneamente las dos vidas, porque son dos dimensiones distintas. No obstante, lo que decíamos hace poco es cierto: en la medida en que yo funcione de acuerdo con unas leyes, de acuerdo con unos estados de conciencia, yo necesitaré vivir al exterior con estas mismas leyes. Si no, sentiré que algo falla en mí, que estoy en contradicción conmigo mismo.

Aquí se presentan dos problemas. En primer lugar, ¿cuáles son las labores idóneas, aptas para una persona que tiene aspiración espiritual? El segundo problema es ¿cómo puedo convertir mi vida en algo que sea realmente un servicio a los demás? Son dos enfoques, dos aspectos distintos.

Existe un criterio, que yo considero fundamental, que nos indica cuándo nosotros estamos haciendo una labor espiritualmente útil para los demás. Este criterio es: una labor es positiva en el sentido espiritual justo en la medida en que:

1°.- Conduce más al otro hacia su centro.

2°.- Y, al mismo tiempo, conduce al otro hacia una conciencia más inclusiva de todo.

Lo primero significa que conduce más a lo otro hacia lo que es su autenticidad, su verdad, su realidad profunda, su verdadera individualidad, es decir, hacia lo que es su libertad, su liberación.

Lo segundo quiere decir que es ayuda todo aquello que permite a la persona ensanchar, ampliar, elevar la conciencia de lo que para ella es real, la conciencia en la cual él se siente participante, responsable. Pero a condición de que sea conciencia de unidad, de más realidad, de más responsabilidad y participación no le aleje, antes bien le acerque a su centro, a su individualidad, a su libertad; que ese esfuerzo en el trabajo para que viva más su autenticidad no le aleje, no disminuya en él su conciencia de unidad, de participación de responsabilidad, sino que la aumente. Y esto es algo que aparece muy difícil porque lo que suele ocurrir es exactamente lo contrario. En la medida en que una persona se interesa por su autenticidad, pierde conexión con las demás personas. En la medida en que uno quiere vivir más su libertad, más se desplaza, más se desintegra, más se desinteresa de los demás. Cuanto más yo quiero ser, menos me interesan los otros. Y, al revés, cuanto más me intereso por todos, por el hombre, por la verdad, por la justicia, más me desintereso, más me alejo de mi autenticidad, de mi individualidad, de mi libertad.

El trabajo de desarrollo espiritual es trabajo en la medida que conduce, simultáneamente, hacia esas dos realizaciones: mayor profundidad, autenticidad, realización de sí, y mayor inclusividad, participación, integración en todo. Es una profundización y expansión de conciencia simultáneamente. No que una cosa tenga que hacerse a expensas de la otra. En la medida que se actúe de este modo, el trabajo será útil, será correcto, será positivo, será realizador para mí, para los otros. Esto nos dará la

medida de la utilidad, de la eficacia de nuestro trabajo.

Por lo tanto, si yo quiero ayudar a una persona, ¿cómo la ayudaré? La ayudaré en la medida que produzca en esa persona una mayor toma de conciencia y una mayor profundización, es decir, una mayor dinamización, actualización de su profundidad, de sus facultades profundas. Pero a condición de que esto consiga también integrarlo, que se sienta junto con los demás, con todo lo demás. Es decir, hemos de mirar primeramente esto en nuestra propia perspectiva individual: porque nosotros difícilmente conseguimos esto, y, si yo no lo consigo en mí, es evidente que no podré comunicarlo a los demás.

Así, pues, será correcta, positiva, cualquier actividad en la medida en que esté destinada a subvenir a las necesidades reales de los demás como individuos y de la sociedad como un todo, y que subvengan a estas necesidades en sus dos aspectos, en el aspecto de mantenimiento, de consolidación, o en el aspecto de desarrollo, de crecimiento.

Por lo tanto, desde un punto de vista espiritual, son falsas, negativas aquellas actividades que tienden a crear necesidades artificiales en los demás, que tienden a separarles de lo que es su verdad, su autenticidad, que tienden a separarles de los otros, de su participación, de su responsabilidad, de su unión con los otros. Es decir, la persona que trabaja interiormente descubre que su vida solamente adquiere sentido como servicio. Antes, su vida exterior tenía un objetivo de conseguir algo, dinero, satisfacción, poder. Después, llega un momento en que su actividad deja de tener este objetivo y se convierte en un medio para expresar su capacidad creadora, su capacidad de hacer, su inteligencia para expresarse en función del todo, para participar de forma que la sociedad marche mejor. Es decir, que llega un momento en que esto tiene el predominio, en que la vida tiene sentido en la medida en que es útil para los demás, en la medida en que es servicio.

Más adelante, incluso esto pierde sentido, porque uno va realizando que el hacer o el no hacer nunca es de uno mismo, nunca depende de uno mismo. Las cosas se hacen, las cosas ocurren, las cosas se producen; desaparece por completo esta impresión que se tenía al principio de que yo hago y deshago, de que soy el autor, el responsable. A medida que se va produciendo esta concienciación profunda de realidad, uno se da cuenta de que todo lo que existe funciona y funciona de por sí, funciona a través de mí y a través de todo, pero, en ningún sentido, yo soy el autor; yo soy algo que ocurre, mejor dicho, algo que transcurre; y, en la medida en que yo soy algo que transcurre, transcurro junto con las cosas que transcurren, y las cosas transcurren gracias a que yo transcurro y los demás transcurren. Todo es un transcurrir, un suceder, un devenir. Y en esto yo no tengo absolutamente ningún papel central. Yo, como personalidad, soy un aspecto más, una barquichuela, un foco de conciencia que corre, que corre porque hay unas mareas, porque hay unos vientos, porque hay unas corrientes, unas fuerzas, unas motivaciones, unas razones, una inteligencia que lo mueve todo. Y entonces, mi realidad no consiste en hacer o el no hacer, sino en ser, en ser esto que Es y en esto que se expresa a través de lo que llaman mi persona, al igual que se expresa a través de todo. Y el problema de si yo hago o no hago pierde completamente su sentido; yo ni hago ni no hago. Aparece la falsedad de la postura.

A esto se llega en la medida en que uno va viviendo este hacer de un modo más

profundo, hasta llegar a la fuente. Pero si uno pretende ahora llegar y dice simplemente: «No, yo no hago nada, dejen que las cosas pasen», todo esto es falso. Pues lo que uno hace es un prohibirse hacer, lo cual ya es un hacer. Aquí hay una afirmación de lo personal, que es precisamente lo que no ha de haber cuando las cosas funcionan bien.

Respecto a esto del trabajo, y regresando a la etapa más elemental, muchas veces se habla de lo importante que es preocuparse de los problemas de la sociedad, de la gente, y no preocuparse de los problemas de perfeccionamiento, de realización individual. Cuando hay tanta injusticia, tanta miseria o necesidades en el mundo, ¿cómo puede uno entretenerse trabajando en la propia realización espiritual? Esto se dice con frecuencia, y tiene una fuerza, produce un impacto. Yo no puedo quedar indiferente ante lo que ocurre; yo, en mi calidad de ser humano corriente, debo actuar en la medida de mis fuerzas para ayudar, remediar, colaborar. Yo soy responsable, soy co-responsable de todos los demás, de todo lo demás, con todos los demás.

Pero también es cierta una cosa: si yo no he logrado establecer contacto con lo que es la Realidad, con lo que es la Inteligencia Superior, con lo que es la Verdadera Voluntad, el Verdadero Sujeto, entonces ¿quién está haciendo realmente algo? ¿Estoy haciendo yo realmente algo? ¿Puedo hacer algo? Este ocuparme de los problemas, este tratar de luchar por unos ideales, ¿tiene realmente sentido? Cuando yo no estoy viviendo en un nivel de verdad, de la Verdad, entonces ¿qué es lo que me está moviendo, qué es lo que estoy defendiendo? Si mis ideas no vienen del nivel de la intuición, ¿qué ideas estoy defendiendo? Si mi amor no viene del amor auténtico, ¿qué sentimientos me empujan realmente? ¿Cómo puedo hacer yo realmente algo útil, si estoy funcionando sólo con mi mente mecánica, con mi sistema cerrado de perfecciones, con toda mi personalidad funcionando como una máquina automática de estímulos y respuestas, en circuito cerrado? Yo estaré haciendo inevitablemente lo que estos estímulos provoquen en mí, creeré ser yo el que me decido, el que siento, el que quiero. Pero, en realidad, estaré solamente motivado por la naturaleza del estímulo. En mí no habrá una capacidad de respuesta auténtica, de respuesta libre y, sobre todo, de acción justa.

Para poder ver qué es ayuda, es necesario que yo tenga una visión más profunda de lo que es el bien, de lo que es ayuda. Y si yo no estoy viviendo esta visión elevada, entonces ¿qué idea tengo del bien? Tengo la idea del bien a un nivel egocentrado. En este caso, en la medida en que para mí es un bien a un nivel mi personalidad corriente, el tener algo que comer, algo que vestir, entonces creeré que el tener un mínimo de libertad y de respeto por los demás es lo que yo debo despertar en los otros. Entonces querré que los demás vivan como yo; y esto es cierto, es correcto, es bueno, a un nivel elemental. Es cierto que esto es un bien para el que vive más abajo, pero deja de ser un bien a partir de un determinado nivel. A partir de ahí es posible que el bien sea algo muy distinto.

La única posibilidad que tengo de hacer el bien es consiguiendo que las personas funcionen desde un nivel más alto. Porque si la persona no funciona desde un nivel más elevado, no podrá hacer absolutamente nada que tenga significado espiritual; por mucho que yo quiera, por mucho que propugne, por mucho que diga, la persona está absolutamente limitada a su nivel de conciencia. Si yo quiero arreglar los problemas de la gente, yo habré de arreglar a la gente de la que dependen esos problemas. No he de arreglar los problemas, sino a la gente que da origen a esos problemas.

Digo esto porque actualmente se está hablando mucho de cambiar estructuras, tanto en el aspecto pedagógico, como en el aspecto económico, social, político, en todos los aspectos. Y nunca la solución podrá venir de un cambio de estructuras. El problema no es un problema de estructuras, es un problema de personas, de niveles de conciencia de las personas. Y hasta que las personas que manejan y funcionan, que ejercen la autoridad y el poder no vivan a un nivel superior será absolutamente imposible que puedan hacer funcionar las cosas correctamente. La virtud no está en la estructura; la estructura no es nada más que una materialización exterior de un modo de ser en el interior de las personas que las elaboran. La estructura es solamente un efecto, una consecuencia. No podemos arreglar las cosas cambiando los efectos; solamente podemos arreglarlas mejorando, actuando sobre las causas. Y las causas son sólo las personas, los estados de conciencia, el nivel de conciencia desde el cual viven. Cualquier ayuda posible sólo está en este nivel de cosas.

En la vida privada, más reducida, cuando yo quiero ayudar a los demás, a mis familiares, cuando quiero ayudar a alguien, ¿qué entiendo yo por ayudar? No hay que confundir nunca ayudar con el evitar que la persona pase por una pena, un dolor, una dificultad. Ayudar no consiste en evitar dificultades; consiste en estimular, en colaborar con la otra persona para que la otra persona dé un paso adelante en su realización interior. Esta es la única ayuda real. Y muchas personas que están pidiendo desesperadamente ayuda para que les resuelvan un problema, no expresan más que un grito de desesperación, de resistencia para no soltar algo que llevan arrastrando desde hace mucho tiempo. Y si alguien, con el nombre de ayuda -pero en realidad para evitar ese desgarramiento y ese dolor, para no oír ese lamento-, soluciona aparentemente este problema, lo único que hace es alargar la condena de su desgracia. Por esto explico en qué consiste el ayudar realmente a una persona. En la medida en que haya esa conciencia más profunda, ese sentido de responsabilidad, ese sentido de que mi trabajo consiste en ser más yo y en abrirme más a todo, sólo entonces yo podré intentar y hacer que el otro se abra más a todos y sea más él. Este es el sentido de nuestra ayuda, el sentido de nuestra existencia. Ayudar a una persona es ayudar a que siga adelante en este camino, a que cumpla su objetivo, no ayudarle a que se eche hacia atrás, para estar retenido porque se siente más feliz. Nuestro destino es la felicidad, pero la felicidad a través de una realización plena, de una superación plena, de una profundización y de una ampliación. Lo cual quiere decir desprenderse de todo lo que es superficial o personal. Ayudar a la persona es colaborar con toda nuestra energía, con todo nuestro amor e inteligencia, suplir con esa energía, inteligencia y amor lo que haga falta en un momento dado a esa persona, para que de este modo ella pueda dar el paso siguiente. Esto es ayudar; no el enjugar lágrimas, el tapar agujeros. No se trata de ocultar los síntomas, sino de hacer que las causas funcionen libremente, de hacer que lo que está dentro salga fuera, de hacer que la persona crezca, sea más ella misma, aunque esto le cueste, aunque esto represente una protesta o un conflicto, aunque represente un problema el no ayudar a la persona tal como ella la pide. Lo que no hemos de negar nunca es nuestra presencia, nuestra apertura, nuestra entrega en energía, en amor, y, desde dentro, tratar de empujar, de estimular.

El crecimiento solamente tiene lugar de dentro a fuera; la ayuda será más ayuda cuanto más adentro podamos ir en la persona. Es evidente que cuando uno vive más y más esta realización, estos valores surgen por sí solos. Quizás es conveniente hablar un poco de estos detalles para neutralizar las inercias, los hábitos que puedan haber, la rutina por la que nos sentimos obligados a que cuando una persona sufre digamos que

nos compadecemos de ella, que lamentamos lo que sufre y tratamos de remediar lo aparente. Esto se puede hacer cuando la persona es incapaz de otra cosa. Entonces sí; cuando la persona no puede dar un paso adelante, cuando toda ella está absorbida y, diríamos, hundida dentro de ese problema, hemos de ayudar en el nivel en que está la persona, y no en el otro. Pero sabemos que la ayuda será más ayuda en la medida en que la estimulemos desde más adentro.

Preguntas:

-¿Y cómo puedo saber lo que realmente quiere una persona, el contenido de la ayuda que necesita?

R.-La persona lo está diciendo todo a gritos. Pero no hay que escuchar sus palabras, son los gritos de dentro lo que hay que escuchar. Porque las palabras, muchas veces, no tienen nada que ver con lo que realmente está percibiendo la persona. Así, pues, se trata de esta sensibilización a lo interior, a lo profundo.

-Supongamos que uno sufre porque otra persona, según la marcha que está llevando, terminará dándose un batacazo. ¿Cómo puede ayudarla, si la otra persona se cierra?

R. -En primer lugar, hay que pensar por qué uno sufre si el otro se da un batacazo. En ocasiones hay que acelerar incluso ese proceso, esa crisis, ese choque. Hay que tener el coraje de afrontar las cosas. No es evitando, tratando de soslayar las dificultades, con una política de paz, como arreglaremos las cosas. No puede haber paz si dentro hay conflicto. La paz solamente puede venir después de la guerra, solamente puede venir después de una revolución, de una reestructuración, de un cambio. Pero pretender una paz que sea simplemente la inmovilización del conflicto esto es provocar una gangrena. Lo que ocurre es que estamos viviendo desde un nivel demasiado externo; y si hay conflicto, aquello nos asusta, porque nos afecta personalmente, porque estamos intentando vivir de un modo exteriormente agradable. Naturalmente, cuando hay conflicto, este bienestar exterior se viene abajo. Si yo viviera en una movilización interior permanente, entonces no me importaría tener una escaramuza, una batalla. Esto es lo que nos trae todo problema y todo sufrimiento.

CAPITULO NOVENO

RESUMEN DEL CAPITULO ANTERIOR

En el último capítulo intentamos explicar algunas normas y algunas leyes: decíamos que, a medida que se va trabajando en este crecimiento de la conciencia, en este trabajo de realización en relación con el anterior, precisamente esa noción de exterior va perdiendo sentido, ya que cuando uno va descubriendo su propia identidad, más uno descubre que incluso lo que ahora llama interior es exterior a esa identidad, a ese yo central, y, por tanto, lo que llama interior y lo que llama exterior forman en realidad un campo continuo. Descubre que hay una unidad funcional, un solo campo de conciencia, diríamos que es un solo campo de conciencia en el que funciona el foco de conciencia individual del sujeto, enfocando de un modo preferente una sección, una zona, aquella que gira alrededor de un vórtice de conciencia del sujeto, pero sin que exista una separación real; se trata tan sólo de una separación funcional.

