

***UN RECORRIDO POR LA PROPUESTA  
Y EXPERIENCIA DE***

***ANTONIO BLAY***

Jornadas Antonio Blay  
Barcelona, febrero 2007.

## **UNAS PALABRAS PREVIAS.**

*Estas páginas han sido elaboradas a partir de las experiencias y planteamientos que nos brindó A. Blay. Son extractos literales de sus palabras.*

*Una pequeña parte son comentarios que nunca se han publicado, el resto está en sus escritos, cuyos títulos se indican al final.*

*Las presentes páginas se han compuesto esencialmente para las personas que tienen un conocimiento inicial o parcial de la experiencia y pensamiento de A. Blay.*

*En numerosos apartados una idea se repite de formas diferentes lo que posiblemente va contra la calidad literaria, pero resalta, de maneras distintas, la idea que pretende expresar. Cosa que con frecuencia hacía él personalmente con la intención de que la idea, si no se entendía de una manera se entendiera dicha de otra manera; lo importante era entenderla.*

*Aconsejamos leer sus obras, nada puede sustituir eso. Y no leerlas una vez, sino varias veces; a medida que las leemos, se amplía nuestra comprensión y con una comprensión personal ampliada, se amplía asimismo nuestra conciencia.*

*Y así, apoyados en su experiencia, hagamos nuestro camino.*

*El comité organizador. (\*)*

*Desde aquí queremos agradecer especialmente a Miquel Martí su labor de recopilación y transcripción del material de Antonio Blay. Labor desinteresada y entregada que nos ha facilitado a todos el acceso al material.*

(\*) Comité Organizador: P. Arrébola; C. Blay; G. Fernández, A. García; J. González.

## **A – MUNDO PSICOLÓGICO.**

Somos un potencial que la vida nos empuja a actualizar y que, en la medida en que cumplimos esta demanda y actualizamos nuestro potencial, nos desarrollamos objetiva y subjetivamente. Hemos visto también que los dos obstáculos para eso son los hábitos adquiridos y la adhesión total a unos modelos que nos han sido dados y que, por lo tanto, las dos primeras cosas a hacer como consecuencia de esto, son: primero, que yo aprenda a estar atento para observar este funcionamiento condicionado, porque sólo siendo consciente en acto, en cada instante, del condicionamiento, hay la posibilidad de ir trascendiéndolo, y segundo, que cada vez que yo sea capaz, y en la medida que soy capaz –y eso sólo es posible cuando yo estoy despierto, muy despierto- yo he de aprender a crear mis propias respuestas, para salirme del círculo de los hábitos, por una exigencia de autenticidad. Ver que yo soy, realmente, yo mismo, en la medida que vivo más esas cualidades base que soy. No es en un sentido de idea de mejorar o de ser más bueno o más perfecto, en absoluto; es como exigencia de autenticidad.

*Ser. Curso de psicología de la autorrealización.  
Pág.: 50 y 51.*

## ***I – EL CRECIMIENTO NATURAL..***

Si examinamos nuestra existencia veremos que parece que hay algo que está empujando, algo que es una motivación fundamental que empuja la vida en todas las formas que adopta, una finalidad. Ésta es la de que todo tiende a crecer, todo tiende a desarrollarse.

La vida, a través de sus formas, tiene como consigna actualizar un potencial que uno trae consigo.

Junto con este desarrollo, el desarrollo del potencial, va siempre inherente una conciencia interna de madurez y de plenitud.

El potencial (...) está constituido substancialmente por tres cualidades básicas que son: la energía, la inteligencia y la afectividad.

De la energía derivan todos los procesos energéticos (...). De la inteligencia se deriva todo lo que son modos de conocimiento (...). De la afectividad deriva toda nuestra gama de sentir.

De estas tres cualidades fundamentales, en sus interrelaciones, se construye toda la complejidad de nuestra vida anímica.

Es decir, que nuestra vida es como un proceso de actualización progresiva de este potencial de inteligencia, energía y amor-felicidad.

La plenitud nunca viene como resultado de una adquisición, sino que viene como resultado de una plena actualización de nuestro potencial.

Lo exterior cumple para nosotros la función esencial de aportación de los elementos primarios necesarios para este desarrollo, para que yo pueda actualizar y para que al actualizar pueda construir.

Lo exterior es el suministro de materia gracias al cual lo que es mi facultad básica se convierte en algo concreto, se construye.

No puedo vivir otra plenitud que la que es consecuente a mi capacidad de comprender, de amar y de actuar.

La respuesta que yo doy depende de mí, la puedo crear yo. Por lo tanto puedo ser dueño de mis respuestas y es precisamente esta respuesta la que me desarrollará, la que me actualizará.

No tengo ningún otro modo de llegar a un desarrollo de algo si no es mediante el ejercitamiento de ese algo; mediante el ejercitamiento activo.

Nada puede sustituir a este acto de presencia.

Yo soy exactamente la resultante de lo que he ejercitado, ni más ni menos, como ser concreto.

Nuestra vida está construida sobre una creencia totalmente distinta. Nuestra vida esta construida sobre la creencia adquirida de que son las circunstancias y las personas que me rodean las que hacen que sea feliz o desgraciado.

Hemos edificado nuestra vida sobre la creencia de que es el exterior que me está dando o quitando felicidad, plenitud, etc.

Mientras yo esté esperando que los demás me den habrá siempre una manipulación de los demás para conseguir que me den, que me den afecto, que me den seguridad, que me den energía. Y cuando yo estoy empezando a vivir directamente lo que soy es cuando puedo empezar a abrirme a los demás de un modo auténtico, de un modo gratuito, sin una manipulación, sin seducir al otro.

La existencia concreta está hecha sólo de cualidades positivas (energía, inteligencia y amor-felicidad) esto es la materia prima de la existencia y del ser humano. No hay otra cosa.

Las cualidades son substanciales, son substancia. Defecto es la menor presencia o la insuficiente presencia de una cualidad.

Al ponerle un nombre cosificamos, convertimos en cosa algo que no es cosa, sino que es un modo de ver lo otro, es una menor presencia de lo otro.

Por esto en primer lugar conviene ver que lo que llamamos defectos es solamente un insuficiente desarrollo en nosotros de las cualidades.

No se puede luchar contra algo que no existe. Lo único que tiene sentido es luchar a favor de lo que sí existe, y en la medida que yo lucho a favor, es decir que ejercito más y más la inteligencia, la afectividad y la energía, eso que llamaba defecto desaparece.

Todos nuestros problemas psicológicos derivan de este insuficiente desarrollo de nuestras cualidades.

## ***II- HÁBITOS.***

Lo que desarrolla no son los estímulos sino nuestra respuesta a los estímulos. Lo que sucede es que estamos acostumbrados a que sólo haya respuestas positivas ante estímulos que llamamos positivos. Es decir, que hemos aprendido a tener unas respuestas condicionadas; a un estímulo positivo una respuesta positiva; me tratan bien yo respondo bien, me tratan mal, yo respondo mal. Eso es adquirir un hábito que condiciona la respuesta.