Este concepto, esta experiencia de que todo es uno, lo de dentro y lo de fuera, es importante, porque nos da unos criterios importantes. El primero es que es imposible pretender que dentro de lo que yo llamo mi personalidad rija una ley distinta de la que rige para el exterior. Puesto que todo es un solo campo, habrá siempre una tendencia a igualar lo que funciona dentro y lo que funciona fuera, y esa tendencia es automática. Ahora bien; como el foco de conciencia puede funcionar a unos niveles más bajos: vital, afectivo, intelectual, o a niveles más altos: conciencia intuitiva, conciencia del amor espiritual, etc., a medida que la persona, el foco individual, va situándose más arriba, esto va produciendo una modificación del funcionamiento en el mundo exterior. O sea al modificar su mundo interior se produce una respuesta automática del mundo exterior, y, cuando digo exterior, quiero decir el mundo de las personas con las cuales la persona entra en contacto y el mundo de las circunstancias que unen a las personas. Así, pues, cada vez que se produce un desplazamiento de conciencia hacia arriba, esto se traduce en un desplazamiento en el nivel existencial, en el modo de vivir, en las personas con las que contacta y en la modalidad de circunstancias y hechos que le ocurren a la persona. Y todo lo que parecía inverosímil cuando la persona estaba viviendo egocentrada en un nivel elemental, se convierte en la ley normal cotidiana cuando se funciona a un nivel elevado.

Decíamos que esto no es otra cosa que la expresión perfecta de aquella norma que encontramos en el Evangelio de amar al prójimo como a uno mismo. Amar al prójimo como a uno mismo significa que, para mí, el otro tenga la misma realidad, la misma importancia, el mismo valor que yo tengo para mí. Cuando consigo vivir lo otro con la misma importancia y valor con que me vivo a mí, entonces esto trasciende la identificación que hay con el yo personal y produce una conciencia trascendente que incluye al yo y al no-yo en una sola área de conciencia. Entonces la persona se da cuenta de que, por un lado, nunca puede culpar a nadie ni a nada por las circunstancias de la conducta de las personas respecto a uno mismo; es uno mismo quien está seleccionando las personas y las circunstancias, y esta selección viene dada por su

vibración interior, por su nivel habitual de estado de conciencia. En segundo lugar, esto demuestra a la persona de un modo claro que, cuando quiera actuar en el exterior, nunca deberá hacerlo a través de su periferia, a través de un hablar, de un querer modificar los hechos. Antes bien, descubrirá que el modo de acción posible sólo será como extensión o irradiación de su estado interior. Donde más directamente afecta ese estado interior es precisamente en el interior de las otras personas. Por lo tanto, cuando quiera modificar, ayudar, comunicar, a un nivel auténtico, con las otras personas, nunca tratará de hacerlo sólo a través de razones, de palabras, sino fundamentalmente en forma de un contacto interno. Es modificando lo interno que lo externo seguirá; lo externo es el efecto, el producto; lo interno es la causa. Y es actuando a niveles de las causas cuando se puede modificar de un modo efectivo y rápido las personas y las circunstancias.

Así, pues, cuando queremos ayudar a una persona, no es tanto una cuestión de decirle lo que ha de hacer o lo que ha de pensar, sino más bien tratar de compartir con ella, ser una con ella desde nuestro centro. Entonces, cuando yo soy capaz de hacer esto, no intento cambiar a la persona; lo que pretendo es que la persona sea más ella misma, que la persona viva más su autenticidad, que pueda sacar al exterior, actualizar esas potencialidades que tiene en su interior. Ayudaré a una persona en la medida en que yo la motive para su propia realización; no cuando escoja la conducta que yo creo que es la correcta, no cuando pretenda que se sujete a unas normas determinadas, no cuando haga lo que yo quiero, sino cuando siga su camino, su auténtico camino, aquel que la conduce a ella misma, a su centro.

Decíamos también que cuando nuestro interior es contradictorio, esto se traduce en una respuesta contradictoria del ambiente hacia mí; que cuando yo quiera cambiar mis circunstancias no he de luchar contra ellas, ya que las circunstancias son un reflejo de mi modo interno de ser y de estar; lo que he de hacer es modificar mi nivel de conciencia y permanecer firme en el nivel más alto que me sea posible. Esto y sólo esto traerá un cambio de circunstancias. Si yo lucho para cambiar circunstancias, pero permanezco en el estado anterior, aunque a través de mi esfuerzo activo consiga algún cambio, al cabo de poco tiempo volveré a estar exactamente como antes. Y esto será porque mi interior no ha cambiado. Los cambios no se producen con el esfuerzo sobre mi exterior, sino que son causados por gravitación interna.

Decíamos también que si examinamos cuál es nuestra actitud real interior con objeto de saber a qué nivel estamos situados actualmente, sólo nos basta con mirar la actitud del ambiente respecto a nosotros, mirándola en conjunto y durante un período de tiempo, nunca tomando casos aislados. Esto me dará exactamente la imagen de cómo yo soy, de cómo yo actúo de veras.

La actitud frente al vivir

Pues bien. Además de esto que decíamos anteriormente, es necesario tratar de hacernos una idea más precisa de cómo la persona, a medida que va trabajando, enfrenta el vivir y enfrenta las distintas situaciones básicas que se producen en nuestra existencia habitual. Ya hemos dicho que, frente a la vida en general, la persona tiene, a medida que va trabajando, primeramente un sentido de expresión constante, de algo que le viene de una fuente superior, del yo profundo, de Dios, según el nivel que ha realizado, y que su

vida tiene como sentido poder exteriorizar, expresar, comunicar esto, siempre adecuado al tiempo y a la circunstancia. Pero a medida que va trabajando no solamente vive este sentido de expresión sin buscar para nada su yo personal, sino que llega a realizar que realmente no es él quien hace, sino que hay alguien que es el único que hace, hay alguien que es el verdadero Sujeto, el verdadero protagonista de toda la existencia, en todas sus dimensiones y facetas. Entonces uno se encuentra, en su centro, como formando parte básica de ese alguien, y, en su aspecto fenoménico, como formando parte de esa expresión de todo lo que existe. La vida es entonces una vida dentro de la persona y fuera de la persona; no es algo que yo hago o no hago, que deseo o no deseo; es algo que ocurre, que se produce, algo que está ahí, no hay un sentido de apropiación de lo que se hace.

Ahora bien; ¿qué actitud adopta la persona cuando se incorpora al mundo activo?

Decíamos ya que, en líneas generales, una acción es eficaz en todo momento en la medida que cumple ciertos requisitos: en primer lugar que la persona a través de la cual se hace la acción esté en perfecta o en la máxima integración posible con esta Fuente Trascendente, con Dios, con el Absoluto, con la Mente Universal, a través de su propio centro. Así, pues, el primer requisito es esta conexión. El segundo requisito es que haya una perfección clara y correcta de las circunstancias. Este es un detalle que en ocasiones se olvida. En cierto sentido, la persona viene a ser como el medio personal del que se vale lo impersonal para expresarse en el mundo cotidiano. Podríamos decir que somos los ojos y los brazos de Dios en la Tierra, y depende de lo que esos ojos sean capaces de ver y esos brazos capaces de hacer para que ese Dios pueda actuar de, un modo o de otro. Por esto es fundamental la percepción correcta; por esto fallan aquellos que solamente están mirando a Dios y no tienen una visión objetiva, clara, una presencia real de su personalidad en el mundo. Es en ese momento cuando aparecen estas imágenes utópicas, esas fantasías, cuando la persona no toca de pies en el suelo. Y esto es un problema, porque aun cuando la persona tenga valores auténticos o una conexión efectiva con lo espiritual, al no estar conectada con el exterior, esto la incapacita para poder actuar de un modo inteligente, de un modo correcto.

Además de estos dos requisitos, que son especiales, es decir, la conexión hacia arriba y la conexión hacia el exterior, es evidente que la persona necesita también un adiestramiento y una preparación, una información en el aspecto del trabajo que se trate. No porque la persona tenga un contacto, incluso una unión con lo trascendente, significa que sea capaz de hacerlo todo. En absoluto. Es Arriba donde tiene la conciencia inmediata de la realidad, pero Abajo necesita adecuarse a través de unos instrumentos, de una capacitación. Aunque yo sienta la belleza y viva la belleza, aunque yo mismo sea, en mis esferas elevadas, parte de esa belleza, yo no podré expresar esta belleza de un modo, diríamos, inteligente si no he adquirido el lenguaje, la destreza para expresar esa belleza. Yo no podré tocar el piano si no he aprendido la técnica del piano, no podré pintar si no he aprendido la técnica del pintar, no podré hacer una innovación en el terreno económico, industrial, político o pedagógico si no he estudiado, si no soy técnico en todos esos aspectos de trabajo. Porque esos instrumentos son parte esencial de transmisión y de educación de lo de arriba a lo de abajo, y de lo de abajo a lo de arriba, y esta preparación es imprescindible. Por lo tanto, por el hecho de tener un contacto arriba y, al mismo tiempo, la vista abajo, nadie se crea con capacidad para superar el trabajo de las personas que han dedicado su experiencia, su inteligencia y su esfuerzo para adquirir una capacitación concreta. La espiritualidad no excluye la

capacitación concreta, sino que la implica. La persona ha de ser persona en toda la acepción de la palabra, y su apertura hacia Arriba ha de producirse partiendo ya de una personalidad perfectamente formada, equilibrada, un instrumento preparado para poder expresar bien aquello que tenga para expresar.

Decíamos también que esta acción, en lo personal, tendrá como objetivo buscar el bien de los demás. Pero, ¿qué es el bien de los demás?

El bien de los demás es, en primer lugar, el subvenir a sus necesidades esenciales, las necesidades de subsistencia y formación personales, del cuerpo, de la afectividad y de la mente. En segundo lugar, ayudar a lo que es su necesidad de desarrollo; y desarrollo significa llegar a un desarrollo de esta conciencia en profundidad, y, por tanto, llegar a la autenticidad de sí mismo; también a un desarrollo en altura y, por tanto, a una conexión con las zonas trascendentes superiores, y, en tercer lugar, llegar a una progresiva vinculación, conexión de unidad con todo lo que existe. Así, pues, la profundidad, ese descubrimiento de la autenticidad de uno mismo, implica un respeto profundo hacia la individualidad de cada persona, implica un dar la luz verde a su libertad. Por lo tanto, promueve todo lo que sea un desarrollo de las facultades internas que la persona posee, al tiempo que la conciencia de sí mismo como sujeto de esas facultades. Es decir, el bien de las personas pasa por esa toma de conciencia de uno mismo, esa capacidad de expresión más auténtica de uno mismo; a esto es a lo que se refiere la profundidad.

Desarrollo en lo vertical es que la persona tome conciencia de estas zonas de existencia donde la belleza, la verdad, la fuerza, tienen una vigencia permanente, donde no están sujetas al devenir de todo lo fenoménico, sino que son la Fuente misma de donde procede todo lo fenoménico. La persona ha de aprender que existen esas esferas, esas zonas, y ha de aprender a vincularse más y más con ellas, a través de la forma que sea, religiosa, metafísica, intuitiva, o, mejor, en varias formas. Esto es el desarrollo vertical.

Decíamos también que el desarrollo en amplitud de la persona significa llegar a tener una conciencia más amplia, en el sentido de que llegue a descubrir que los demás y él están más juntos, más próximos, hasta llegar a esta conciencia de unidad de lo fenoménico a que nos referíamos al principio. Esto se traducirá en un sentido de responsabilidad, en una conciencia de participación con todo lo demás; en definitiva, en su darse cuenta de que la humanidad forma un todo inseparable y que cada persona es co-responsable dentro de este todo de la humanidad.

Este es el bien de la persona; incluye toda esta escala de que hemos estado hablando. Primero, lo que es formación y desarrollo de su personalidad, sus necesidades físicas, afectivas y mentales. Segundo, de cara a su evolución, que ha de serlo en profundidad, en altura y en amplitud. Todo lo que vaya a favor de esto será la acción correcta, la buena dirección. Esto, de paso, nos servirá para poder valorar después los trabajos, la dedicación que la persona hace al exterior, en un trabajo que tenga realmente ese sentido. Es frecuente oír exclamaciones de personas que dicen: «Es absurdo el trabajo que uno hace, no tiene relación alguna con lo que son aspiraciones, con lo que uno siente que tiene valor. Da la sensación de que uno está pasando la mayor parte de su vida completamente al margen de lo único que tiene verdadero interés».

Bien. Esta es una cuestión importante. El trabajo tiene sentido en la medida que cumple esas funciones, y no lo tiene en la que medida en que no lo cumple, o incluso a veces separa, diverge de esas funciones. Decíamos ya que existen trabajos que son totalmente extraños a las necesidades del hombre y de la sociedad. Hay trabajos completamente extraños que solamente obedecen a un seguir las líneas de evasión de las personas, las líneas de menor resistencia, y que tratan de explotar esas líneas como un medio de ganarse la vida, como un medio de explotar a los demás. Esto no tiene sentido desde el punto de vista del trabajo.

El trabajo y el dinero

Y ya que estamos en el trabajo, quizá convendría decir algo más. El trabajo y el dinero. Aquí existe un problema importante. Porque es evidente que para la persona que descubre que su realización tiene una implicación total, que, de un modo u otro, involucra todas las manifestaciones de su vida concreta, no hay nada que quede aparte de la realización, ni como medio para ir ni como vía de expresión, ni como medio para ayudar a los demás. En este caso, el principio básico, erróneo, dado que la persona en general no tiene conciencia de esto, es partir de la idea de que uno tiene que ganar dinero, de que el dinero es lo que le da a uno no solamente medios para satisfacer sus necesidades, sino un medio de poder, un medio de afirmación personal. Entonces, cuando el objetivo es conseguir dinero, todo queda subordinado a este objetivo. Entonces la persona no hace más que preguntarse: «¿Cómo puedo yo sacar dinero?», y, según como sea la persona, respetando, no vulnerando las leyes vigentes, o respetando incluso algunas leyes morales. Pero lo cierto es que esto mismo está vulnerando ya las leyes morales. Cuando yo tomo como objetivo el ganar dinero, esto visto desde arriba es ya un trastocar completamente los términos: el dinero es un medio, pero, en este caso, el dinero se ha convertido en un fin. Yo entonces busco todos los medios que me conduzcan a este fin. Es entonces cuando trato de estudiar qué es aquello por lo que las personas pagarán. Y las personas pagan por lo que necesitan, pagan por lo que no necesitan, pero que les gusta; pagan por lo que utilizan para huir de sus insatisfacciones, de sus problemas; y, generalmente, esto último es aquello por lo que pagan más. Entonces muchos negocios consisten simplemente en explotar esas debilidades de los demás. Ello significa fomentar esas debilidades de los demás. Pero como, además, la publicidad, la propaganda contribuyen a hacer ganar más dinero, entonces se trabaja para convertir en más necesarias unas cosas que no lo son en absoluto, y que incluso son perjudiciales. Así, la publicidad está al servicio del dinero, y este dinero, que se vale de la explotación de las debilidades de las personas, hace que la publicidad exacerbe esas debilidades de las personas. Así va creciendo ese círculo vicioso, completamente inmoral de arriba a abajo.

Nuestra vida y nuestra actividad profesional nunca tendría que tener como objeto el ganar dinero. Nuestra actividad debería tener por objeto servir a los demás, y el dinero habría de ser la consecuencia natural de este servicio a los demás, y sólo en la medida de este servicio a los demás. En cambio, ahora, es exactamente al revés. Yo sirvo a los demás tan sólo en la medida en que aquello me da dinero, lo cual quiere decir que no sirvo a los demás en absoluto.

Esto solamente es posible verlo, y es posible planteárselo con seriedad, cuando uno

se da cuenta del sentido de la propia existencia, cuando uno se da cuenta de que no hay actos aislados, de que no hay nada que sea exclusivamente personal, individual o, siquiera interior, que todo lo que estamos haciendo lo estamos haciendo en relación con todos, que estamos vinculándonos con todos y que todo nos vincula con ello. En este sentido hay una responsabilidad, de la cual las personas son víctimas sin darse cuenta; no hay una culpabilidad, en la medida en que no hay conciencia de ello, pero las consecuencias sí existen, inevitablemente, aunque no haya conciencia de ello. No hay responsabilidad moral; sólo hay una responsabilidad social, en la medida en que no se ayuda a los demás en aquello que es su bien, en aquello que ha de ser su objetivo, su finalidad. Hay una responsabilidad social, y sabemos que, en la existencia, en esa mente que lo rige todo, toda responsabilidad hay que cumplirla y toda transgresión a esa responsabilidad se paga, se sufre.

El dinero hay que considerarlo como un aspecto de la energía que hace funcionar las cosas. Está sujeto a las leyes de la dinámica de la energía, por lo tanto al nivel de la conciencia de la persona. El dinero, como materialización o como símbolo real del poder de lo material, es también propiedad de Dios. Todo el dinero es solamente propiedad de Dios, y nosotros somos sus gestores. Y, seguramente, tendremos que dar cuenta de todo, absolutamente de todo, de todos los gastos y de todos los ahorros que hayamos hecho en este sentido.

Función creadora-redentora

Otro aspecto o consecuencia de la responsabilidad del hombre que trabaja interiormente en el mundo exterior es que siempre, inevitablemente, hará una función creadora. Dado que en él se cumple la conexión de lo superior con lo inferior, de la mente intuitiva, de la potencia interior superior, con unos mecanismos personales que están al mismo nivel de las demás personas, eso hará que esta persona esté siempre introduciendo en el nivel humano, en la conciencia humana, una vibración superior, bien sea en forma de ideas, ideas que tendrán un carácter siempre renovador, revolucionario, creador, en una faceta o en otra, bien en el aspecto de energía como actitud interior, como transmisor de energía, como estimulador, como reactivo en relación con los demás, o también en el aspecto de disposición interior, de estado de conciencia, de armonía, de paz, de felicidad, de amor. Siempre, de una manera u otra, está constantemente bajando, descendiendo energía de Arriba a Abajo, siempre está haciendo una función de transmisión de arriba a abajo, con lo que está estimulando la subida de lo de Abajo hacia Arriba. Esta función estimulante de la evolución es, en cierta forma, una participación en esto que se llama Redención.

La enfermedad y la muerte

Otro aspecto a considerar es el de la enfermedad y la muerte. Hay aquí dos facetas distintas. Normalmente se ponen juntas la enfermedad y la muerte, y, sin embargo, son dos cosas completamente distintas. La enfermedad es el resultado de un mal funcionamiento de la conciencia, porque todo lo que existe es expresión de una conciencia. La enfermedad siempre es una alteración de la conciencia, de una

enfermedad de la conciencia. El problema está en que esa enfermedad de la conciencia no es enfermedad de la conciencia de la persona, sino enfermedad de la conciencia de la humanidad. Es toda la humanidad que está inmersa en una conciencia oscurecida, en una conciencia elemental, primitiva, contradictoria. Y las personas estamos insertadas en esta conciencia de la humanidad; en la medida en que vivimos o dejamos que esta conciencia actúe en nosotros, se manifiesta la enfermedad, como se manifiesta el error, como se manifiesta una serie de prejuicios. Solamente cuando la persona consigue vivir a un nivel superior y mantener esa tónica superior, y, desde esa tónica superior, vive lo inferior, esto permite producir cambios y eliminar, en la medida en que se produce esto, la enfermedad. La enfermedad es una anomalía; la muerte es un hecho natural.

La muerte se vive, usualmente, de un modo trágico, debido a esta profunda identificación que tenemos con nuestra personalidad física. En la medida en que yo creo ser mi cuerpo, entonces, cuando este cuerpo deja de funcionar, yo vivo la amenaza de dejar también de funcionar, de dejar de existir. Cuando se trabaja interiormente de veras, este problema desaparece por completo. En primer lugar, sepamos que no es el cuerpo el que nos da vida, sino que somos nosotros quienes damos vida al cuerpo. El cuerpo recibe, funciona de acuerdo con lo que recibe; el cuerpo no da, el cuerpo es un producto. La causa de la vida del cuerpo soy yo, yo soy la vida que da, que anima a ese cuerpo.

En segundo lugar, cuando yo percibo, descubro, realizo lo que es vida, lo que es yo, entonces me doy cuenta de que la vida tiene un carácter que trasciende completamente a todas sus manifestaciones particulares. Entonces me doy cuenta de que la vida que uno es, no la que uno tiene, sino la que uno es, nada tiene que ver con el cuerpo a través del cual uno expresa una modalidad de vida. Esto mismo trae consigo la evidencia de que la vida tiene un carácter eterno, la vida profunda, la vida en sí. En cambio, las formas de vida tienen un carácter necesariamente transitorio, efímero; y todas las formas, por el hecho de aparecer, están ordenadas a desaparecer, y esto no es de ninguna manera un hecho negativo, porque un día hemos de descubrir que lo importante no son las formas y la permanencia, sino el acto de crear formas y el acto de transformar formas. Y es más importante este acto creador y transformador que la forma que nace de este acto. La forma es un producto, el acto creador es una manifestación actual y presente del ser en sí. El ser, al expresarse en la forma, crea, transforma. Y esto es una auténtica inserción de lo espiritual en lo material, es el instante viviente. Cuando esta creación se puede hacer constantemente, entonces todo se convierte en un proceso de transformación, y en ese momento lo que interesa no es permanecer, no es que las cosas queden, sino estar constantemente creando y recreando. Y esto que nosotros lo vemos, posiblemente, claro en un proceso artístico, creador, lo vemos impracticable sin nuestra propia existencia física. Y, no obstante, es lo mismo.

Cuando uno puede vivir esa conciencia de ser se da cuenta de que es un acto triunfante tanto el nacer como el morir. El morir es un paso más hacia la expansión de la conciencia, el morir no señala, en sí, ningún hito importante, el morir es algo que tendríamos que estar haciendo día a día, momento a momento. El morir es cada vez que yo tomo conciencia de mí, de un modo nuevo, a través de este instrumento que tengo. Cuando yo utilizo el cuerpo como lo que es, como un instrumento, entonces dejo de estar enamorado de este cuerpo, dejo de querer retenerlo, dejo de estar supeditado y al servicio de él. Yo soy quien maneja el cuerpo, quien da vida al cuerpo, quien utiliza el cuerpo para expresar una forma de vida u otra. Y tan creador es el instante en que yo

crezco, como el momento en que yo muero.

Esto lo vemos también mirándolo evolutivamente. Cuando un niño es pequeño, tiene su gracia; esta edad infantil tiene su privilegio, su hado, su ángel. Después vemos cómo este ángel desaparece, porque el niño ha pasado a otra fase, una fase de adolescencia. Pero es que la adolescencia tiene otro ángel, otro hado. Podemos decir que ha muerto aquella ingenuidad, aquella cosa primigenia y espontánea que tenía el niño pequeño. Ha muerto, sí, pero en cambio nace otra cosa que tiene su propia calidad, su propio valor. Después surge la persona adulta, en la cual aquella cosa propia del adolescente, algo como una flor que está en apertura, en desarrollo, también se desvanece, pero da paso a otra calidad, a otra virtud, a otro poder. La vida es un constante morir las cosas y aparecer otras. Las cosas aparecen gracias a que desaparecen las anteriores, gracias a la muerte de las anteriores. Esta metamorfosis es la forma habitual de crecimiento, la forma habitual de expresión de la vida. La vida no se expresa de un modo estático; la vida siempre se expresa de un modo dinámico, transformante, revolucionario.

Preguntas

-¿...?

R. -Sí. Digo que la enfermedad es una anomalía, una anomalía producto de una anomalía de la conciencia. Pero esto es un fenómeno colectivo, un fenómeno de la humanidad que existe, y nosotros, por lo general, no podemos fácilmente elevarnos a una zona donde esta anomalía de la conciencia de la humanidad no nos incluya. Por ello, y esto no lo he dicho y debiera acabar de decirlo, es normal que nosotros estemos sujetos a la enfermedad, incluso cuando la persona trabaja interiormente. Incluso la persona que trabaja y demuestra como a través de un nivel de conciencia puede curar enfermedades, incluso esa persona está sujeta a la enfermedad, porque no puede estar totalmente al margen de esta atmósfera de la humanidad, porque si se pusiera totalmente al margen, cosa que podría hacer, entonces no podría ayudar a la humanidad. Es decir, el poder relacionarse a través de unos medios personales con los demás le obliga también a sufrir las consecuencias de esa especie de fantasma que hay en la mente de la humanidad. Esto es algo parecido a lo que ocurriría cuando una persona que pudiera vivir a una altura elevada, donde el oxígeno es quizá más puro, más sano, al querer ayudar y enseñar a los demás, necesitará bajar a la ciudad, donde hay una atmósfera contaminada, un aire viciado. La persona se sacrifica y tiene que participar de esa misma deficiencia que viven los demás, precisamente para servirles de ayuda. Sin embargo, la persona no vive entonces esta enfermedad como una tragedia, porque en realidad no lo es. Lo que le ocurre al cuerpo nunca es una tragedia. Es una tragedia para el que cree que él es el cuerpo, para el que confunde su realidad con el cuerpo. Cuando uno ha aprendido a tener su propia autoconciencia, cuando sabe lo que es conocer, sentir, amar, directamente, y se da cuenta de que es ahí donde está la vida, eso es realmente la plenitud, y el cuerpo sólo es un modo particular de expresión de algo de esta plenitud. En ese caso, la enfermedad determina simplemente una limitación, un recorte en esa expresión material de la vida, pero nada más. Por lo tanto, la persona seguirá viviendo toda su plenitud interior y seguirá expresando lo que pueda expresar, sin más. Mientras yo ame al cuerpo como si se tratara de mi Dios yo estaré sujeto al drama de la enfermedad, yo estaré sujeto a la enfermedad como drama. En el momento

en que yo ame a Dios como vida, yo me reiré de la enfermedad del cuerpo. En todo esto nosotros somos dos polos, y hemos de ver en cuál nos apoyamos generalmente. Si yo me apoyo en la forma, si me apoyo en el cuerpo y en sus funciones, he de estar subordinado a todas sus vicisitudes. Si yo me apoyo en Dios, si descubro que mis raíces internas vienen de Dios, que están en Dios, que mi ser está en El, entonces mi vida será un descubrimiento permanente de vida, de energía, de felicidad, de fuerza, de inteligencia. Y todo esto, ocurra lo que le ocurra al cuerpo, ocurra lo que ocurra a nuestro mundo inmediato exterior.

-¿Entonces, las enfermedades de los niños recién nacidos...?

R. -Enfermedades de los recién nacidos, enfermedades de los padres, enfermedades de mil cosas, que sabemos que existen. Todo es consecuencia de esta línea que está torcida, diríamos, en la humanidad. Podemos llamarlo consecuencias del pecado original, de un orden moral, podemos llamarlo como queramos; el hecho es que está ahí y que el nombre no es importante. El hecho es también que, a medida que la conciencia va evolucionando junto con la técnica, que es un aspecto de la conciencia, la enfermedad va retirando, diríamos, sus fronteras. Es como si, a través del conocimiento, pudiéramos alejar esa nube de ignorancia que hay en la humanidad: conocimiento científico, médico, conocimiento amor, Dios, en otro aspecto. Y tanto uno, en un sentido, como el otro, en otra línea, van reduciendo esas fronteras, esa zona de ignorancia, de error, de confusión y de enfermedad. Pero todo ello, un poco, solamente un poco. Es como si se estuviera empujando para ir retirando una masa que está invadiendo. Por esto digo que, hablando personalmente, es muy difícil pretender vivir al margen de esto. Aunque, en principio, de un modo abstracto, el hombre en su dimensión profunda está más allá de todo esto, en su inserción en lo material está viviendo también en relación con esto, y, por lo tanto, nada tiene de particular que esto se exprese también en él, que surja la enfermedad. Pero la enfermedad no ha de ser nunca un drama; cuando se vive la enfermedad como drama es porque hay una identificación, porque se confunde la vida con la forma, porque se confunde la realidad con el nombre del sujeto, con la idea que uno se ha formado de uno. La solución siempre está en buscar la verdad, la autenticidad, esa realidad que es el objeto de todo trabajo.

Quedaba por tratar un aspecto que no había mencionado. Muchas veces se habla del problema del orden social, del orden económico, político, etc. Muchas veces el hombre advierte que está funcionando sometido a unas normas que no considera justas, que no son correctas. Entonces se plantea la cuestión de hasta qué punto una persona tiene que intervenir activamente en la vida exterior para tratar de corregir esas anomalías en el funcionamiento de aquello que rige la política, la economía, la educación, etc.

La vocación personal de cada uno le viene dada interiormente, y cada vez más clara a medida que realiza esa identidad interior. Por lo tanto, no podemos sentar un principio de aplicación general para todas las personas. Pero en cambio sí podemos sentar una idea general, que ya hemos apuntado anteriormente.

Se habla mucho de si los métodos, los sistemas han de cambiarse, de si las estructuras han de deshacerse, han de romperse. Y se lucha contra estas estructuras, contra unos sistemas, contra unas ideologías.

Yo no sé hasta qué punto esa lucha forma parte o no del trabajo de una persona

realizada. No lo sé, pero lo que sí veo con claridad es que en la medida en que la persona trabaja y llega a una clara comprensión se da cuenta de que el cambio nunca puede ocurrir actuando sobre las estructuras, sobre las ideas, sobre los métodos, porque tales estructuras, ideas y métodos son un efecto, una consecuencia. Solamente se podrá tratar de arreglar algo actuando a nivel de las causas, y las causas con los hombres, no los sistemas. Sólo en la medida en que sea capaz de actuar directamente sobre esos hombres, y actuar en el sentido que hemos explicado antes, habrá, pues, un cambio.

De hecho, una lucha que se produzca desde el exterior tiende a reforzar al otro en su propia posición. Esto es un principio normal de funcionamiento humano. Si yo deseo que alguien cambie de modo de pensar, porque veo con claridad que es un modo de pensar erróneo, lo que yo deberé hacer, intentar hacer, es elevar el tono, el nivel de conciencia de aquella persona. No estamos hablando solamente de conciencia moral, estamos hablando de conciencia en sí, general. Sólo cuando aquella persona cambie, en su tono, en su nivel de conciencia interna, será capaz, es más, estará obligada a cambiar su forma de expresión, de funcionamiento externo. En cambio, si yo quiero obligar a una persona a que modifique su modo de hacer externo, esa persona se reforzará, se atrincherará dentro de su modo de hacer habitual, y de este modo simplemente se entablará una batalla.

Esto quiere decir que, a mi entender, la lucha que se lleva a cabo contra las formas patentes, externas, estructuras, sistemas, métodos, es muy pobre, muy pequeña. Tal vez deba hacerse, tal vez deba actuarse simultáneamente por un lado y por el otro. Pero esto yo no lo veo nada claro; no veo que sea necesariamente así. En cambio, sí veo que lo fundamental y lo único que hará cambiar una estructura es la actuación sobre el nivel de conciencia de la persona, el estimular a que la persona o las personas suban de nivel de conciencia. Entonces el cambio se producirá solo, porque si yo lucho contra unas estructuras y consigo que estas estructuras se rompan, al cabo de muy poco tiempo habrá otra vez las mismas estructuras, aunque con otros hombres. Y esto ocurre debido a lo mismo que explicábamos sobre las personas: si una persona se esfuerza en cambiar, o si alguien le ayuda a cambiar sus condiciones profesionales, económicas, sociales, pero no cambia en su nivel de conciencia, al cabo de muy poco tiempo todo volverá a estar exactamente como antes. Y esto, que tiene su aplicación en lo individual, se aplica igualmente en lo social. Las estructuras son unos medios de expresión, unos modos de funcionamiento de lo humano, algo que surge del hombre, algo que está al servicio de las necesidades del hombre. Las estructuras han de ser algo plástico, algo funcional, algo que ha de estar en constante proceso de reconstrucción. Una estructura que nos sirve de medio adecuado para que el hombre exprese y cumpla sus funciones se convierte en una cárcel, en algo que obstruye el crecimiento del hombre. Es natural que haya que impulsar el cambio de las estructuras, es lo correcto, lo obligado. Las estructuras tienden a cristalizarse, como de hecho ocurre con nuestras ideas, con nuestros hábitos, con todo en el hombre. Pero para que yo cambie de ideas lo importante es cambiar el punto desde el cual yo pienso, porque si solamente recibo ataques contra mis ideas, yo reforzaré estas ideas para resistir los ataques.