El resultado es que yo me convierto en un eco, en un reflejo mecánico del exterior. No ejercito mi capacidad de libre respuesta, no elijo, soy elegido, soy un eco del exterior.

Así, en el hábito adquirido he aprendido no a crear mi propia respuesta sino a vivir pasivamente la respuesta que se produce de acuerdo con el estímulo.

Mi vida se convierte en una lucha constante para buscar unos estímulos determinados positivos y huir de los estímulos negativos. Porque éste es el único modo que entiendo, que comprendo para poder vivir más satisfactoriamente.

Así que estoy viviendo en una lucha constante con el exterior, en una estrategia constante para buscar aquello que ha de producir en mí una resonancia positiva y huir de lo que puede producir en mí una resonancia negativa. Lo cual hace que yo esté manipulando constantemente el exterior para este fin.

Así pues uno de los impedimentos para que yo siga creciendo es que he ido aprendiendo a funcionar por hábitos adquiridos, en virtud de condicionamientos.

### **III – MODELOS.**

Hay otro factor básico que impide que yo siga creciendo y es que el exterior me está imponiendo, desde el principio, un modelo de comportamiento. El exterior me dice cómo he de ser y cómo no he de ser. Este “como ser” va más allá de lo que en principio parece, porque me dice lo que es correcto que yo piense y lo que es correcto que yo sienta. Es decir, que no solamente es un comportamiento externo sino que es un modelo interno, y no solamente me impone este modelo sino que me juzga y me condena de acuerdo con mi cumplimiento de este modelo.

En la medida en que yo asumo el modelo (...) lo exterior pasa a ser la norma; pasa a ser mi Dios, no la sinceridad, no la libertad interior, no lo profundo, sino lo externo. Y en la medida que para mí es más importante ser de acuerdo con un modelo que ser profundamente más y más yo mismo, en esta medida me he prohibido crecer.

No quiero decir que el exterior no tenga que darnos modelos. Necesitamos modelos para poder convivir. El problema es que se valora y se juzga al niño en virtud del modelo y nada más.

Se hace del modelo el culto fundamental, de tal manera que el objeto de la llamada educación suele ser, en la práctica, que cada uno se comporte del modo que es debido. No que el niño viva más y más su autenticidad, su plenitud. Lo más importante, lo fundamental, es que se comporte del modo adecuado.

Se valora más el modo de ser que el ser.

El aceptar modelos puede ser hasta cierto punto necesario o útil de cara al comportamiento exterior, pero el problema es que yo no vivo esos modelos de cara al comportamiento exterior solamente, sino que me los creo y entonces los vivo en relación al vivirme a mí mismo. En una palabra, estoy identificado con los modelos, yo me confundo con el modelo.

Estos dos factores, el modelo impuesto, y por lo tanto el culto al modelo, y los hábitos adquiridos o conducta condicionada, son los dos factores principales que están impidiendo que uno siga creciendo en inteligencia, en energía y en afectividad. Por eso, teniendo en nosotros la posibilidad de ser una plenitud como seres concretos, estando destinados a poder vivir una plenitud encarnada, generalmente estamos viviendo una frustración encarnada.

### ***a - Formación del modelo.***

Cuando somos pequeños se nos va educando y educar consiste en que se nos vaya diciendo lo que hay que hacer, cómo hay que hacerlo, y lo que no hay que hacer. El niño va aprendiendo eso que se le enseña, pero no sólo lo aprende sino que lo acepta tal como se le da, es decir, como la verdad y el bien (...). O sea que el niño se identifica a sí mismo como valor en tanto que modelo y en tanto que modo particular de ser.

El niño va aceptando esta idea que se le da de que él no vale como ser, sino que su único valor está en su modo de ser, de que él no "es"; Él es o bueno o malo, o listo o tonto, pero el "ser", él "es", esto no existe, no tiene ningún valor.

El "ser" (este foco de inteligencia, de energía y de afectividad), es algo central en el niño, en todo el mundo, es algo central que surge del fondo, del fondo de la mente, del fondo de la afectividad, del fondo de la energía.

Pero, en cambio, el modo de ser se adquiere a través de la mente concreta.

Y en la medida que el niño acepta que su valor está en el modo de ser, necesita retener el modelo con su mente concreta, provocando la progresiva desconexión de su fondo natural.

Al situarse en el sector más exterior de la mente se desconecta del fondo, donde está su propia fuente de energía vital y por lo tanto su propia conciencia de seguridad como ser concreto.

Se desconecta también de su fondo afectivo, su fondo afectivo de donde está fluyendo toda su capacidad de amar, de gozar, de felicidad.

Y se desconecta también de su fondo mental desde donde el niño tiene la capacidad de ver por sí mismo (...), se desconecta de su capacidad de evidencia y entonces todo él empieza a vivir a partir de esa fachada, del modo de ser.

La desconexión de este fondo (de seguridad, de este fondo de felicidad, de este fondo de evidencia) impide al niño que viva directamente, en su fuente, estas cualidades básicas, obligándole a proyectar en el exterior. Entonces estará exigiendo que el exterior le dé seguridad, que el exterior le dé felicidad, que el exterior le dé la información que ha de aceptar.

Del fondo surge todo lo que soy capaz de vivir y uno se desconecta del fondo para instalarse en la mente externa y convierte esta mente externa en un centro artificial.

Lo importante es que se vea claro que el modelo implica -cuando se convierte en centro- la desconexión del centro natural.

### ***b - La triple angustia.***

Así pues el niño proyecta al exterior lo que corresponde a su fondo.

El niño se ha desconectado de su fondo de donde podría surgir la respuesta natural, óptima a cada situación, y está viviendo en su centro artificial; pero el exterior le niega el afecto, la felicidad, la seguridad. Entonces el niño se encuentra sin soporte central y sin soporte exterior y por unos momentos se encuentra totalmente aislado, desconectado, en una soledad total. Es el estado de angustia fundamental, y esta angustia es triple, porque está funcionando en cada nivel.

Hay la *angustia mental* de que él creía que actuando de un modo tenía seguro "si yo soy bueno me querrán". Pero a veces él cree ser bueno y las cosas no funcionan bien, entonces el niño tiene como una inseguridad total en el aspecto mental, "no sabe", aquello que le parecía claro, aquella información que tenía, (...) falla y aparece una angustia en el aspecto mental. Es lo que luego se vivirá como angustia de identidad "¿quién soy yo? o ¿qué he de ser yo". Ésta es la base de la angustia de identidad.

En el *aspecto afectivo* el niño se siente que no recibe afecto y el niño pequeño necesita el afecto como necesita el aire y necesita los alimentos. Entonces vive una angustia de abandono, de soledad afectiva. Aquí tenemos la segunda vertiente de la triple angustia, esto es, la angustia de abandono, de soledad, de frustración afectiva.

La tercera vertiente se manifiesta en el *aspecto de la energía*. El niño ante esta situación de inseguridad y de abandono se ve incapaz de poder hacer nada, se siente impotente. Es la angustia de impotencia.



Siempre se halla presente esa triple angustia; lo que sucede es que en unos casos se manifestará más en un aspecto que en otro, pero siempre se hallan los tres aspectos; la angustia de identidad, la angustia afectiva, de abandono, y la angustia de impotencia.

¿Qué hace el niño frente a esta situación de angustia? (...) pues hace lo que puede para salir de esta angustia, lo que está a su alcance.

Entonces el niño busca una solución para huir de este estado inaguantable de angustia. Una solución que también aquí se puede ver por sectores.

En el *aspecto de identidad* el niño puede buscar la solución que consiste en crear un supermodelo, que es la obligación de ser siempre totalmente bueno. Entonces esta idea le atenúa la angustia porque le abre una esperanza y por ello se adhiere a esa consigna que se convertirá en un modelo para el futuro.

Y ahí tenemos las personas que luego están viviendo toda la vida bajo la obligación interior de ser siempre totalmente buenos (...) juegan a ser buenas simplemente porque están obedeciendo a esta consigna; la necesidad imperiosa de sentirse buenas, porque si no, surge de nuevo la angustia. A esto se le llama una necesidad compulsiva: la persona se siente obligada a ser buena porque si no vuelve a surgir la angustia (...), la decisión de ser bueno era para huir de la angustia de identidad.

Puede ser que, en lugar de con este modelo de “voy a ser superbueno”, el niño reaccione de otra manera, que reaccione al revés, que reaccione diciendo “yo he sido bueno y no me han comprendido, me han fallado, no hay derecho, y protesto” y el niño, entonces, siente rebeldía frente a esta situación de rechazo y, curiosamente, en la medida que él siente rebeldía es como si se atenuara su angustia.

Así que al vivir la protesta o al vivir el rechazo se siente más afirmado, más él mismo y la angustia tiende a disminuir. Aquí también está la necesidad compulsiva, en este caso de oponerse, de reaccionar en contra.

Pero puede ser también que ante la angustia de identidad reaccione de otra manera que no es ni ser bueno ni ser malo, sino que es cerrarse al exterior, huir del exterior, renunciar a la aceptación del exterior. El razonamiento (...) sería: “no se puede confiar en el exterior, siempre falla; yo me retiro”. Entonces este niño se inhibe interiormente, se aísla (...) se desconecta.

Estos son los tres tipos principales de modelos para huir de la angustia de identidad (...). Lo cual quiere decir que en la medida que no vivo esto, reaparece la angustia que en todo momento ha estado dentro, y eso es importantísimo entenderlo porque en el trabajo de autodescubrimiento es inevitable que surja esa angustia que está dentro y, si uno no comprende que es natural que esté ahí, al sentir la angustia huirá y dejará de hacer el trabajo. Y esa barrera es inevitable pasarla, sea cual sea el camino que uno siga, si es realmente camino.

¿Qué sucede en el *aspecto afectivo*, la angustia propiamente afectiva, la angustia de abandono, de soledad?.

Hay varias soluciones también, lo que suele ser más habitual es la reacción de decir “yo voy a conseguir como sea que me quieran”. Así que surge la necesidad, la exigencia de conseguir que alguien nos quiera, y entonces buscamos amigos,... que sean como una especie de amigos juramentados, con quienes hay un compromiso de fidelidad Son una válvula de seguridad por la cual nos aseguramos un mínimo de comprensión y de afecto.

La necesidad de asegurarme el afecto, la necesidad compulsiva. Y cuando aquella persona me falla hace resurgir de nuevo mi angustia de abandono.

“Yo quiero aquello que me hace sentir bien a mí”. No quiero aquello por ello mismo, lo que quiero es lo que aquello me da. Y cuando aquello me falla yo me siento desamparado

En el *aspecto energía*, la angustia de impotencia genera en mí la necesidad de afirmarme como persona fuerte y ¿cómo puedo ser fuerte cuando de hecho estoy viviendo como un desgraciado?. Pues sólo hay un modo: imaginativamente, y empiezo a imaginar y empiezo a juzgar. Entonces yo utilizo mi mente y mi imaginación como una herramienta para vivirme como una persona fuerte para huir de mi angustia de sentirme impotente y entonces sueño que un día llegaré a ser muy valioso (...), sueño siempre, de un modo u otro, con llegar a ser una persona fuerte, utilizando la mente para juzgar al otro y condenarlo, para minimizarlo.

En la medida en que en la mente yo estoy negando el valor del otro me estoy afirmando implícitamente a mí, que me sitúo por encima, al juzgarlo y condenarlo. Se emplea el pensar como herramienta de poder.

La mente está haciendo esta función simbólica de poder, de afirmarse como ser poderoso, superior.

Con todo esto tenemos un almacén de cómo se construye nuestro estilo habitual de vida.

Esta explicación es para que uno la mire en sí mismo, es para que uno la descubra en sí mismo (...); es una hipótesis para que uno observe en sí mismo y vea lo que está pasando en uno mismo.

Es ir observando toda esta dinámica, ir descubriendo toda esta estructura.

### ***c - Yo idea, yo ideal, personaje.***

Mirando lo explicado antes desde otra vertiente, podemos decir que el niño, de un modo natural, es este fondo o potencial de energía, de inteligencia y de amor, él es intrínsecamente eso, es lo que es su identidad como individuo, y su

existencia es ir actualizando eso en forma constante, a través de lo físico, de lo afectivo y de lo mental concreto; pero recibe del exterior el impacto de una exigencia, de un modelo de ser: “tu has de ser de esa manera amable, obediente, estudioso, cuidadoso, etc.” y se le condiciona, los mayores condicionan su afecto y la valoración del niño al cumplimiento de ese modelo.

Fijaos que, de por sí, este modelo no tiene nada que ver con el niño, es un modelo totalmente externo, extraño, que se superpone a la mente y a lo que es la naturaleza del niño. El niño trata de cumplir el modelo y entonces los mayores le juzgan, y le juzgan de acuerdo con su cumplimiento o no de ese modelo. Fijaos que este juicio es un juicio que se está haciendo en relación con ese modelo que se le ha impuesto.

O sea, primero, imposición del modelo que es tan ajeno al niño como el nombre que se le da, y segundo, se le juzga en virtud de su obediencia o no a ese modelo.

No se juzga el acto que haya hecho en relación con el modelo, se le juzga a él por el acto. O sea que se le está dando al niño una definición de él que no tiene nada que ver con él, porque se le juzga en relación con el modelo que es totalmente ajeno a él. Modelo que puede ser muy conveniente, pero que no es él.