Siempre ha ocurrido que todo lo que son estructuras han tendido a cristalizarse y, por tanto, a persistir mucho más tiempo del que eran necesarias, del que eran útiles. Y éste es un fenómeno real que se produce igualmente en nosotros, que seguimos pensando lo mismo, incluso cuando ya no tenemos necesidad de seguir pensando lo mismo, que estamos haciendo las mismas cosas que hacíamos antes incluso cuando ya no

necesitamos hacerlas. Hay en nosotros una inercia que tiende a convertirnos en una máquina en circuito cerrado. Lo mismo ocurre socialmente. Debido a que hay muchas personas que viven de un modo automático, cuando se ataca a unas estructuras, estas personas se sienten atacadas ellas personalmente; es como si les quitaran su punto de apoyo. Por esto es natural que se provoquen resistencias y que haya unos elementos que estén reforzando el mantenimiento de unas estructuras, aunque éstas estén ya caducas, al igual que la persona defiende sus ideas, aunque tales ideas no sean vigentes. Pero aunque aceptemos que, probablemente, se deba hacer algo en el aspecto exterior, lo que yo afirmo es: nunca cambiaremos realmente el funcionamiento social, político, económico, pedagógico, si no producimos un cambio en la conciencia, en el nivel de conciencia de los que dirigen la acción pública.

¿Cómo conseguir esto? Esto es algo que desborda, que va más allá del ámbito de nuestro curso. Tan sólo simplemente interesaba, me parece a mí, sentar unos principios, muy justos, muy pequeños, pero que nos den un mínimo, un atisbo de cómo vemos el problema.

CAPITULO DECIMO

NUESTRA INTEGRACION DEL MUNDO EXTERIOR

Ventajas

Hacemos aquí el resumen de este volumen, es decir, de nuestra relación con el mundo exterior. Este aspecto del trabajo ofrece para nosotros muchas ventajas porque, de hecho, utilizamos este contacto con la vida exterior, que ya nos es necesario para vivir. Estamos acostumbrados a esta dinámica, a este funcionamiento en relación con lo exterior. Este trabajo también es importante porque abarca una zona muy amplia del campo de conciencia que nosotros vivimos como realidad, porque nos estimula y nos enriquece personalmente en una gama muy amplia, gama que no puede ser sustituida por ninguno de los otros dos caminos, hacia arriba y hacia dentro, porque nos capacita directamente para ser más útiles a los demás y porque, simultáneamente, nos prepara para hacer mejor lo que tenemos que hacer en cada momento.

Inconvenientes

Sin embargo, también tiene sus inconvenientes. Principalmente tiene el inconveniente de que todos estamos ya acostumbrados a esta relación con el exterior, y, por tanto, hemos adquirido unos hábitos de acción, unos hábitos de conducta y de reacción. Y trabajar quiere decir reemprender toda una nueva educación en este contacto con el exterior, venciendo la inercia que ya está en marcha en nosotros. Este es el esfuerzo que hay que hacer, esta es la parte difícil de esta línea de trabajo. Es absolutamente necesario que, para hacer este trabajo en relación con el exterior, uno haya trabajado en serio la primera parte, haya llegado a un determinado grado de autoconciencia. De este modo, uno aprende a mantenerse en todo momento firmemente consciente de sí mismo mientras está en contacto con el exterior, y, así, el exterior no le aparta de su propia conciencia, y uno no queda absorbido por el objeto o en la situación. Sólo manteniendo esta clara autoconciencia, que debe haberse trabajado anteriormente, es posible utilizar nuestra relación con el exterior como medio de Realización. Por tanto, que nadie crea que puede empezar el trabajo de su mejoramiento por esta fase superior, porque es una de las más difíciles, porque es ahí donde estamos más viciados; por esto requiere un trabajo previo.

Naturaleza de lo exterior

En el transcurso de los capítulos anteriores hemos analizado muchos aspectos que no es ahora posible repasar en su totalidad. Pero lo primero que hemos de recordar es que cuando hablamos de exterior hemos de estarnos refiriendo a la misma cosa, porque este concepto de exterior no queda con frecuencia muy claro. Decíamos que no existe un campo tan nítido que separe lo que es exterior y lo que llamamos interior. De hecho, lo que llamamos exterior o interior son zonas de conciencia, existen para nosotros en tanto que zonas de conciencia diferenciadas según la vía a través de la cual las recibimos. No

se trata de que respondan a una naturaleza objetiva limitada; es nuestra vía de registro, nuestra vía de percepción, lo que varía; y esto es lo que nos da a nosotros la impresión de distinción entre lo que llamamos exterior y lo que llamamos interior, distinción que parece ser real, parece corresponder al objeto, pero que en realidad sólo corresponden a la conciencia.

Nosotros tomamos como punto de referencia nuestro propio cuerpo, y, dado que tenemos un grado muy elevado de identificación con él, todo lo que son percepciones a través de los sentidos lo referimos a esta noción de imagen que tenemos del cuerpo. Así, situamos una cosa al exterior del cuerpo y otra cosa en el interior. Pero si tenemos en cuenta que nuestro cuerpo es una corriente de materia y de energía que está en constante intercambio con el resto de la materia y la energía, entonces esta distinción que parece tan clara y tan rotunda ya no lo es tanto. Todo mi cuerpo se está renovando constantemente, reestructurando, gracias al proceso vital de nutrición y renovación biológica. Por lo tanto, la materia que entra del exterior es absorbida por mí, es asimilada en parte, y eliminada en otra parte. Este remanente que queda de este proceso se va incorporando a mi cuerpo, pero sigue siendo algo transitorio, porque, a su vez, esto también se renueva. Así, nuestro cuerpo es un flujo de energía y materia que está en constante proceso de intercambio con el exterior.

Decíamos que lo mismo ocurre con nuestra respiración. Nuestra respiración está constantemente tomando aire del exterior y reteniéndolo en el interior. ¿Hasta qué punto el aire que hay en mí forma parte de mí o no forma parte de mí? En realidad es una corriente del exterior que está penetrando en nuestro interior, a la cual podemos atribuirle naturaleza propia o naturaleza extraña. Así, pues, de la misma manera que resulta evidente que no es fácil distinguir en este caso, porque no hay fronteras, exactamente ocurre también con el cuerpo; tan sólo que el cuerpo tiene un ciclo de circulación, de transformación, más lento, y eso es lo que nos proporciona la ilusión de permanencia, lo que nos da la ilusión de que nuestro cuerpo es algo estable y que sirve para medir lo demás.

Lo mismo que afirmamos en relación con la respiración y en relación con el cuerpo podemos decirlo de todo aquello que llamamos nuestro: nuestra inteligencia, nuestras ideas, nuestros conocimientos, nuestros valores afectivos, todo absolutamente está en un proceso constante de intercambio con el exterior, y no hay una frontera definida que permita separar lo de dentro y lo de fuera de un modo claro.

Cuando uno va trabajando en esta identificación de sí mismo, uno va percibiendo cada vez más los propios procesos mentales, afectivos y fisiológicos, en tanto que algo externo al yo, algo exterior al yo. Llega un momento en que tanto lo que ocurre dentro del cuerpo y dentro de la mente y de la afectividad como lo que ocurre más allá de este cuerpo y de esta afectividad, todo, absolutamente todo, es externo; lo que antes decíamos interno pasa ahora a ser externo, porque es externo al yo. Entonces lo interno y lo externo forma un sólo campo.

Y cuando esta realización avanza más y más llega un momento en que nuestra conciencia se abre a la Realidad, es decir, que nosotros nos abrimos a la conciencia de Realidad. Entonces descubrimos que este yo, este centro, este ser esencial, es algo que existe de una manera tan total, tan absoluta, que todas las cosas que están existiendo son dentro de este yo, dentro de esta realidad, dentro de este ser absoluto manifestado. Es

decir, igual que puede verse lo de dentro y lo de fuera como totalmente extraño y aparte del yo, asimismo puede verse todo lo interno y externo formando un solo campo dentro de la conciencia de la realidad.

Si esto es así, lo que me falta para acabar de abrirme al campo de la realidad, además de vivir mi interior físico afectivo y mental como algo muy real, es vivir también lo otro físico, afectivo y mental, es decir, lo exterior, los otros, la naturaleza, todo; todo esto es lo que me falta para adquirir una conciencia plena de realidad en lo físico, en lo afectivo y en lo mental. Por lo tanto, este contacto con el exterior se convierte en un medio para completarme, para completar mi conciencia de existencia.

Problemas básicos

Los problemas que hay en el contacto con el exterior son muy claros. De ellos el fundamental es que yo vivo inicialmente identificado con mi cuerpo y con la idea que tengo de mí, el cuerpo como imagen, como sensación, y la idea que tengo de mí como idea que tengo dentro de la mente. Mente, sensación, imagen, son los tres grados de nuestra identificación. Yo, en muchos momentos, puedo darme cuenta de que el cuerpo no soy yo, y por eso digo «mi cuerpo», y por eso yo puedo aceptar, en circunstancias graves, perder un miembro, una pierna, un brazo, porque no hay más remedio, y puedo aceptarlo sabiendo que yo seguiré siendo yo, que yo no perderé nada de mi identidad, que tal vez perderé un instrumento de expresión, que perderé mi apariencia completa, pero no mi identidad. Esto quiere decir que la idea que tengo de mí es más profunda que la idea que tengo de mi cuerpo.

Pero el hecho es que, como yo vivo identificado con mi idea, con mi cuerpo, esto hace que yo mida todo lo demás en función de esta idea y de esta imagen que tengo de mí: si yo creo ser esta idea, yo mediré a los otros de acuerdo con esta idea, esta idea será el punto de referencia, el patrón. La idea que yo tengo de mí es que yo soy unas cosas determinadas. Esta es la identificación, porque yo me confundo con unos contenidos, con unos atributos, con unas cualidades, yo creo ser un individuo determinado que tiene una apariencia determinada, unas cualidades determinadas, que tiene unos defectos, que ejerce un estatus determinado, que tiene un capital, unas relaciones, un porvenir. Es decir, yo tiendo a definirme a mí mismo en virtud de lo otro, en virtud de lo que no soy, yo, en virtud de las cosas. Como yo creo ser todo eso, como tengo la idea de todo eso identificado con lo que creo ser, y como, además, yo quiero llegar a ser otra cosa, llegar a ser una persona más importante, más fuerte, etc., entonces surge a partir de ahí una manipulación del mundo exterior para ponerlo al servicio de eso que yo quiero realizar, de eso que yo quiero conseguir. Si yo quiero ser más importante, estaré viendo en qué medida las personas me ayudan a ser importante; se adopta entonces una tendenciosidad básica que tergiversa los modos de percibir y de valorar a los demás; ya no los percibo tal como son, por sí mismos, en sí mismos, sino en función de ese papel que yo pretendo que han de hacer para mí. Y esto es grave, aunque es una cosa tan corriente que se acepta como normal. Todas las convenciones sociales están basadas en esta aceptación, porque todo el mundo juega a ser importante. Por tanto, la educación y la cortesía consisten en jugar a hacer ver que el otro es importante, para que él, a su vez, juegue a creer que yo también soy importante. Y es evidente que mientras yo esté valorando el exterior en función de esto que quiero llegar a realizar o en función de

aquello de lo que quiero huir, yo no podré relacionarme de un modo auténtico con la persona, no podré aceptarla tal como es, no podré comprenderla tal como es y, sobre todo, no la podré ayudar a lo que realmente ha de ser.

Ahí tenemos, pues, el origen de todas las discordias humanas, de todos los conflictos dentro de las familias, dentro de las relaciones laborales, dentro de la sociedad. Es siempre un juego entre lo que yo pretendo ser y lo que los demás me ayudan o no me ayudan. Aceptaré en los demás aquella parte que se corresponde con lo que yo acepto en mí: yo creo ser una persona con un determinado tipo de inteligencia, habilidad, fuerza, y, así, aceptaré como normales, como naturales, esas cualidades en los demás, pero, al mismo tiempo, yo tengo deseo de ser de un modo, y todas las personas que personifiquen estas cualidades que yo deseo poseer serán para mí objeto de admiración y de atracción; y como esto que yo quiero ser implica un rechazo de lo que yo no quiero llegar a ser, estaré también automáticamente rechazando a las personas que personifiquen esas cualidades o defectos que yo rechazo.

Ahí tenemos la base de todas nuestras valoraciones. Por lo tanto, no sería algo superfluo el que, de vez en cuando, nos detuviéramos un poco e hiciéramos una especie de visión, de balance, sobre nuestro haber y nuestro debe, sobre las personas cuyo valor acepto y sobre las personas que rechazo, y ver, en ambos casos, por qué las acepto y valoro tanto, e igualmente por qué las rechazo tanto. Esto me daría una imagen de cómo está formado mi yo-idea. Lo que yo rechazo es aquello de lo que yo estoy huyendo de mí, aquello que yo tengo el temor de llegar a ser; rechazo a las personas fracasadas, las personas deformes, las personas muy enfermas, muy débiles. Todo esto son los defectos que yo temo, porque lo que yo quiero ser es todo lo opuesto a eso; es decir, una persona muy serena, muy fuerte, muy poderosa, muy lo que sea. Veré entonces que estoy admirando a aquellas personas que representan precisamente esas cualidades o atributos. Es decir, que, a través de nuestra valoración respecto al mundo, descubrimos la proyección de lo que es nuestra propia radiografía interna.

Apariencia y realidad de las personas

Aquí convendría aplicar normas de trabajo, y comenzar diciendo que hemos de aprender a descubrir que las personas no son lo que aparecen, no son lo que nos parecen. Las personas no son personales buenas o malas, perfectas o imperfectas, orgullosas o egoístas o generosas o santas. La persona nunca es ninguna cosa; la persona es el conjunto de cualidades emotivas que se expresan en un momento, en un lugar; es el conjunto de los rasgos divinos que se expresan en un grado más o menos elemental, pero que están en un proceso de constante transformación. La imagen que nosotros nos hacemos de la persona es una imagen fija, estática, es una instantánea de la persona. Y a esa instantánea le asociamos unas cualidades, o unos defectos, y valoramos esta instantánea. Esto es lo erróneo. Atribuimos a la imagen instantánea que tenemos de esa persona en nuestra mente unos atributos: es bastante inteligente, es hábil, tiene este defecto, esto otro; hacemos una ficha de ella que nos deja muy satisfechos, porque así creemos tenerla clasificada. Pero la persona no es eso, la persona es una fuerza creadora que se manifiesta, es una inteligencia en un grado de manifestación, es una armonía, un amor, una belleza que está en expresión, a un grado o a otro, a un nivel o a otro; todo lo que vemos de amable, de agradable, de positivo en la persona es lo positivo que se

expresa en la persona, no la persona; igualmente, todo lo negativo que vemos en ella es lo que nosotros estamos rechazando de aquella persona. Pero en realidad no es que aquella persona sea positiva o negativa; lo único real son unas cualidades que están en un constante proceso de fluir, y que esas cualidades se conjuntan, se unen, en un momento dado, para formar lo que aparece como una persona. La persona es una suma de cualidades, pero una suma que está en constante variación, en constante proceso. Yo he de aprender a ver en la persona estas cualidades en expresión, y no verlas como atributos estáticos de cualidad o de defecto. Cuando yo digo que una persona es de un modo, le pongo una etiqueta, estoy falseando la verdad. La persona no es inteligente, la persona no es buena, no es egoísta, no es orgullosa. Hay una inteligencia que se expresa en la persona, una generosidad que se expresa en la persona, una autovaloración que se expresa en la persona, una fuerza de conservación que se expresa en la persona.

Pero siempre es de esta manera: es una cualidad que pasa. No se trata de que la persona sea eso; la persona no es ninguna de esas cosas, como yo no soy ninguna de esas cosas. Yo soy yo, yo soy un centro espiritual del cual surgen las cualidades que se expresan dinámicamente, y que, en contacto con lo que yo llamo exterior, forman eso que llamo personalidad. Pero esa personalidad es un proceso dinámico constituido por esa dinámica interior en interacción con lo que llamamos exterior. En ningún momento yo soy una inteligencia determinada, y un modo afectivo determinado, ni una sexualidad determinada, nada que sea determinado.

Me gustaría que esto se comprendiera bien, porque entonces descubriríamos por qué no debemos apegarnos a las personas. No podemos apegarnos a las personas, no por precaución, no por miedo, sino porque no hay nada a qué apegarse. Es como si yo quisiera apegarme al río; no puedo hacerlo; el río pasa, el agua fluye. Es mi percepción visual la que me da la idea de que es el mismo río, de que es la misma agua. El agua está continuamente en un proceso de fluir, de cambiar. Y así está absolutamente todo lo que existe en nosotros y en todos los demás. Todo es un río de cualidades que se expresan en un grado u otro, y que dan una apariencia u otra; pero esa apariencia es cambiante, y no hay nada en las personas que sea estático. Nosotros, a esa instantánea que hacemos de la persona, a esa imagen, le añadimos unos atributos y se los dejamos colgados de esta instantánea. Entonces creemos que la persona es un determinado número de cualidades y defectos. La persona no es esto, la persona es constantemente expresión de algo. Por lo tanto, cuando yo veo lo amable, lo bueno, lo positivo que hay en alguien, es la expresión de la cualidad lo que he de valorar en la persona, y no la persona. Yo he de aprender a valorar la inteligencia que se expresa en la persona, la belleza, la armonía, la sutileza, la potencia, la cualidad que sea, pero en tanto que cualidades que la persona expresa, y no como imagen estática de la persona.

Si aprendiéramos a ver de este modo a nuestros amigos, a nuestros familiares, puedo garantizar que cambiaría por completo nuestro modo de relacionarnos y de actuar con ellos. Porque es debido a esta imagen estática que me he formado de ellos que yo estoy exigiendo a esa persona que se comporte de un modo y no de otro. Es a causa de que he puesto una etiqueta, que yo no puedo admitir que ella actúe de otro modo. Cuando aquella persona se separa de este esquema que me he hecho, entonces me enfado, protesto, me irrito con la otra persona. Si yo aprendiera a ver que aquella persona en ningún momento es en tanto que persona aquello, sino que es sólo un medio de expresión de cualidades, estaría aprendiendo a descubrir y aceptar las cualidades que aparecen ahí, más altas o más bajas, pero no estaría exigiendo unas formas

determinadas, un patrón determinado. Esta inmovilización que estoy exigiendo es una falsedad, un error que forzosamente se ha de convertir en conflicto cuando choca con la dinámica del vivir.

La relación exterior como medio

Es importante que esto se vea con claridad. Hemos dicho que la relación con el mundo exterior es un medio enormemente rico para nosotros que nos permite, por un lado, desarrollar todas nuestras cualidades positivas; es un medio por el cual yo puedo ejercitar la expresión de mis cualidades positivas, esas cualidades que decíamos que constituyen mi ser, mi personalidad, es un medio para poderlas ejercitar deliberadamente, sistemáticamente y a todos los niveles; porque una de las ventajas que tiene ese camino de relación con el exterior es que me está movilizando los niveles más humanos de mi personalidad: mi vista, mi afecto, mi inteligencia concreta, práctica; constantemente desde el exterior se me está estimulando a que yo responda desde mi cuerpo, a través de mi afecto y a través de mi mente. Es decir, que utilizo así la gama de lo que es mi personalidad cotidiana precisamente como un medio de desarrollo, y esto ninguno de los demás caminos me lo producen. Es toda mi personalidad que se enriquece; cuando yo voy viviendo en la dimensión más profunda de la relación humana, entonces mi personalidad se ensancha e incluye cada vez más lo que hay de propio en los demás niveles. Pero, ya de entrada, tiene de por sí esta riqueza que mejora mi personalidad positiva. Es un medio gracias al cual yo puedo enriquecerme con la experiencia de las cualidades, con todo lo positivo que estoy percibiendo y admitiendo del exterior. Es decir, cuando yo me pongo en contacto con una persona, o simplemente con un paisaje, con cualquier cosa, esta cosa me enriquece, me provoca, me da una noción de formas nuevas, de cualidades nuevas, de modos de sentir y de atributos nuevos; y en la medida que en mí hay no sólo la percepción, sino además una admisión, dichos atributos nuevos pasan a ser míos, se produce una asimilación interior de aquello que yo no solamente percibo, sino que además acepto. Yo entonces empiezo a enriquecerme con la experiencia de los demás; todo se convierte para mí en enriquecimiento, en completamiento de mi campo de conciencia, de mi personalidad.

La relación con el exterior es también un medio para conseguir esa conciencia total de estímulo-respuesta, presión-impresión, yo-él, de manera que se forme un campo único que incluya una cosa y la otra. La relación personal es un medio para que, gracias a esta interrelación vivida de un modo correcto, pueda llegarse a superar este famoso yo-idea, que es el que nos mantiene encerrados bajo llave en su dominio. Gracias a la relación vivida de un modo completo, integral, yo tengo también una puerta abierta a lo intemporal, tal como explicábamos en el capítulo que hablaba del silencio.

A continuación, refiriéndonos a esta relación humana, explicaremos con más detalle cómo hemos de vivir las situaciones de contacto humano para que sean positivas para mí y para el otro.

Damos ya por supuesto que la persona ha trabajado esta conciencia de identidad de sí misma, de manera que es capaz de mantener esa identidad, esa lucidez, en todo momento, es decir, que no se identifica con la situación, con las ideas que se discuten, o con el modo de ser o de hacer de lo otro; es decir, que uno mantiene una identidad clara

de sí mismo como sujeto.

Atender al otro

Bien; partiendo de ahí, entonces lo más importante es que yo aprenda a descubrir la importancia del otro, que yo aprenda a descubrir que el otro, tan sólo por el hecho de ser el otro, sea quien sea ese otro, es al menos tan importante como yo. Por lo tanto, tengo que aprender a descubrir este valor: el otro tiene la misma realidad que yo, tiene una vida interior exactamente como la tengo yo, tiene una voluntad interior, unas aspiraciones, unos deseos, un modo de ver las cosas, una experiencia detrás de sí, está viviendo todas las situaciones por lo menos con la misma intensidad como las vivo yo, y son tan importantes para él como lo son para mí. Pero yo nunca vivo esto así. Teóricamente acepto que es así, pero a la hora de tratar con los demás yo me hallo centrado en mi modo de pensar y de sentir, y los otros modos de pensar y sentir son para mí secundarios, muy secundarios.

En el momento de la relación humana yo he de aprender a vivir al otro con la misma realidad y la misma importancia con que me vivo a mí. Por lo tanto, he de tratar de darme cuenta de que estoy hablando con una persona, no con un personaje que hace para mí un papel de defensor o acusador de mi yo-idealizado, sino con una persona que tiene un valor en sí mismo, un valor en su interior que yo he de aprender a descubrir, a discernir, a dejar que penetre en mí; es decir, qué es lo que siente esa persona, qué quiere, cómo vive, cómo ve las cosas, cuál es su modo íntimo de ser. Pero no con un afán de simple información, ni mucho menos de crítica, sino con un deseo de descubrimiento, de querer ensanchar el modo en que yo me vivo a mí mismo con el modo en que el otro se vive a sí mismo. Si yo cultivara esa deliberada actitud de atención, de interés auténtico, para comprender el mundo interior del otro, habría dado un gran paso en esta realización a través de lo exterior.

El segundo paso es que yo aprenda a ver en el otro no sólo lo que el otro vive, lo que el otro piensa, quiere o teme, sino a intuir qué es lo que está haciendo vivir al otro, cuál es la fuerza que le empuja, cuál esa inteligencia creadora que se está expresando a través de él, cuáles son esas cualidades que están buscando camino de expresión a través de esa persona. He de aprender a intuir eso maravilloso que está pugnando por expresarse, esas cualidades que él todavía no vive, pero que están empujándole para actualizarse. Y esto he de hacerlo aunque aquella persona, en su modo de vivir concreto, esté muy lejos de esas cualidades. Esas cualidades fundamentales están ahí, son las que le hacen vivir, como me hacen vivir también a mí, son las que me empujan también a mí desde mi interior. Y debo aprender a discernir esto en la otra persona: la inteligencia, una gran inteligencia que está intentando expresarse a través de su inteligencia; la fuerza, una gran voluntad que está tratando de tomar forma a través de su voluntad, y una gran paz y un gran amor que están tratando de encarnarse en su modo de amar, en su modo de gozar. He de intuir todo eso, he de mantener esa intuición de lo que está detrás de él, de lo que le está dando fuerzas y vida, y mantenerlo mientras estoy hablando con la persona, aunque esté hablando de cualquier cosa que nada tenga que ver con esas cualidades. Esta es la mejor ayuda que podemos darle, esto es lo que la estimula más rápidamente a crecer, a desarrollarse.

Pero, en todo caso, procuremos no poner un modelo al modo de ser de aquella persona. Hemos de evitar a toda costa pretender imponer en ningún sentido una idea de cómo ha de ser aquella persona. Si yo quiero rectificar a la persona, yo estoy sumamente equivocado. Yo no puedo ni debo rectificar a ninguna persona, porque, en el momento en que yo quiera rectificar, es mi idea personal la que estoy imponiendo a aquella persona y ella sentirá aquella idea como algo ajeno, como algo extraño, como una fuerza que la obliga, como un no-yo que se contrapone a su yo, a su modo de sentir y de ser, y, por tanto, reaccionará defendiéndose contra aquello. Por otra parte, yo no tengo ningún derecho a decir cómo ha de ser alguien, yo no sé realmente lo que es bueno para aquella persona, lo que realmente necesita en su trabajo, en su camino de desarrollo para llegar a esa plenitud de su destino. ¿Sé yo realmente que esa cualidad que a mí me parece tan importante es lo que aquella persona necesita en este momento, y no otra? Acaso, al pretender imponer esa cualidad, impediré que aquella persona viva una experiencia propia insustituible, gracias a la que fructificaría algo realmente auténtico. Hemos de evitar esta tendencia de que, al vivir yo de acuerdo con un modelo de un yo-idea, trate de imponer este molde a los demás, en nombre de su bienestar, en nombre de su provecho, de su adelantamiento, en el nombre que sea. Yo no tengo en absoluto ningún derecho de imponer a nadie ningún reglamento.

En cambio, sí puedo y debo, si amo, ayudar a que la persona sea más ella misma, se realice más en sí misma, llegue a su plenitud, siga su propio camino, aunque este camino esté muy lejos, sea muy diferente del camino que yo valoro y creo que es bueno para mí. He de admitir que cualquier camino puede ser el mejor para la experiencia y desarrollo de aquella persona; he de tener un respeto insobornable a la libertad de la otra persona. ¿Acaso nosotros no hemos estado viviendo las consecuencias de una formación deformante, hecho siempre en nombre de nuestro bien? ¿Es que no estamos viviendo las consecuencias de una formación en la que se nos ha querido imponer unos modelos que se han convertido en auténticas camisas de fuerza y que nos han incapacitado para crecer y para llegar a ser realmente nosotros mismos? ¿Por qué queremos perpetuar esta pésima tradición?

Si tenemos para nosotros mismos el discernimiento de ver la absoluta necesidad de ser auténticos en todo, demos a los demás la oportunidad de que lo sean y ayudémosles en este camino concreto. ¿Cómo hacerlo? Sabiendo intuir esas cualidades fundamentales en su interior, y, al tratar con ellos, dar como presentes esas cualidades, pero sin imponer modos concretos de conducta, de manifestación. Animemos desde el centro, pero no queramos animar desde la periferia, porque esto sería opresión.

Luego viene esto que hemos hablado de vivir de un modo tan pleno la expresión, como la recepción al otro, vivir desde este ciclo dinámico centrífugo y centrípeta que nos capacita para vivir posteriormente el silencio, vivir tanto el ciclo en manifestación, hacia dentro y hacia fuera, como el instante de silencio que nos da la entrada a lo intemporal.

Esto, cuando lo ejercitamos en las personas, hemos de darnos cuenta de que estamos aprendiendo una actitud fundamental de vivir, que no es solamente un modo de tratar con las personas: las personas son el medio, son la oportunidad para hacer esto, para estar todo yo presente y abierto en la expresión y en la reflexión. Cuando yo he aprendido a hacer esto con las personas, descubro que puedo hacerlo con todo, porque todo, cada cosa, cada objeto, cada ser, es un no-yo ante el cual he de aprender a

expresarme, ante el que he de aprender a vivir y a recibir.

Abrirme y vivir activamente la situación y a la naturaleza

Así vendrá mi perfecto ajuste en mi relación con el mundo, incluso con el mundo material.

Posteriormente vendrá la aplicación de esto con ese mundo tan curioso que son las circunstancias, las situaciones, los acontecimientos, algo intangible, que es un modo particular de relación sujeto-objeto, pero cuya importancia no está tanto en el objeto o en el sujeto como en el modo particular que nos vincula: las situaciones.

Las situaciones son cosas, son expresión viviente de una inteligencia que está haciendo funcionar las cosas, las situaciones son tan importantes, o incluso más, que lo que llamamos cosas o lo que llamamos personas, porque las personas no son otra cosa que una situación de paso. Es falsa esta idea de que somos algo estático; somos algo que fluye, y, por lo tanto, nosotros mismos somos una situación.

Pero ahora nos referimos a otro tipo de situaciones, a lo que yo vivo exteriormente como un hecho, como una circunstancia. Las cosas de repente se ponen feas para mí, el ambiente parece que, de pronto, cambia de color, parece que deja de funcionar a un ritmo determinado, sustituyéndolo por otro ritmo; las cosas en un momento me van muy bien y en otro momento no me van tan bien. Ese cambio de ambiente social, de ambiente material, a veces incluso del ambiente climatológico, todo esto es algo viviente, es expresión de la misma inteligencia y voluntad que se está expresando en nosotros. Todo esto es un lenguaje, un lenguaje con una significación, un lenguaje que yo aprenderé a reconocer si tan sólo aprendo a mirarlo con interés. Mientras yo esté situándome del mismo modo egocentrado con que lo hago ante las personas, es decir, esto me conviene, aquello no me interesa, esto me vale para tal función, lo otro no es bueno, mientras yo esté constantemente clasificando, separando, nunca podré identificar nada por sí mismo, nunca podré descubrir nada en sí. Cuando yo aprenda a ver en silencio, despierto, lúcido pero sin juicio, cuando aprenda a ver las circunstancias, las situaciones, en su constante transformación, yo iré descubriendo que detrás de todo este fluir de cosas, de ambientes, de cosas que a veces parecen intangibles, hay un sentido, un significado, de una inteligencia y de una voluntad que está hablando con elocuencia. Todo es significado, no hay nada que no tenga un significado, todo es signo, todo es símbolo, porque todo es expresión en su ser y en su hacer de la única Inteligencia, de la única Voluntad.

Luego, hemos de aprender a abrimos ante esa cosa maravillosa que es la Naturaleza, y aprovechar ese regalo constante que estamos teniendo de todo lo que existe, aprovecharlo de forma que entre en nosotros, que admitamos en lo más profundo de nuestro interior lo que continuamente está expresando la naturaleza, al igual que lo que continuamente están expresando las personas, si sabemos verlas. Mirando la naturaleza, veremos que está expresando una grandiosidad, una potencia, una belleza, una inteligencia. Es un mensaje constante que se está renovando en cada momento, es una creación abundante, monstruosa, monstruosa porque parece que no va a ninguna parte, porque parece que no es útil en nuestra idea de utilidad; sin embargo, es un proceso

constante de expresión, de fuerza, de potencia maravillosa, de belleza, de grandiosidad, de sutileza, de delicadeza, de inteligencia.