El niño acepta eso porque además ve que es la base de su funcionamiento social, de su valoración y de la actitud de los demás hacia él. O sea que lo importante para el niño es “cómo es”, no “qué es” y “quién es”.

El “cómo” pasa a ser lo fundamental y el niño aprende a definirse a él en virtud de ese “cómo es”, y ese “cómo es”, cuando lo vive como si fuera su naturaleza, le aísla, le aleja, le enajena de su verdadera identidad.

El niño no es un “cómo”, el niño es un “quién”, mientras que el “cómo” es variable; puede actuar de un modo, puede actuar de otro (...) pero siempre el “cómo” es un modo de algo, el “cómo” es un modo de ser y lo constante es el ser, la variable es el modo de ser que irá variando con el tiempo. Por lo tanto, la identidad del niño es su ser central y no sus modos.

Así pues el niño se identifica con ese juicio, con esa idea que se le da de sí mismo. Identificarse quiere decir que vive como si eso fuera su identidad, cree que esa es su identidad y ya no vive ni puede aceptar ninguna identidad más allá de esa.

Como estos modos de ser, el modo de ser que sea, la idea que se me da, el yo idea, siempre tienen un carácter limitativo y no corresponden a la plenitud natural que yo intuyo de mi propio fondo, esto siempre crea un contraste, es decir que el yo idea siempre me viene pequeño porque no soy todo lo listo, no soy todo lo fuerte, no soy todo lo valiente, no soy todo lo guapo que debería ser. Entonces este contraste entre la demanda de totalidad, de plenitud y el yo idea que acepto ser, crea un desajuste que se traduce en la necesidad absoluta de crear un modelo ideal para el futuro.

La fuerza con que vivo la limitación del yo idea es exactamente la misma con que me adhiero al yo ideal. La misma fuerza que me hace rechazar el “yo no valgo” es exactamente la que se convertirá en fuerza o necesidad de llegar a valer.

El modelo ideal o yo ideal es siempre inverso al yo idea (...). Una cosa genera la otra y eso se convertirá para mí en lo más importante de mi existencia.

Así que el yo idea se proyecta hacia un yo ideal y toda mi vida está construida sobre este eje: lo que en el fondo estoy creyendo ser, de mi infancia, que ha generado un ideal que será el sentido de mi existencia en el futuro. (...) Yo necesito llegar a ser muy fuerte en la medida que en mi interior, en el yo idea infantil que está dentro, me sigo sintiendo débil. Tratad de ver esa unidad de funcionamiento.

Esta trayectoria por la cual yo estoy constantemente tratando de llegar a algo que me complete, que me haga vivir una plenitud en un sentido u otro, hace que en cada momento yo adopte unas actitudes, que responda ante las situaciones de un modo u otro. Todo ello está creando un estilo propio que le podemos llamar el personaje que uno está representando en la vida sin darse cuenta.

Comprender esto es adquirir una visión del sentido que tienen cada una de nuestras respuestas, de nuestras actitudes, ante las situaciones en cada momento.

Todo aquello que vaya a favor de mi ideal lo viviré como bueno, como satisfactorio, todo aquello que tienda a negar o vaya en contra de mi yo ideal lo viviré como malo, como negativo, como enemigo, y así cada cual está viviendo la vida no tal como es sino tal como la puede ver desde su propio personaje. Y este es el argumento secreto de cada existencia.

Así pues, se establece el argumento entre el yo idea y el yo ideal que está creando un modelo de funcionar en cada momento, crea el personaje que uno está creyendo ser.

El yo idea no tiene nada que ver conmigo, es un juicio que se me ha dado y que yo he aceptado, pero que me ha venido del exterior y que no tiene nada que ver con mi verdadera identidad.

Interesa que se vea este carácter de superposición de lo que yo creo ser y lo que quiero llegar a ser; o sea la identificación. Yo me estoy viviendo como alguien siendo alguien que no soy; pero en la medida que yo siga creyendo que soy ese que va mejorando, que es mejor y que cada día consigue unas cosas y que un día va a llegar a más, en la medida que yo siga creyendo esto viviré de acuerdo con ello y sufriré las consecuencias de esta creencia. Es evidente que eso no tiene nada que ver con mi realidad y por lo tanto con mi realización.

Todos los problemas psicológicos son consecuencia y aspectos de este problema básico que estoy diciendo; la identificación con el yo idea que se proyecta hacia el yo ideal dando lugar al personaje de cada día. Todos los problemas (psicológicos) que están ahí, son subaspectos de esto que os acabo de explicar.

Lo más difícil de ver en todo esto es que la persona no se da cuenta de que está viviendo una fantasía mental, no se da cuenta de que está viviendo en un mundo de creencias psicológicas, piensa que está viviendo la realidad y no vive la realidad, vive sus ideas, sus interpretaciones.

Todo esto está activando el miedo, miedo que a su vez tiende a despertar la huida o el ataque.

El personaje es esa dinámica en que yo estoy “tendiendo hacia” y “huyendo de”.

Realizarse es descubrir lo que uno es detrás del error que uno vive, y si uno no descubre el error no puede vivir la verdad. La verdad no es algo a adquirir, la verdad es lo que queda cuando quito el error que he superpuesto. La verdad salta a la vista por ella misma cuando quito los obstáculos que la cubren y los obstáculos que la cubren son todas mis creencias y todos mis miedos y mis deseos, toda esa superestructura que se ha ido poniendo. Sólo cuando yo pueda quitar, disolver todo eso, lo que soy surgirá de un modo evidente e inevitable; pero, mientras yo, sin quitar eso, esté tratando de descubrir una verdad, una identidad, un Dios, un amor, o lo que sea, no estoy haciendo nada más que complicar las cosas.

La realización es algo muy simple, es quitar todo lo que es complejo para que quede lo simple y se produzca la vuelta a lo original, lo que eternamente soy en el ser y como ser, y todo lo demás es material añadido a mi mente. Es por eso que la realización se llama liberación. La liberación quiere decir desembarazarse de todo lo que está condicionando, de todo lo que me está ocultando, de todo lo que me está atando. Y este trabajo no hay modo de evitarlo.

#### ***IV -TRABAJOS A REALIZAR.***

##### ***a - Introducción.***

El plan de trabajo en esta etapa que podríamos llamar elemental (...) todavía no es realización, es simplemente normalización del ser humano, es volver a unir lo que en nuestra existencia se ha ido separando y distorsionando. Es volver a la unidad funcional con que vive todo lo natural (...). Unir lo que estaba disperso (...), limpiar lo que estaba sucio u oculto por ideas equivocadas.

Cuando el individuo recupera su unidad es cuando está en condiciones, y sólo entonces, de descubrir una unidad mayor. Porque si dentro de mí no hay unidad, sino que hay dualidad y por lo tanto hay tensión, y me abro a algo mayor, ese algo mayor aumenta la tensión de lo que ya estaba, de la dualidad que estaba viviendo. Uno sólo puede abrirse de un modo natural e integrado a una unidad mayor cuando uno es una unidad en lo menor.