Si yo aprendo no solamente a admirar, sino a dejar que penetren en mí, con esa receptividad que, hemos de haber aprendido en la relación humana, entonces veré que se produce en mí una respuesta de admisión, de aceptación. Y descubriré que aquella belleza está en mí, que aquella potencia, aquella sutileza, grandiosidad y delicadeza están en mí, están en esa única conciencia de la que nosotros somos un foco, conciencia que está constantemente expresándose y renovándose en todo lo que es un flujo de cualidades positivas.

Preguntas:

-Si no tenemos que rectificar a nadie, ¿no podemos entonces dar, por ejemplo, un consejo a nuestros hijos?

R. -Nosotros podemos y debemos dar consejos no sólo a los hijos, sino también a los que no son los hijos, pero no confundiendo nunca lo que es un consejo relativo a la forma con lo que es un consejo respecto al ser, a los valores fundamentales. Y como lo que a nosotros nos preocupa más, aquello a lo que reaccionamos más, es al modo de hacer, entonces todos nuestros sabios consejos van dirigidos a que el modo de hacer esté de acuerdo con nuestro modo de hacer y de pensar. Y esto es lo que hay que evitar. Ciertamente hay momentos en los que se debe sugerir e incluso imponer unas normas de acción, de convivencia. Pero, sobre todo, no confundamos esto con ayudar a nadie. Con esto no ayudamos a nadie, con esto estamos simplemente domesticando a la persona, la estamos obligando a que se comporte de una manera que no provoque roces con los demás y que sea aceptada y tolerada por la sociedad. Pero esto nada tiene que ver con el ayudar realmente a una persona. Ayudar a una persona es ayudarla a que ella viva su propia identidad y exprese sus cualidades fundamentales de un modo directo. La educación del comportamiento es una educación necesaria, pero no tiene nada que ver con la autorrealización y, muchas veces, se convierte en una especie de tumba de la posible autorrealización; y esto es así porque llega un momento en que esas normas de conducta son tan importantes, tan numerosas y tan fuertes que llegan a matar la conciencia de identidad y de realidad de la persona, convierten a la persona en un autómatas, un autómatas perfectamente sociable, un autómatas que aprenderá a moverse por el mundo sin dificultades, pero que parecerá un alma en pena, que parezca no estar en él. Esa educación tal vez haga que gran parte de su vida, de su existencia, sea inútil y extraña para ella misma.

Esto no es una exageración. Lo que ocurre es que nosotros no somos plenamente conscientes de lo inconscientes que somos, y que somos de este modo inconscientes porque se nos ha enseñado solamente a ser de unos modos: yo he de ser trabajador, muy honrado, he de parecer, he de vestir así; es decir, una serie de reglamentos. Pero, ¿quién me ha dicho, quién se ha preocupado de ver lo que yo soy en mi interior, quién me ha estimulado a que yo viva, descubra, exprese un poco más esa aspiración que hay en mí, en mi profundidad? ¿Quién se ha preocupado nunca por esto? Esto sería realmente ayuda. Por lo tanto, no cometamos la misma torpeza de los que nos han precedido y aprendamos a ofrecer una educación realmente creadora, no repetitiva, no imitadora; no

seamos máquinas de educar.

-Pero todo lo que nos han enseñado es válido.

R. -Sí. Yo no digo que no sea válido; yo digo que no hay que confundir esto con el ayudar a una persona, sobre todo si hablamos de autorrealización. Y que hay que tener cada vez más tolerancia con los modos de hacer, prestando culto incondicionado a esa llama interior para que se abra paso. Pero si nosotros no vivimos eso, si nosotros no somos en primer lugar una expresión directa de eso, ¿cómo vamos a valorar y educar a los demás?

-Yo no he comprendido lo de que en las personas todo son cualidades positivas. Hay también cualidades negativas.

R. -En la persona todo es positivo, todo. Lo que pasa es que hay algunas cosas que no nos gustan. No hay cosas que no estén bien en sí; no están bien para nuestro modo de valorar, y quizá no estén bien para el modo de ser de aquella persona. Pero no son malas en sí, son malas relativamente hablando, y la persona ha de aprender a superar aquello. Pero incluso esas cosas tan malas que podemos ver en otra persona, incluso eso descubrimos que está hecho de cualidades positivas. Aun en el caso de la persona que asesina a alguien para robar. A pesar de toda la monstruosidad que pueda acompañar a las circunstancias, todo ello está hecho de cosas positivas. Fijémonos bien, analicemos: pongámonos en el sitio de la persona, y veremos que en ella hay un deseo de posesión, una fuerza. Este deseo de posesión es en sí bueno. Porque si no fuera así no podríamos ni respirar. Este deseo de posesión es el que está en la base de nuestra conservación, en la base de nuestra subsistencia. Si no hubiera en mí este deseo, yo no asimilaría ningún alimento. El deseo de posesión es una ley fundamental en el reino vegetativo y en la economía animal. Por lo tanto, *en sí*, es positivo. La energía y el riesgo que afronta para realizar este acto es la movilización de una cualidad en sí totalmente positiva. Lo que aquí aparece como negativo es el hecho de que no ofrece al otro la importancia, no le da el valor que se da a sí mismo; y esto es lo que hace que esas cualidades positivas adopten una forma negativa. Pero la idea que él tiene de su valor es también buena; lo que le falta es crecer en la idea del valor del otro.

Es decir, no es que en sí no haya nada positivo, sino que lo positivo que hay no está lo suficientemente desarrollado, y esto es lo que produce efectos que llamamos negativos. Pero mirando analíticamente, de una manera crítica, todo, todo es positivo. Ahora bien; la cosa es mala socialmente, y psicológicamente, a un nivel humano.

Pero de ver que esto es malo y, por lo tanto, ver la necesidad de corregir, de educar, etc., a creer que aquello es el mal, es decir, que aquella persona es esto, va un abismo.

CAPITULO DECIMOPRIMERO

EPILOGO

LA LLAMADA A LO REAL Y NUESTRA RESPUESTA

Bien. Hemos llegado al término del libro, y, si hemos de decir unas palabras tratando de resumir su contenido, el problema es hallar qué palabras son o pueden ser más efectivas para movilizar, para determinar a cada uno a que se dedique con entrega y sinceridad al trabajo.

Reflexionando un poco, puede verse que lo único que tiene sentido en la vida es llegar a encontrar lo que es real, lo que está más allá de las apariencias, lo que no depende del tiempo ni de las circunstancias, lo que es nuestra naturaleza más profunda, nuestra propia identidad, lo que nos une con lo eterno, con lo Absoluto. Esto es lo único que tiene sentido y lo único que nos permite ver el sentido en nuestra existencia personal, es la única solución definitiva a todos los problemas, sean del tipo que sean, tanto problemas de circunstancias como problemas de realidades interiores.

Y, por último, esto es también nuestro verdadero destino. Todos estamos destinados a ir a este encuentro con la Realidad; de esa realidad hemos surgido, a esa realidad hemos de volver. El problema está en decidir nosotros mismos si habremos de esperar mucho este regreso o si nos decidiremos a ir derechos a él, de un modo directo a lo que es nuestro destino. El problema es cuándo dejaremos de seguir persiguiendo las sombras en busca de la luz, cuándo dejaremos de seguir jugando a ser unos personajes, a creernos que somos o hacemos algo, en lugar de ir al único personaje real; cuándo dejaremos de seguir lamentándonos de las circunstancias nuestras y de los demás, de las circunstancias individuales y sociales, y trataremos de actuar de un modo inteligente para ayudar a los demás a vivir y a realizar en ellos mismos eso real; cuándo dejaremos de seguir girando en la periferia de nosotros mismos, en la periferia de las circunstancias, de los hechos, de la vida de los demás, y conseguiremos llegar al centro, a la esencia, a la verdad de nosotros mismos, de los demás, de la existencia.

Muchas personas tienen problemas porque carecen de una visión clara del objetivo y del trabajo que han de realizar. Muchas personas creen que el trabajo consiste en renunciar a las cosas, en negarlo todo.

No hay que renunciar a nada

El trabajo hacia la Realidad nunca consiste en negar nada, nunca consiste en renunciar a nada, sino precisamente todo lo contrario; consiste en recuperarlo todo, en aprovecharlo todo, en vivirlo todo. No hemos de renunciar a nada que tenga valor en nuestra existencia personal, que tenga realidad, que nos haga vivir de una manera u otra

una dimensión sincera, auténtica, profunda, ni siquiera las cosas que nos dan gozo en la vida cotidiana, nuestros placeres, nuestras satisfacciones, tanto a un nivel sexual, como a un nivel deportivo o intelectual. Ni siquiera a esto hemos de renunciar, ya que hemos dicho que todo lo que existe, todo lo que es una cualidad positiva de lo que: existe, existe porque está surgiendo de esa Realidad, de este Centro, de este Absoluto. Por lo tanto, en este Centro y en este Absoluto hemos de reencontrar todo. Esto que ahora encontramos en los pequeños hechos de nuestra vida diaria, esto lo hemos de encontrar en un grado total. Cualquier cosa que nosotros valoremos en la vida diaria lo encontraremos multiplicado en nuestro camino hacia la Realidad.

Así, pues, de ningún modo se trata de negar, de mutilar, de eliminar nada. Se trata de aprender a destilar lo que es la esencia de cada una de nuestras experiencias y a vivir esta esencia de un modo total y concentrado. Se trata de vivir absolutamente todo, desde el apasionamiento que nos produce el ver un partido de fútbol si somos aficionados a él, hasta la atracción que podemos sentir de vivir en la compañía de otras personas, hasta la apasionante aventura de descubrir, de investigar los secretos de la naturaleza o la aventura de intentar plasmar de una manera u otra formas de belleza. Todo absolutamente sale de la misma fuente, y en esa misma fuente lo encontraremos todo de un modo multiplicado.

Decidámonos

Por lo tanto, que no sea esta duda este temor de que a uno le quede la vida disminuida, lo que nos haga detenernos ante el trabajo. Hemos de decidirnos si queremos vivir la vida del todo, si queremos ser nosotros del todo, si queremos ser auténticos y buscar esa autenticidad del todo, si queremos ser reales. Si buscamos lo que es poder, busquemos el poder del todo; si buscamos conocimiento, busquemos conocimiento del todo; si buscamos amor, busquemos el amor del todo.

Este camino de trabajo interior se ha hecho para los que no se contentan con medianías, para los que se dan cuenta de que su vivir en la superficie deja siempre un sabor agrídulce en el interior, deja siempre una insatisfacción, y para los que, ante esta insatisfacción, dejan de lamentarse como han hecho siempre y deciden ponerse en pie y marchar en línea recta hacia sí mismos y hacia Dios.

No estamos solos

Quizás algunas personas se asusten ante la idea que se han hecho del trabajo a realizar; quizá vean un trabajo muy difícil, muy complicado, muy complejo, con posibilidades de perderse, de complicarse la vida. Tal vez les falten fuerzas, ánimo, decisión para llegar hasta el fin. Aquí conviene que recordemos que nunca somos nosotros quienes llevamos la iniciativa en el trabajo de la Realización. El trabajo de la Realización empieza en Dios y acaba en Dios, pasando por nosotros. En nuestro trabajo nunca somos nosotros los que estamos trabajando solos. Nuestra misma idea de posible realización nos viene ya dada desde lo alto; el deseo de una realización es la transfusión que se produce en nuestra personalidad de la Realidad Espiritual. Es Dios quien nos

empuja y Dios quien nos invita; es Dios quien nos conduce, Dios quien nos olvida. Es Él quien está sugiriendo en cada momento qué hemos de hacer, es Él quien nos da el impulso para vencer las dificultades, que también Él mismo está poniendo. No somos nosotros quienes estamos yendo solos a esa realización. Hemos de darnos cuenta, de descubrir, que siempre estamos conducidos de la mano; pero hemos de reconocer esta mano, hemos de sabernos acompañados, protegidos, guiados en todo momento. Y cuando en alguna fase de nuestro trabajo nos sintamos desorientados, desanimados, recordemos, si es posible, que incluso en ese momento estamos totalmente bajo la acción y dirección del único Sujeto de todo cuanto existe. Que nadie se sienta solo. Cuando uno se siente solo es simplemente porque ha soltado las ideas que tenía de los demás; es el mundo de las ideas que se va eliminando progresivamente: de la idea que tenemos de la compañía, de la idea que tenemos de ser útiles a los demás, de la idea que tenemos de ser necesarios, de la idea que tenemos de que los demás nos son necesarios. Son todas esas ideas que van cayendo en este proceso de autenticidad, hasta descubrir que no son los otros quienes nos hacen compañía, que no han sido nunca los otros los que nos han ayudado, sino que ha sido siempre el Único el que nos ha ayudado a través de los demás.

Se trata de reconocer al verdadero protagonista de todo el proceso de nuestra existencia, al único protagonista que se ha expresado a través de nosotros jugando a la ignorancia, jugando a la búsqueda, jugando a la realización; que se ha expresado a través de los demás, jugando a ser piezas útiles en un momento dado o piezas obstructivas en otro momento, el mismo protagonista que ha estado organizando las situaciones, las circunstancias, tanto aquellas que hemos vivido como buenas y agradables, como las que hemos sentido como adversas.

La eficacia de nuestro trabajo depende básicamente de esta docilidad, del reconocimiento a esta intuición, de esta fe, en el sentido correcto de la palabra, y del seguimiento de estas indicaciones, incluso en los momentos en los que nos parece que no hay salida, incluso en los momentos en los que nos parece que no existe la menor solución posible. Nunca hemos de medir el trabajo interior por el éxito o por el fracaso. Nunca hemos de aplicar los criterios de nuestra vida externa a lo que es trabajo y progreso interior. Cada vez que algo me obliga a eliminar una cosa que es extraña en mí, esto es un progreso; cada vez que yo descubro una zona nueva de mí, esto es un progreso.

Por lo tanto, no proyectemos en nuestro interior las ideas de posesión y de enriquecimiento. Hemos de llegar a la identidad limpia de nosotros mismos como centro. Y sólo cuando lleguemos a esa desnudez, a esa simplicidad interior en nosotros, descubriremos al verdadero sujeto y recuperaremos entonces todas las demás cosas que habíamos ido dejando accidentalmente por el camino, reencontrándolas multiplicadas en todos los sentidos.

Resumen

Si tuviéramos que resumir en pocas palabras el alfa y el omega de todo trabajo interior, podríamos intentar quizás hacerlo diciendo: en primer y en último lugar, la única consigna que ha de regir todo el trabajo, desde el principio al fin, es buscar la

Realidad, buscar la Realidad primero en mí, de manera que yo trate de ser más auténticamente yo en cada momento, no una realidad colgada allá arriba, lejos de mi vida diaria, lejos de mi realidad cotidiana, sino una realidad en el centro de lo que ahora vivo como real, y el centro de lo que vivo como real soy Yo, que estoy metido en eso real. Por lo tanto, he de buscar esta realidad inmediata en mí mismo como protagonista de mi propia existencia cotidiana. He de buscar con exigencia esta realidad que soy yo, yo en cada momento, yo que pienso, yo que sufro, yo que me decido, yo que me ilusiono, yo que tengo miedo, yo que me creo muy arriba, yo que me creo fracasado. ¿Quién es este yo? ¿De qué está hecho este yo? ¿Cuál es la realidad que se esconde detrás de este Yo?

Esto es lo fundamental. Todo lo demás, absolutamente todo lo demás, está subordinado a esa noción que tengo de mí. En la medida en que esa noción nos sea auténtica, todo lo demás será falso. Tan sólo en la medida en que esa noción capte autenticidad, esté insertada en la fuente de este yo, tan sólo en esa misma medida todo lo demás recuperará su verdadera realidad, su verdadera significación, su verdadero sentido. Por lo tanto, esta es la consigna que yo considero punto de partida y punto de la mayoría del trayecto: ¿qué soy yo, qué es la realidad que hay en mí cuando yo estoy viviendo las cosas de un modo real?