O sea, que una base para crear o para despertar a la conciencia expandida, a la conciencia total, es que yo viva realmente como unidad en lo personal y en lo individual. (Si no, se pueden tener experiencias esporádicas, y a veces muy grandes, pero no se pueden mantener, y si se mantienen es peligroso y pueden desquiciar a la persona).

Ese yo idea que no soy pero que creo ser es el que se convierte en protagonista fantasma de toda mi existencia.

En la medida que en nuestro interior hay ideas, mi estado interior y mi comportamiento serán la expresión de estas ideas. Las ideas son las que predeterminan, preconfiguran mi modo de sentirme y mi modo de funcionar ante las situaciones.

Nunca podré cambiar mi modo de sentir y de funcionar si no consigo cambiar las ideas profundas aceptadas que hay en mí.

### ***b – Atención.***

Es muy importante distinguir entre: Atención (mirar) y pensar. (Se está apuntando a un proceso de investigación. No se trata de recrearse en una situación cerrada).

#### *La atención:*

La atención es el eje de todo trabajo de la mente.

La atención es la facultad central de mí mismo, es el acto inteligente de mi ser.

La atención es la facultad de dirigir la mente a algo, de ser consciente intencionalmente. Así como la conciencia es el hecho simplemente de darse cuenta de algo, la atención es el hecho de percatarnos de ello de un modo intencional.

La atención es un acto, no un proceso.

La atención es el acto que permite conocer y progresar de lo superficial a lo profundo; de lo complejo a lo simple; y de lo material a lo espiritual.

La atención es un acto simple; en ella se localiza, se da nombre a lo que se ve (sin juicio).

Observar es un acto simple y un acto que deja mi mente disponible para vivir en presente lo que esta pasando. Yo puedo estar atento, viendo lo que pasa en mí y a la vez abierto a lo que está pasando alrededor de mí.

La atención vincula, une en línea recta el objeto y el sujeto, a través de la mente. Vincula el foco de nuestra mente con otros focos que existen en nosotros: los contenidos de nuestra conciencia, haciéndolos inteligibles.

Cuando se mantiene la atención, ésta adquiere la capacidad de entrar dentro de la cosa que mira (penetración del foco mental dentro de otro sector).

La atención, pues, es algo que hacemos trabajar mucho, pero que, sin embargo, no la perfeccionamos nunca. Es una facultad que estamos haciendo funcionar de manera casi constante y que, no obstante, no progresa, no se perfecciona o, por lo menos, no lo hace en el sentido que queremos decir.

Simplemente ocurre que funciona con poca luz, de modo intermitente y, sobre todo condicionada por presiones externas o internas, mas nunca o casi nunca, por propia deliberación.

Si queremos que nuestra vida mental sea realmente vida, hay que aprender a ahondar en lo que está vivo

El único medio de llegar a la atención es la atención.

### *El pensamiento.*

El pensamiento maneja datos, los compara, los combina, abstrae e infiere.

Su acción es muy importante en todos los aspectos existenciales del hombre.

Su objetivo es el conocimiento a través de utilizar representaciones mentales o ideas de orden más general o abstracto.

El pensamiento no ayuda en el trabajo de interiorización y simplificación.

El hombre está hipnotizado por las imágenes mentales, por las ideas que en rápida sucesión están apareciendo en su mente. Cree que sólo ellas son la verdad y sólo a través de ellas busca la verdad.

El hombre cree que cualquier verdad depende de dar con la idea adecuada. Esto es correcto en lo que se refiere a las cosas, al mundo objetivo externo, también es correcto respecto a los contenidos naturales de sí mismo; pero no es correcto respecto a este "sí mismo". No existe una idea adecuada sobre sí mismo.

La mente puede tener verdades, pero la Verdad del hombre es el hombre mismo, todo él, incluida su mente.

La mente no puede contener la Verdad, la Verdad contiene la mente.

La labor más positiva de la mente en relación al trabajo espiritual es alcanzar su neutralización, es decir, conocer su relatividad, su inadecuación para conocer la verdad espiritual.

El mundo del pensamiento es un círculo cerrado, una esfera limitada. El pensamiento es un medio para llegar a conocer lo temporal y extenso.

Observar es observar, no es pensar. Observar es un acto simple por el cual yo dirijo la atención para ver, no para teorizar, no para comparar. Miro para ver, para ver y comprender.

Esta es la actitud fundamental, desarrollar un actitud de atención, de interés, de descubrimiento, no de pensamiento.

Lo primero de todo es que yo aprenda a abrir los ojos, que aprenda a descubrir por mí mismo lo que está pasando en mí, no para juzgarme, no es un examen moral de conciencia, sino que simplemente es una observación de cara a un descubrimiento diríamos técnico, el descubrimiento de unos modos de funcionar.

Como primer trabajo, la atención despierta para observar, para ir descubriendo qué está funcionando, y con esta atención no solamente iré descubriendo los condicionamientos, los hábitos adquiridos, sino que también iré descubriendo el personaje que estoy representando en la vida.

Estar atento para observar todo lo que pasa.

Esta atención tiene como efecto que en el momento que voy descubriendo el personaje me doy cuenta del carácter ficticio, del carácter artificial, de este personaje.

Es decir, que darse cuenta es poder ir soltando lo falso y descubrir lo auténtico por sí mismo y , por tanto, esto se va haciendo evidente.

Este "ir viendo" es lo que permite "ir soltando".

Aprender a darse cuenta de lo que está pasando en uno mismo, requiere: un interés por descubrir, por ver. Es decir, estar atento e interesado en observar, observar para descubrir lo que pasa. Mirar para ver y comprender; con interés real, con sinceridad.

Ya tenemos aquí un campo fascinante de observación, de autodescubrimiento de lo que no somos, porque solamente podemos descubrir lo que somos si quitamos lo que cubre lo que somos.



***c - Actitud positiva profunda o movilización del potencial.***

Todas las respuestas que estamos teniendo ahora, sino estamos muy despiertos, inevitablemente son respuestas que hemos aprendido muy anteriormente. Y esto es el pasado que está viviendo en nosotros. No somos nosotros que estamos viviendo el presente. O sea, el pasado está funcionando de una manera mecánica.

Si yo no estoy presente allí, viendo lo que pasa y determinando mi respuesta, ¿quién está viviendo en aquel momento?.

La persona esta funcionando con todas sus pretensiones, pero está funcionando exactamente como una máquina, y claro, funcionar como una máquina inconscientemente, es lo más opuesto a la realización que requiere una plena lucidez, una plena conciencia de todo lo que está pasando. Si yo no estoy presente allá viendo lo que pasa, determinando mi respuesta ¿quién está viviendo en aquel momento?.

Sólo en brevísimos momentos estáis realmente despiertos, y por eso nuestra vida está funcionando en un círculo prácticamente cerrado y se están repitiendo las mismas situaciones: siempre me enfadan las mismas cosas o siempre ocurren las mismas cosas que me enfadan.

Nuestra vida está hecha de una serie de hábitos (...), sino estoy realmente despierto veré que lo único que tiene sentido es que, en cada instante, sea cual sea la situación, yo responda con lo mejor de mí mismo.

En lugar de seguir funcionando mecánicamente (...) que sea yo quién está creando la respuesta, no porque la situación me la provoque, sino porque yo la estoy creando por mí mismo, porque decido vivir en el acto el potencial que soy, creando por mí mismo la respuesta, creándola por lo que yo soy potencialmente, (...) actualizarlo por elección propia, no porque el otro me lo pida o la situación lo justifique; lo único que lo justifica es que yo lo soy, y si yo no lo actualizo, nadie lo hará por mí.

Es empezar a tomar en propia mano la propia vida en lo que depende de mí, y lo que depende de mí son mis propias respuestas. No dependen de mí las situaciones, ni los estímulos. Pero sí que dependen de mí, y totalmente de mí, si estoy despierto, mis respuestas a las situaciones, sean las que sean. Pero esto sólo es posible cuando yo estoy muy despierto (...). Por esto es tan importante la atención (...), porque me permite estar más allá de esos mecanismos que están funcionando automáticamente.

Somos un potencial que la vida nos empuja a actualizar y que, en la medida en que cumplimos esta demanda y actualizamos nuestro potencial nos desarrollamos objetiva y subjetivamente.

Esta actitud (actitud positiva) está basada en la intuición de que yo soy, yo soy en sí, esencialmente, intrínsecamente: energía, inteligencia y amor-felicidad; y

por lo tanto mi vida tiene como sentido el actualizar esto en cada instante de mi existencia. No se trata de decir “yo tengo amor o inteligencia”, sino que “yo soy inteligencia, amor y energía”; no “tengo”, sino que “soy”. Lo digo porque estamos acostumbrados a vivir todo esto como algo, como un atributo, y no se trata de ningún atributo, sino de mi misma substancia, mi misma naturaleza.

Mi identidad es el foco inmediato de inteligencia, el foco profundo de donde surge toda la capacidad de sentir y el foco profundo de potencia de donde surge el aspecto de energía, fuerza, voluntad, y esto es lo que soy aparte de toda idea.

Gran parte del trabajo, por lo menos en una larga trayectoria, consistirá en llegar a ser de un modo experimental esa inteligencia, esa energía y esa afectividad directamente, inmediatamente, no desde un yo. El único yo es esa realidad, el alma es lo que soy, si queremos llamar alma a estos focos de inteligencia, energía y afectividad; no la tengo, la soy.

Y es que si reflexionamos bien, entre tener y ser en ese sentido de facultades, ya hay aquí todo un cambio a hacer.

En qué consiste como ejercicio:

La actitud auténtica positiva: por la cual yo me obligo a vivir más y más lo que yo soy; energía, inteligencia y afectividad en toda situación. Es decir, encarnar el potencial positivo. Esto es vivir instalado en el yo experiencia y hacer que ese yo experiencia funcione más y más, que crezca.

El yo experiencia es mi realidad (...), el yo experiencia me está desarrollando una noción inmediata de realidad y de plenitud y, por lo tanto, me va neutralizando mi tendencia a evadirme hacia un yo ideal.

En cada situación movilizar el máximo posible de mi energía, inteligencia y mi afectividad. Es una actitud activa y despierta, para ir contra hábitos, inercias, automatismos.

La respuesta óptima es siempre aquella que moviliza en mí el máximo de mi energía interior, de mi afectividad interior y de mi inteligencia.

La actitud positiva: No se trata de una actitud activista.

Se trata de vivir en contacto interiormente con nuestras cualidades centrales positivas.

Esta conexión no depende de ningún hecho exterior.

Se trata de que interiormente uno se mantenga todo lo activo y despierto (atento) que sea posible y exteriormente que la respuesta dada adopte la forma que se considere más adecuada.

Se trata de aprender a crear respuestas nuevas, por exigencia de autenticidad, porque yo soy realmente yo mismo, en la medida en que vivo más las cualidades base que yo soy.

Obligarme a mantenerme en contacto con estas tres cualidades básicas que forman parte inherente de mi ser.

Nada puede sustituir este acto de presencia.

#### ***d - Descubrimiento del personaje.***

Descubrir el personaje es muy importante porque es descubrir el error en el que uno está metido, generalmente del todo.

Descubrir ese personaje que yo estoy creyendo ser. Ir descubriendo su perfil, descubrir su base que es el yo idea infantil pero que persiste y descubrir su proyección que es el yo ideal.

Se trata de una investigación, en la que no hay que cambiar nada; sino que se trata de ver y comprender más y más. (1)

#### ***e - Actualización de los contenidos subjetivos.***

Nosotros somos muchísimo más de lo que vivimos, y vivimos sólo lo que vivimos porque nuestra mente, las ideas aceptadas de nosotros mismos, no nos permiten vivir nada más que lo que estamos viviendo. Entonces, este más que somos se puede expresar o bien a través de un yo ideal o a través de una experiencia religiosa, o de una experiencia metafísica o una experiencia simplemente de amplitud, como un paisaje. Este estímulo, por el hecho que de repente da una idea o una visión, una imagen nueva, permite que algo mayor pase, y entonces esto se ve claro, pero nosotros estamos deteniéndolo con nuestra visión pequeña. Cuando yo ensancho la mente esto se actualiza, pero, claro, se actualiza sólo como un sentir, no está integrado en nuestro modo de funcionar, y hay el peligro de que, al volver yo a mi modo habitual de funcionar, vuelva a cerrar las puertas y se quede sólo como un recuerdo, sea el que sea el modo como ha venido.

Y lo mismo se aplica a lo que son experiencias espontáneas que pueden venir de lo más grande, de lo Superior. Entonces el principio es que yo he de aprender a vivir fuera lo que vivo dentro; a ser de cara al exterior lo que soy en mi interior para que lo de arriba y lo de abajo lleguen a ser una misma cosa. O sea, realizar la unidad dentro-fuera para que se realice la unidad arriba-abajo.

(1) Se aconseja leer: *Ser. Curso de psicología de la autorrealización*. Páginas: 162 a 164.

Lo importante no es tener experiencias sino que las experiencias que se tengan se integren totalmente en el ser concreto, es decir, que no me guarde nada dentro, que todo yo sea expresión. Eso obliga a una transformación de mi mente, de mi afectividad y de mi cuerpo etérico y de mi estructura vital; pero a la vez es el medio para que yo sirva de estímulo para el despertar de otros, aunque no hable para nada de estos temas. (2).