Y a medida que yo vaya descubriendo esa fuerza que ha de surgir en mí cuando yo mire en busca de esa realidad, entonces que yo aprenda a abrirme a esa realidad que yo siento que soy yo, que yo empiece a abrirme a todo lo que veo o siento como real, lo mismo lo que veo que lo que no veo, lo mismo las percepciones que me vienen de los sentidos, que las intuiciones o las aspiraciones. Todo lo que para mí tenga una fuerza de realidad, todo lo que para mí tenga valor, he de aprender a abrirme a ello sin dejar de vivir esa realidad de mí mismo. Pero abrirme totalmente, incondicionalmente, a esa realidad que yo intuyo en cada cosa, que yo intuyo en las personas, en la naturaleza, en todo lo que me ocurre, y que intuyo en Dios, en lo Superior, en lo Trascendente, bajo todas sus formas y denominaciones.

El trabajo de realización es un descubrimiento de lo Real, un instalarse en esto real y un abrirse a toda realidad que podamos percibir o intuir en todas las direcciones. Es unificar el campo de lo real, pero partiendo de un centro inicial que es el yo, que es el protagonista en mí, la Realidad en Mí.

Yo he de aprender a superar este miedo que hay dentro de mí, que me hace encerrarme en mí como en un reducto defensivo. Y apenas yo viva algo de esta fuerza interior, he de utilizar esta fuerza como punto de apoyo para abrir más y más al exterior. He de aprender a descubrir que cada cosa del exterior encierra una realidad tan importante, por lo menos, como mi propia realidad.

Pero yo no podré percibir la realidad auténtica de lo exterior sino en la medida en que yo haya realizado esta realidad en mí. Por eso decimos que se ha de iniciar el trabajo centrado en esta realidad del sujeto. Si yo trato de abrirme a una realidad externa, yo no estoy viviendo mi propia fuerza interior, esta realidad externa me aplastará. Sólo en la medida en que yo viva mi propia realidad interior, esto me dará fuerza, base, para poder abrirme a la realidad externa sin dejar de ser yo. Por eso, repito, es necesario que trabajemos de veras para ser más auténticamente nosotros mismos, y, a continuación de ser nosotros mismos, aprendamos a abrirnos más y más a todo lo

exterior, aprendamos a abrirnos a las personas, descubriendo la extraordinaria importancia que tiene cada persona, tan extraordinaria como mi propia persona. Aprender a abrirme a la realidad extraordinaria que hay en el cosmos, realidad tan extraordinaria como mi propia realidad, aprender a abrirme, sin miedo y sin vacilaciones, a la realidad de lo más alto, a la realidad de Dios, del absoluto, de la divinidad, centrado y apoyado en esa realidad que soy yo.

Toda nuestra vida tendrá sentido en la medida en que sea medio para esta realización; todo se convierte en circunstancia útil, aprovechable, todo se convierte en un yoga permanente, si yo aprovecho la circunstancia, sea la que sea, para vivirme más a mí mismo y vivir más la realidad que yo intuyo de aquella situación o persona.

¿Qué sentido tiene mi vida diaria si no la utilizo para encontrar la Realidad, para vivir la Realidad? Estoy perdiendo el tiempo cada vez que yo no soy más yo mismo. Estoy haciendo perder el tiempo a los demás cada vez que no les ayudo, directa o indirectamente, a ser más ellos mismos.

Y cuando esta realidad yo la vivo de un modo directo, personal, cuando esta realidad se haya integrado con las otras formas de realidad, entonces mi vida adquirirá un sentido mayor que antes, cada instante será un momento óptimo para expresar esa realidad, para comunicarla, para transmitirla, para que sirva como medio de estímulo para llevar esta misma realización a todos los demás, a todos los que me rodean, sin necesidad de hablar de realización, sin necesidad de querer cambiar el modo de pensar o de hacer de las personas. Esto lo haré directamente, de centro a centro, de corazón a corazón.

Mi vida se convertirá entonces en un modo de expresar esta realidad, en un modo quizá pequeño, tal vez modesto, pero pleno de sentido, lleno de significado. Para mí no tendrá importancia el hacer cosas grandes o pequeñas, porque lo importante no es nunca la cosa, la persona; lo importante es esa realidad total, única, que se está expresando de un modo completo en cada instante, a través de mí y a través de todo. Cuando se vive así resulta tan importante el trazar, por ejemplo, el plano de un gran edificio, como simplemente el preparar el mortero o el colocar un ladrillo. La importancia es exactamente la misma, la plenitud es exactamente la misma; porque el sentido y la plenitud de lo que se hace no depende nunca del objeto, sino del sujeto. Por esto, cuando hay plenitud de sujeto, todo se llena, todo se convierte en una cosa completa, incluso el más pequeño gesto, la más pequeña palabra, el más minúsculo instante. Todo adquiere un carácter de totalidad, de plenitud, todo empieza a ser de nuevo, todo es creación, todo es recreación.

Yo, desde aquí, sólo puedo invitar, sugerir, estimular, pedir que cada cual trate de hacer sinceramente lo que siente que debe hacer, que cada uno responda de veras a la demanda que hay en su interior. Creo que nadie podría pedir nada más.

Preguntas

-¿Entonces, si todo es relativo, tanto el bien como el mal, podemos tener alguna actuación sobre las cosas?

R. -El hecho de que el bien y el mal sean dos formas relativas no quita el que sean reales. Relativas quiere decir que dependen de otras cosas, que están en relación con otras cosas. Pero esto no significa que tengamos que hacer nada. Existe esta confusión: cuando decimos que una cosa es relativa, es como si dijéramos que no tiene existencia. No. Tiene existencia; toda nuestra existencia es relativa; el comer puede parecernos muy relativo, pero si no comemos lo pasamos muy mal.

-A medida que trabajo sobre el yo he ido descubriendo campos de conciencia más elevados. Pero al mismo tiempo he descubierto liberaciones nuevas en campos más bajos de conciencia.

R. -Parece ser que el desarrollo de nuestra conciencia se produce de una manera pendular. Cuando nosotros vivimos pendientes del bien, lo que estamos haciendo es polarizamos de una manera definitiva en una dirección, y entonces tendemos a negar toda una mitad de la realidad que llamamos inferior, para así poder valorar, vivir, intensificar eso que valoramos como superior. Pero nosotros somos una unidad funcional, nuestra conciencia se desarrolla progresivamente de un modo esférico, así que es imposible que mi conciencia crezca solamente en una dirección que yo pretendo. Ya sería posible hacerlo, pero esto requeriría una gran violencia, porque sería violentar esta ley natural del equilibrio. Cuando yo me esfuerzo en ir hacia arriba, algo me obliga a ir hacia abajo. Cuando yo estoy estimulando vibraciones en mi nivel de conciencia superior, esto crea una reacción igual y contraria, como explica un principio de dinámica muy conocido.

Pero esto no se produciría si se trabajara como yo digo. Esto se produce cuando la persona se enamora de una idea de bien, de verdad, de realización, que solamente mira hacia arriba. Entonces sí que, al pretender estar mirando siempre hacia arriba, al querer que sólo exista para él el arriba, está creando una resistencia cada vez mayor a todo lo que está más abajo de ese Arriba. Si la persona cumple esa consigna fundamental que yo doy de vivir toda situación natural que se presente de un modo más auténtico, entonces la persona no estará seleccionando situaciones, sino que estará aprovechando de un modo natural cada situación real que se produzca para ser él mismo más dentro de aquella situación. Igualmente se sentirá más él mismo cuando estén funcionando sus niveles primitivos, elementales, más reprimidos, de violencia, de sexualidad, que cuando esté funcionando desde el otro nivel, donde la delicadeza, la sutilidad, el amor sutil y etéreo tienen entonces la mayor importancia.

Fijémonos bien que estamos dando una orientación de trabajo central. He insistido largamente en ese criterio de centralización: yo como centro, yo como protagonista de toda la existencia. Cuando esto se hace así, yo creo que se evitan muchas crisis y muchas caídas, porque todo se convierte en trabajo. El problema está cuando yo estoy trabajando al servicio de mi yo-idealizado, cuando, en nombre de una realización, me imagino a mí mismo viviendo como un ángel, viviendo como un ser sin cuerpo, como un ser sin impulsos, como un ser sin sexualidad, sin agresividad. Y es este yo-idealizado que se forma, que se diviniza con el nombre de realización, lo que nos hace tropezar luego, lo que más tarde nos causa crisis, desengaños, retrocesos aparentes.

Yo no he dicho que hayamos de ser como ángeles; he dicho qué hemos de ser como nosotros mismos. Hemos de ser realmente nosotros. Y sólo siendo realmente y más

profundamente nosotros podremos llegar a ese centro de nosotros mismos en cada momento; sólo esto nos capacitará para unirnos al centro de nosotros y para unirnos a este centro absoluto que llamamos Dios. Es a través de mi centro que se ha de producir el crecimiento equilibrado, no a través de un extremo de mí. Una vez más, esa noción de ser cada vez más conscientes, más y más exigentes en esta búsqueda de realidad profunda de mí creo que aparece clara y significativa.

Lo que se pide es un realismo, no un idealismo. Pero un realismo llevado hasta sus últimas consecuencias, un realismo con exigencia absoluta, un realismo que no se detenga solamente en lo que percibimos corrientemente en estos epifenómenos de la conciencia, un realismo que busca lo real en lo que yo ahora estoy viviendo como real, que busca lo que es real en mí. Este descubrir lo Real dentro de mí me capacitará para descubrir lo Real fuera de mí.

-En ocasiones parece que, al ayudar a una persona, ella se sienta reconfortada. Entonces, ¿por qué ocurre esto, si nuestra ayuda no sigue los requisitos que nos has explicado?

R. -Sí. A veces nosotros, movidos por nuestra buena voluntad, tratamos de ayudar al que sufre o necesita ayuda. Esto es muy bueno, es recomendable. ¿Qué ocurre entonces?

Ocurre que aquella persona que se siente víctima, motivo por lo que sufre, se da cuenta de que alguien trata de interesarse por ella, de que alguien trata de ayudarla, de hacerse cargo, de comprenderla, de que alguien la valora como persona que sufre. Entonces esto alivia el dolor, porque aquella persona no se siente tan sola, siente que, por lo menos, hay alguien que se da cuenta de su gran dolor. Esto ciertamente alivia, pero nunca ha transformado a nadie. Porque no busca ni un poco más la Realidad. Y lo único que nos puede ayudar a salir del sufrimiento y del error es la Verdad y la Realidad. Si a un niño le han regañado, o ha tenido un gran disgusto, y nosotros le damos un caramelo y le decimos que es un niño muy guapo, muy bueno y que le queremos mucho, este niño se calmará. De un modo inmediato hemos aliviado aquel dolor. Pero, ¿hemos ayudado al niño? ¿Ayudar quiere decir calmar el dolor?

Quizás en esta conciencia meramente externa, y quizá para esas personas que sólo viven los valores inmediatos, esto será la única ayuda que tiene sentido, la única ayuda que sirve para ella. Pero para quien descubre que cada dolor tiene detrás de sí un mensaje, una enseñanza, un estímulo, para quien sabe que cada dolor es una bendición, porque nos permite descubrir un error y, por lo tanto, abrirnos un poco más a nuestra verdad, entonces esta persona sabrá que la única forma de recibir ayuda es que alguien le permita descubrir la verdad, le ayude a vivir la realidad, no anestesiando el dolor, no apagando este error con otro error agradable. Es posible que, de momento, esto no tenga unas consecuencias tan aparatosas, y tal vez la persona no se dé cuenta de que está siendo ayudada y no estará reconocida hacia nosotros. Tal vez se lamente porque no recibe lo que espera recibir, lo que exige recibir. Pero estamos hablando de ayudar a una persona, no de que nosotros nos sintamos benefactores y reconocidos por aquella persona.

Ahora bien; si tú vives todavía en este nivel de lo bueno y de lo malo, para ti es una responsabilidad el dar esto que tú valoras, esto que tienes. Nosotros ahora estamos hablando del trabajo interior.

-Entonces, a medida que se trabaja interiormente, probablemente sucede que muchas cosas que antes nos interesaban dejan de interesarnos.

R. -Sí. Esto ocurre. Y, lo que es peor, a pesar de que dejan de interesarnos, han de seguir haciéndose. Y es que nosotros tenemos establecido un sistema muy ingenioso: el vivir las cosas de manera que nos produzcan satisfacción. Así, pues, como yo mismo me he atado las manos a todo este sistema, resulta que, aunque he descubierto cosas y valores nuevos, exteriormente me encuentro obligado a continuar haciendo, me encuentro atado a la noria que sigue girando. Estoy atado a la obligación de seguir haciendo, por lo menos durante un tiempo, simplemente por imperativo de mi vida cotidiana. Y las cosas que voy descubriendo no podré vivirlas, no podré utilizarlas, no podré organizar la vida como la tenía organizada antes con los valores anteriores, porque todavía no he aprendido a organizarlo todo, porque todavía estoy pendiente de mi organización anterior. Y aquellas cosas que yo deseo, aquellas amistades, no podré retenerlas, no podré controlar las circunstancias; estoy viviendo en un estado de desfase.

Y esto es así, y es inevitable. El problema está en cómo viviré yo todo esto. Mientras yo viva pendiente de lo que deseo y protestando de lo que rechazo, yo estaré perdiendo miserablemente el tiempo, estaré cambiando de dueño en lugar de depender de mi bienestar, es decir, dependeré de mi malestar. Ahora bien; si yo aprendo a centrar mi actitud para vivir cada cosa como un medio de tomar conciencia clara de mí, como un aspecto que me descubre cosas nuevas de mí, de mis apegos, de mis colorismos, de mis miedos, de mis debilidades, de mis violencias, tratando de sentirme más yo que estoy viviendo aquello, entonces este desfase será una auténtica bendición realizadora. Esto ha de verse muy claro desde el comienzo.

Es imposible vivir solamente con la consigna de bienestar. Solamente puedo hacerlo cuando convierto en motivo de bienestar la creación constante, la aventura constante, la improvisación constante, el proceso de creación en sí y no la cosa creada, cuando me instalo en la misma fuente de donde brota la vida que está creando en cada instante. Entonces es cuando este bienestar tiene la posibilidad de la permanencia. Pero cuando el bienestar yo lo condiciono a algo, a unas formas, a unas ideas, a unas estructuras, entonces ese bienestar está condenado al fracaso.

Por eso vemos que, normalmente, los modos de vida llamados ya «modos» son una negación de este principio de realización, tanto si este modo es un modo de vida religioso, al estilo conventual, como un modo de vida al estilo del ashram clásico, o el modo que sea. El único modo de utilizar la vida como medio de realización es vivir la vida sin modo alguno.

CAPITULO DUODÉCIMO

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

-¿Hasta qué punto es necesario la teoría, y hasta qué punto lo es la práctica?

R. -Sobre estos temas, la teoría puede dividirse de varias maneras: o bien como un modo de ideas que aclara conceptos, que une nociones que estaban divididas, dispersas, como algo que proporciona una visión de posibilidades, o bien como una experiencia actual.

Frente al tema que se está explicando, cuando uno no solamente presta atención con la mente superficial, sino que trata de estar todo él prestando atención, entonces no es solamente un sector de la mente el que entiende, el que recibe, sino que se produce una experiencia de descubrimiento, no solamente de ideas, sino de niveles de la mente donde las ideas son verdad. La actitud correcta es dejar que la verdad entre y que todo yo, mi mente, mi sensibilidad, mi afectividad, sea receptivo a la experiencia de esa transmisión de ideas. Por parte del que habla o escribe, las ideas son solamente un símbolo para expresar, en un lenguaje elemental, unas verdades, la realidad de un nivel en el cual se está, desde el cual se habla y se vive. Si los que escuchan o leen estuvieran con esa receptividad plena de que hablamos, no solamente captarían los símbolos, que a fin de cuentas son muy secundarios, por importantes que sean, sino que tendrían el poder de sintonizar más y más con el nivel de donde están surgiendo esa expresión y esas palabras.

Es decir, el fenómeno de escuchar y leer es un fenómeno de comunicación humana. Nosotros hemos de vivir cada situación de un modo único y total, ofreciéndome todo yo a la experiencia, no refugiándome en mi mente razonadora, que solamente es un, sector minúsculo de mi conciencia. Si yo me sitúo ante toda experiencia sin miedos, sin prevenciones, con una receptividad plena, si yo dejo que entre en mí todo lo que me viene del exterior, en este caso del que habla o del que escribe, entonces no solamente entrará en mí la idea, sino que podrán entrar niveles, intuición de niveles profundos, de estados de conciencia.

Es decir, la teoría puede convertirse en el medio de realización inmediata, si la receptividad es correcta, si hay suficiente entrega, suficiente lucidez. Pero si yo solamente estoy funcionando en el sector racional de mi mente, ese sector es el único que va recibiendo y clasificando ideas y datos que le vienen de la experiencia. Esto es, pues, un problema de la persona.

El escuchar, el aprender, es una técnica, una técnica para llegar a ofrecerme más y más todo yo al contacto que me viene. Y si eso que me viene, viene de algo profundo, es una invitación a que yo contacte con eso profundo en mí mismo. Ya en sí, todo lo que tiene perfección tiene esta posibilidad de abrirme a mí a lo profundo, pero aún más en el caso de que el contacto que me venga del exterior lo haga procedente de un nivel

consciente, profundo. Por lo tanto, cada cual está captando justamente aquello que ofrece, aquello que permite, aquello que pone en juego. El que escucha superficialmente sólo puede recibir cosas superficiales. Cuanto más profundidad hay en el estar presente, en el estar atento, cuanta más simplicidad y apertura de todo uno, de la mente, de la sensibilidad, de la afectividad, de las sensaciones, mayor impacto producirá todo esto. Entonces la teoría ya no es teoría, sino que es, a la vez, práctica de un orden propio.

Pero, además de esto, no solamente es que se comunica desde un nivel determinado, sino que además hay una transmisión de información concreta, y esta información concreta es un programa de trabajo a realizar, unas perspectivas a vivir. O sea en la mente pasan a ser verdad unas determinadas ideas, y esto prepara para que luego todo yo siga, me acomode, me adecue a esa verdad que conozco, transformándola en experiencia concreta. De ahí que, si uno escucha y, luego, no pone en práctica aquello que ha escuchado, que ha entendido, aquello que ha aceptado de lo que había escuchado, entonces se produce un desfase entre su experiencia viviente, su hábito de vida y su mentalidad. Y cuanto más desfase tenga la persona, más problemas tendrá y más sentirá que está viviendo en falso.

En cambio, cuando esto se traduce en un modo de vivir, en un cambio de actitud, en un ejercitamiento concreto, entonces la teoría predispone, facilita, prepara la experiencia del resto de la personalidad en varios aspectos: primero, el hecho en sí de escuchar, en tanto que fenómeno de comunicación humana, que ya por el mismo permite una experiencia profunda; y, en segundo lugar, el uso que uno hace de la información que hay contenida en esta comunicación. En la medida en que la información se traduce en una experiencia, en una praxis, en un cambio, entonces resulta útil, facilita. En la medida en que sea simple información que se fija en la mente, entonces es más bien un perjuicio.

-Si Dios se expresa en todo, ¿qué sucede con las personas que comenten injusticias, o con las cosas que no están bien?

R. -El problema del mal es un problema de valoración. Ya hemos dicho que la valoración se hace con relación a algo; no puede haber valoración en sí, siempre es bien o mal en relación con unas normas o criterios que tenemos. Hemos hablado de unos niveles; lo que en un nivel es bueno, en el otro aparece como malo. La violencia del animal es un bien; si no se atreve a matar, esto será un mal. La ley en este nivel es la del desarrollo, la de la afirmación individual, la de la actualización de unas potencialidades de fortaleza, de valor, de agresividad, etc. Esto es el bien; nada más que esto.

Todos nosotros tenemos dentro nuestro una zona que vive todavía en este nivel, porque él es el que nos mantiene en el aspecto biológico. Nosotros hemos crecido a partir de un estrato elemental. Esto quiere decir que en nosotros no solamente existió aquello en un tiempo, sino que existe hoy todavía, en cada uno de nosotros, un fondo de tendencia absolutista, violenta. Eso es normal, es natural. Ahora bien; también es normal que hayan aparecido en nosotros otros rasgos, otros criterios, otros valores. Entonces, tal como decíamos, penetramos en otro nivel. Y en este segundo nivel hay otros valores: justicia, dar a cada uno lo que le corresponde, etc. Si en este nivel se interfiere el nivel primario, a eso lo llamamos mal. Es inconcebible un mal que sea intrínsecamente mal; siempre es algo que hace función de mal.

-El problema y dificultad que tenemos para este acercamiento a Dios, ¿se debe a que no nos han educado para ello?

R.-El problema del acercamiento efectivo a esos niveles es que la formación que se nos ha dado ha sido más bien una formación de tipo teorizante y de práctica externa, en lugar de serlo con vistas a una realización experimental, vivencial. Se nos ha dicho muchas veces que la práctica de la religión es creer unas cosas y hacer otras. Es decir, que hay unas obligaciones por lo que se refiere a la aceptación en el nivel de la inteligencia, y unas exigencias en cuanto a unas prácticas determinadas: mandamientos, abstinencias, etc. Parece como si la religión consistiera en esas dos cosas. Se nos ha hablado del aspecto moral, que ciertamente es básico, y del aspecto de unas prácticas que tienen como fin el alimentar nuestra vida espiritual y prepararnos para esta vida de bien. Pero no se nos ha enseñado que todas esas prácticas están subordinadas, y son, por tanto, medios, para llegar a una experiencia concreta, a una transformación de nuestra conciencia, que, a su vez, transforme nuestra vida en todas sus dimensiones. En realidad, sí que se ha enseñado, pero no de un modo suficientemente explícito y, sobre todo, no de un modo a través de ejemplos vividos. Naturalmente, esto no se comunica como realmente tendría que ser.

Por esto, la religión, aparte del aspecto moral, básicamente excelente, no se traduce en una operatividad fundamental de la conciencia del hombre; y esto es lo lamentable. En realidad, si uno profundiza, llega a darse cuenta de que eso sí realmente está también ahí; muchas de las cosas que estoy explicando podrían ser referidas a numerosos textos católicos, en los que dichas cosas están expuestas en teoría y en práctica, pero no forman parte de la enseñanza habitual que se imparte. Parece que existe la impresión de que a las personas hay que darles un mínimo, una especie de simple andamiaje, y no adentrarse en esas honduras y complicaciones de experiencias interiores, es decir, en todo ese proceso místico tan «complicado».

Incluso aquellas personas que han tenido ciertas experiencias espirituales, las han vivido con cierto recelo, porque no han resultado suficientes, y entonces han sentido de un modo más patente la necesidad de buscar lo auténtico, lo viviente.

Sin embargo, es muy cómodo para nosotros una censura respecto a los que nos han educado. Hemos de darnos cuenta de que estas limitaciones son un problema que viene de lejos y que todos hemos ido recibiendo las consecuencias. Aquellas personas que por sí mismas han sentido un auténtico interés pueden encontrar información de todo esto, tanto en el aspecto de teología dogmática, como de teología moral, como de teología mística. Como ejemplo de esto que hemos dicho, recientemente se ha elevado a Santa Teresa al grado de doctora, y esto no se ha hecho solamente porque fuera muy cumplidora en un nivel exterior, sino debido a su enseñanza en cuanto a trabajo interior.

-¿Qué diferencia existe entre el silencio de la mente y el silencio del corazón?

R.-Sólo hay un silencio; sin embargo, hay modos de percibirlo. En este trabajo de toma de conciencia es muy difícil explicar la diferencia del silencio a nivel afectivo y del silencio a nivel mental, en cuanto a experiencia en sí del silencio.

Ahora bien; por lo que se refiere a los efectos del silencio, a través de uno u otro nivel, éstos son manifiestos. La experiencia del silencio sigue siendo esa experiencia de

profundidad, de abismo y de cosas vacía, y, al mismo tiempo, de cosa totalmente viva; pero, en cuanto a la manifestación, a la consecuencia, siempre que se produce un silencio en uno de estos niveles hay un relativo silencio en el otro; si se da un silencio en la afectividad, suele haber silencio en la mente, porque la mente está muy empujada por la inercia, por el malestar y los deseos del nivel afectivo. Por tanto, el ahondar en el nivel afectivo se traduce ya también en un silencio, diríamos reflejo, en la mente.

Ahora bien; las diferencias son: en la mente, los efectos son de una gran seriedad y un desarrollo extraordinario de la evidencia, de la intuición. En el corazón, se siente una gran paz y un amor que nada tiene de vicioso, un amor que se va ensanchando hacia dentro y que lo abarca todo, un amor que es, a la vez que ilumina, aclara y da fuerza, un amor que nos descubre que todo es en él amor. No es el amor que se da en todo, sino que todo es en él amor y todo es expresión de este amor. De hecho, todo grado de conciencia es una manifestación, a un grado u otro, de amor. Incluso las leyes de la naturaleza se pueden ver como función de amor para la mente, como función de patrones para la mente, de ideas para la mente en su aspecto de energía.

-¿Qué relación existe entre el Chakra del corazón y el coronario?

R. -Hay que distinguir entre el chakra que se trabaja cuando se habla y se dice yo, del chakra del corazón. En el corazón hay un chakra propio, pequeño, que traduce un amor muy devocional. En cambio, en el centro existe otro chakra mayor, que, por un lado, da la conciencia del yo, y por otro es la fuente del amor e incluso tiene relación con la conciencia vital del yo. Pues bien; este chakra Anahata, que es el mayor del pecho cuando se va desarrollando, tiene una correspondencia con un sub-chakra que hay en el chakra coronario, en el Sahasrara (el Sahasrara en el chakra superior, que está por encima del a cabeza). Dentro de este chakra tan fantástico hay un sub-chakra, y este sub-chakra, que es como una especie de particularización, de función diferenciada del Sahasrara, está en correspondencia con el Anahata.

Por eso, cuando se profundiza al Anahata, la experiencia del ser como ser, o como amor, conduce automáticamente una conciencia de realidad trascendente: el yo como amor va conduciendo, por sí solo, a una experiencia de Ser Amor; o sea de la Realidad vivida en mí se pasa a la Realidad Trascendente, y se descubre que hay una unidad, y que solamente es un problema de percibir a través de un sitio o a través de otro. Por eso yo estoy explicando cómo hay una sola conciencia de realidad, cómo hay una sola noción de realidad, pero que la percibimos de forma diferente según la vía a través de la que la captamos; en un caso la llamamos yo, en otra la llamamos Dios, y en otro la llamamos mundo o naturaleza. Pero la realidad que está detrás de estas tres realidades es la misma. Esto se puede verificar experimentalmente cuando uno trabaja y profundiza, e inevitablemente se va a parar a ello cuando uno ahonda este contacto con el sub-chakra superior.

-¿Qué función tiene el chakra de la garganta?

R. -El chakra de la garganta es un chakra de relación; no es un chakra, en sí, de toma de conciencia, sino más bien un chakra funcional de exteriorización, de relación. El chakra de la garganta, o Vishuda, trata de interactuar con Ajna, o chakra frontal, y con Anahata, y por eso nuestra palabra es expresión al mismo tiempo de sentimiento y de ideas. Pero, después, cuando ya establece contacto con otros focos de conciencia, como

el Sahasrara, o con otros chakras situados más abajo, el chakra de la garganta hace una función de exteriorización, de elaboración de esto; es una especie de salida, es nuestro aspecto de creación, el modo como estos estados y estas energías encuentran su forma de expresión bien sea a través de un estilo de vida, de una actitud de las personas, o de una actividad concreta artística, literaria, o del tipo que sea.

-¿Existe una triangulación entre el pecho, el coronario y Ajna?

R. -Sí, no solamente una triangulación, sino que existe una verdadera red de energías que va uniendo unos chakras y otros, formando una unidad completa funcional de conciencia. Entonces es cuando la persona comienza a adquirir una independencia, una personalidad completa, aparte de su conciencia o mecanismos físicos. Y esto es lo que quiere decir San Pablo cuando habla de que hemos de construir nuestro vestido nupcial, de que hemos de tejer. Se refiere a este tejido hecho de campos de energía que forma realmente como un nuevo vehículo, un nuevo cuerpo todo él completo. Ahora bien; el modo de trabajar esto puede variar en las personas, según su modo de ser personal y según su fase de desarrollo. Parece ser, sin embargo, que está previsto que todo se desarrolle.

-¿Existe la posibilidad de transmutar la energía del chakra sexual al Anahata?

R.-Sí. Para conseguirlo basta aplicar un principio muy sencillo, consistente en cerrar un grifo y abrir otro. Entonces todo lo que estaba dentro, al no poder salir por un conducto, sale por el otro.

Por lo tanto, la ley para transmutar energía de un nivel a otro consiste en una restricción total de la manifestación en el nivel inferior, en este caso la abstinencia sexual completa, abstinencia no sólo en el acto, sino incluso en el control del pensamiento, de las imaginaciones, de los deseos, de los estímulos exteriores, de los lugares donde esos estímulos aparecen más. En segundo lugar, obligarse a un cultivo activo de todo lo que pueda estimular la afectividad superior; por lo tanto, todo aquello que estimuló el contacto humano superior con las gentes, el aspecto estético, por ejemplo en la música, el aspecto afectivo en la oración, todo lo que permite cultivar este nivel superior, aunque sea incluso con sobreesfuerzo. Esto, al cabo de un tiempo no demasiado largo de trabajo, produce de por sí la traslación de energía del nivel sexual al nivel del sentimiento superior. Además de esto existen otras técnicas de las que no es necesario hablar ahora.

-Cuando queremos hacer el silencio de la mente, como no sabemos hacerlo bien, realizamos un esfuerzo que produce una gran fatiga. ¿Qué hacer para evitar este cansancio mental?

R. -El silencio hay que hacerlo con mucha diplomacia. Lo mejor es tratar de no hacerlo, aunque sí hemos de vivir de una manera que el silencio pueda venir. El silencio se produce automáticamente cuando percibe la intuición de que está ante algo más importante que él mismo, más importante que sus sentimientos, que sus ideas. Cuando esto se consigue, el silencio se produce automáticamente y sin esfuerzo. Por eso señalaba anteriormente la importancia de esta fase en la que nosotros nos situamos ante Dios como realidad suprema. Cuanto más claramente podamos ver este aspecto supremo de Dios, ese aspecto de omnipresencia, de omnipotencia, de omniconciencia,

pero teniendo en cuenta que todo esto no sea un concepto abstracto y mental, sino que tengamos de ello nociones claras y vivientes, más viviremos el silencio receptivo. En segundo lugar, hay que procurar vivir durante el día en este clima de presencia divina, en este clima de receptividad a lo divino.

Entonces el silencio que uno quiere hacer en un momento dado no es otra cosa que una percepción de ese mismo ejercicio que uno está haciendo durante el día, y al que uno se ha estado preparando en realidad durante todo el día. Uno ha de procurar mantener una visión y un sentimiento de conjunto, porque lo que nos descentra es lo particular que en un momento dado percibimos como lo único, como lo más importante. En el momento en que yo percibo algo fuera de su relación universal, fuera de su relación con Dios, entonces aquello hace para mí la función de Dios, me absorbe, me descentra y me produce una agitación, una agitación falsa y absorbente, tanto en el pensar como en el sentir. Que yo sepa sólo existe un procedimiento, que consiste en empezar a hacerlo, y volver a empezar, en renovar en cada momento el intento, una y otra vez, hasta que esto se instale en mí de un modo permanente.

Es decir, el silencio no podemos fabricarlo a voluntad cuando estamos agitados y crispados. Cuando uno tiene muchas experiencias en ese trabajo interior, entonces sí puede, pero nunca puede hacerlo directamente si no vive esa idea de la que estoy hablando. Se pueden hacer maniobras o caminos indirectos, consistentes en una actividad física y determinada que exija mi atención y mi esfuerzo; entonces mi atención queda absorbida por el esfuerzo físico y el control de la situación física. Por lo tanto, voy soltando esa crispación que tenía mi mente. Cuando yo consigo estar suelto, entonces me es fácil pasar de esa conciencia física a una conciencia afectiva y mental más profunda.

Pero querer aflojar de golpe todas las crispaciones de la mente, si uno no vive habitualmente este clima, si uno no tiene muy claras las experiencias profundas en las que poderse situar espontáneamente, no es posible ni aconsejable hacerlo, porque uno hace entonces otros esfuerzos, otras tensiones que darán al traste con todo el esfuerzo.

FIN