### ***f - La acción sobre el inconsciente.***

La acción sobre el inconsciente se divide en dos clases de trabajo muy específicas: la primera forma de trabajo es que yo cambie las ideas o creencias que hay en el inconsciente, o sea que yo reeduce ese inconsciente; la segunda parte es que yo liquide todas las situaciones que han quedado pendientes en el inconsciente. Son dos trabajos distintos: una cosa es cambiar las ideas, reeducar, limpiar el error, los errores que hay, y otra cosa es permitir que todo lo que hay inacabado o retenido en el inconsciente se actualice, se liquide.

#### *1 – La reeducación del inconsciente*

Nuestro inconsciente, en el fondo, es como nuestra personalidad infantil, es la personalidad infantil que ha aceptado unas ideas, unos modos y sobre estas ideas que ha aceptado luego se han ido añadiendo otras. Pero básicamente viene definido por esto; por la mentalidad infantil que está persistiendo y actuando en nuestro fondo.

Cuanto más profunda es una cosa quiere decir que es más antigua, o sea que lo mismo podemos hablar en términos de tiempo, la infancia, cuando yo era pequeño, que en términos de profundidad psicológica.

La mente es un elemento pasivo que registra lo que se le da, y cuando la mente registra y acepta lo que se le da, actúa en función de las ideas aceptadas inevitablemente. En la medida que en nuestro interior hay ideas, mi estado interior y mi comportamiento serán la expresión de estas ideas. Exteriormente no puedo actuar de un modo distinto a lo que permiten las ideas que hay profundamente aceptadas en mí. Las ideas son las que predeterminan, preconfiguran mi modo de sentirme y mi modo de funcionar ante las situaciones.

Por otra parte todas estas ideas (...) son totalmente erróneas (...). Todas las definiciones que doy de mí son falsas porque yo no soy (...) ningún señor, ni ninguna persona, ni listo ni tonto, ni alto ni bajo. Yo soy yo, yo en el sentido profundo.

(2) Se aconseja leer: *Ser Curso de psicología de la autorrealización*. Páginas: 165 a 168.

Yo no soy nada de lo adquirido, yo no soy ningún modo particular de ser, como identidad. Yo soy el foco de donde surge toda capacidad de actuar y de donde surgen todos los modos posibles de ser.

Por ello es fundamental que la mente deje de vivir en virtud de ideas falsas, erróneas y que aprenda a aceptar la verdad, o a no pensar nada y descubrir simplemente lo que hay. Si piensa, que piense lo que la experiencia enseña que es correcto, lo verdadero.

Nunca podré cambiar en mi modo de sentir y de funcionar si no consigo cambiar las ideas profundas aceptadas que hay en mí. Yo puedo ver conscientemente todo esto que ahora estamos explicando, sin embargo esto no me transforma (...), sigo funcionando como siempre, porque lo que me hace funcionar son los modelos, las ideas, las consignas que están metidas dentro y que están aceptadas. Hasta que no cambien las consignas, las ideas profundas, no pueden cambiar los modos de funcionar.

El hombre, tal como funciona, es un ser de ideas cristalizadas (...). De hecho el inconsciente funciona como un sector de la mente pero que está lleno de ideas equivocadas y lo que realmente se necesita es reeducarlo.

El reaprendizaje o reeducación de mi mente profunda, o inconsciente (...) consiste en ir mostrando al inconsciente, de un modo directo la verdad. Y la verdad es que yo soy (...): un foco de felicidad y un foco de inteligencia, y un foco que viene del infinito. Como individuo yo soy un foco y he de aprender a vivir ese foco, a instalarme en ese foco y a dejar de vivir en creencias que me vienen de fuera. (3).

## *2 – Liquidación de situaciones pendientes.*

La mente debería funcionar como un registro y un transformador de entradas y salidas: percibo una situación que llega hasta el fondo, la mente entiende el significado de la situación y provoca una respuesta del fondo total a la situación (...). En cada momento hay una entrada hasta el fondo y una salida desde el fondo totalmente completa, adecuada a la situación, es decir que la situación no deja residuo porque la respuesta es completa.

Pero precisamente el proceso en la infancia por el cual me adhiero a un modelo que trato de cumplir y luego me identifico con la idea que me hago de mí, hace que haya un montón de cosas que yo no puedo expresar o que trato de no admitir. Es decir, interviene una censura constante, lo mismo de lo que viene del exterior que de lo que tiende a salirme del interior.

(3) Se aconseja leer: *Ser Curso de psicología de la autorrealización*. Páginas: 142 a 144 y 169 a 171.

De manera que lo mismo hay cosas que en el lenguaje corriente podemos llamar buenas, como malas, que han quedado dentro porque la censura no ha permitido que salgan y eso hace que haya unas situaciones que han quedado interrumpidas, que han quedado a medio vivir, y esas situaciones a medio vivir están empujando desde dentro para acabarse de vivir, porque lo natural es la vida total.

Se trata de que viendo la necesidad de vivir toda mi verdad, en lugar de decir "no" a la situación, yo le diga "sí". Se trata del gesto interior por el cual yo acepto vivir todo aquello que está pendiente, sea agradable o desagradable, por una exigencia de vivir toda mi verdad, de ser sincero, de ser yo de una pieza.

Aceptar simplemente, que no es interpretar, no es justificar, simplemente aceptar vivir, que es lo que yo no acepté en su momento.

Cuando yo permito que una experiencia se viva desde el fondo, el fondo la absorbe y la liquida completamente, tanto la idea como la carga emocional y el dolor. El fondo tiene el poder de absorber y diluir definitivamente toda experiencia. Es porque no hemos permitido que la experiencia penetrara hasta el fondo por lo que ha permanecido en nosotros (4).

### ***g - La afectividad y la autoexpresión con música.***

Entre los medios de que disponemos para poder normalizar los estados interiores, mencionaremos en primer lugar el basado en la dinamización de las energías. Expresar energías es el medio más rápido para desarrollar la voluntad y un auténtico estado de seguridad y decisión.

#### *1 - Los problemas en el nivel afectivo.*

Es en la afectividad donde se producen los puntos sensibles que luego en la vida diaria nos estimulan o nos obstaculizan.

El problema básico, en lo afectivo (dejando aparte su origen mental), está en que hemos aprendido solamente una afectividad pasiva. Hemos aprendido a amar sólo en relación con lo que se nos ame, con lo que recibimos, en la medida en que se satisfacen nuestras demandas o nuestros deseos afectivos. Así, nuestra afectividad activa está siempre condicionada a lo que los demás hacen o a lo que la vida hace conmigo. Entonces yo estoy valorando, estoy interpretando los hechos, las acciones de las personas y las circunstancias, y me pronuncio en contra o a favor según la interpretación que hago.

(4) Se aconseja leer: *Ser. Curso de psicología de la autorrealización..* Páginas: 172 a 176.

Esta afectividad, que es la más corriente y que todos conocemos muy bien, no es más que una pequeña fase de lo que debe ser la afectividad humana madura.

## *2 - La afectividad debe ser activa.*

La afectividad en su dimensión profunda es una cualidad esencial del yo, de la naturaleza espiritual del yo, y es una facultad activa, no pasiva. Todo lo que es genuino de nuestra esencia íntima es siempre profundamente positivo y afirmativo, y tiene siempre un aspecto de irradiación, de acción, es dinámico. Es en la contraparte inferior de esta afectividad profunda, la contraparte que se relaciona con mi cuerpo y con la idea que yo me hago de mí artificialmente en relación con el cuerpo y con el mundo, en donde esta afectividad adquiere un carácter pasivo; y es ésta la que confundimos con la verdadera afectividad.

La afectividad no es nunca esta respuesta que produce el contacto con las personas y con el mundo; la afectividad es esa capacidad básica que hay en mí por la cual yo puedo querer a alguien o a algo.

Es curiosa la similitud en el lenguaje entre amar y querer. Nuestro amor, nuestra afectividad debe ser muy semejante a la voluntad. Y precisamente se conoce el verdadero amor por lo que tiene de voluntad. Cuanto más genuino es el amor, es más "voluntad" y menos sensibilidad. Lo que le da la calidad en sí es precisamente este carácter volitivo, de energía, que tiene en común con el querer. Y querer lo mismo se aplica al concepto voluntad que al concepto amor.

Yo he de aprender a cultivar la actitud del querer, de la afectividad positiva por la cual yo me exteriorizo al mundo en mi vertiente afectiva, irradiándome hacia los demás en una actitud de afecto, deseando el bien de los demás. Y esto lo he de desear, lo he de ejercitar, sin depender de que los demás me vayan a favor, sino porque es una cualidad mía, porque yo soy eso. Yo soy más yo en la medida en que soy capaz de amar por mí mismo. O que soy capaz de tener una comprensión, una visión clara de las cosas por mí mismo.

Vivamos lo afectivo, el amor, de un modo autodeterminado; no como un reflejo del exterior sino por nosotros mismos (...). Nunca nos llenará el amor que nos den los demás sino el que procede de nuestro interior. Es cierto que existe una fase en la que necesitamos recibir; pero se trata de la fase infantil en la que la persona aún no ha tomado conciencia de sí misma como sujeto. El niño (...) fundamentalmente necesita recibir afecto. Eso es algo que el niño necesita para nutrirse (en todos los sentidos) y para poder ir tomando conciencia de su propia capacidad de afecto. Y eso ha de dar paso a la fase más madura, adulta, en la que ya no está pendiente de lo que recibe sino que es él quien da.

De pequeños, todos necesitamos afecto, y es natural; pero en la medida que crecemos tendríamos que pasar a la fase del amor adulto, en la que amar consiste en dar, no en recibir. Amar consiste en querer hacia el otro lo bueno; y este querer no se apoya en el otro sino en mi propia naturaleza, en esa capacidad mía de expresar lo que realmente soy.

Es mi propio dar, mi propio hacer, lo que me satisface y me llena, y es lo único que puede llenarme. Ésta es una de las grandes paradojas de la vida interior: sólo lo que damos es lo que realmente nos llena; lo que recibimos, de momento nos satisface, pero no nos llena profundamente. Sólo cuando existe la capacidad de dar más y más, de vivir más y más profundamente nuestra capacidad de amar, de comprender, de hacer, de servir. Sólo en esa medida uno encuentra la plenitud.

### *3 - Autoexpresión con música.*

Lo que se ha explicado se trata de una consigna fundamental, pero como hay dificultades para pasar de una fase inmadura a una fase de madurez, existen procedimientos especiales que pueden ayudarnos en este desarrollo positivo de la afectividad. Dentro de esta línea está la técnica de la autoexpresión con estímulo musical.

*La técnica* consiste en poner música, y la persona o el grupo de personas que hacen la práctica deben estar receptivas a la música dejando que ésta penetre en su zona afectiva, estética; entonces tienen que dar expresión a los sentimientos, emociones o estados que la música provoca. Debe exteriorizarse la expresión lo más completamente posible, a través del cuerpo, con movimientos que se improvisan sobre la marcha, a través de mímica, incluso a través de la voz, con palabras, o gritos cuando la expresión de los contenidos interiores lo requiera.

De hecho, se trata de una práctica en dos fases aunque se hagan simultáneamente: la receptividad interna, afectiva, sensible a la música y la exteriorización de todo lo que la música suscita o provoca en mí.

Este ejercicio, que debe durar de 20 a 30 minutos, requiere que uno esté muy atento, de manera que mantenga una conciencia clara de sí mismo mientras está practicando esta expresión. Conviene que la persona se obligue a exteriorizar lo que siente, a romper los moldes de la reserva, a romper esta tendencia a quedarse cerrado dentro y obligarse a que todo lo de dentro salga fuera.

Con la música estamos acostumbrados a sentir cosas, pero a sentirlas dentro y quedárnoslas dentro (...). Esto puede ser correcto hasta cierto punto en la vida social porque no podemos andar por ahí exteriorizando sin más todos nuestros sentimientos y emociones, pero lo cierto es que toda nuestra vida afectiva debe ser expresada porque es esencialmente dinámica.

¿Qué clase de música es la adecuada para estimular esta expresión afectiva? Pues toda clase de música (...). La música en la que el compositor ha expresado algo vivo, un sentimiento sincero, más elevado o más superficial, pero sincero.

Debe expresarse toda clase de música porque esto equivaldrá a expresar toda la gama afectiva. Existe una música que moviliza los sentimientos más



superficiales y éstos también deben expresarse. Otra movilizará sentimientos muy profundos, que también debemos expresar. Otra música expresará sentimientos intensos, violentos; otros serán de delicadeza, de grandiosidad, etc.; todos deben ser expresados.

Es evidente que necesitamos desarrollar toda la gama afectiva (...). Hemos de esforzarnos en escuchar con interés, en abrirnos a la música, incluso a la música que en principio no nos gusta. Hasta que podamos descubrir la fuerza, el valor, la calidad que existe en ella, y podamos expresar todo esto.

#### *4 - Asociación de imágenes.*

Cuando la persona ya es capaz de vivir más intensa, profunda y sinceramente, con toda conciencia, los sentimientos que la música va evocando, entonces conviene completar esta práctica con un doble juego, podríamos decir.

Se trata de asociar a ese estado que se tiene de positividad intensa de lo afectivo, alguna de las situaciones de la vida diaria, especialmente las situaciones que puedan ser problema (o que lo hayan sido) (...), conviene imaginarse que uno está frente a la persona o personas, o situación, que en la vida diaria son causa de problemas, o que me causan miedo, inseguridad, rechazo, etc. Y seguir expresando esto positivo ante la imagen mental de estas personas o de la situación; como si a esta imagen se le dijese: "eso soy yo, esa energía soy yo, mi acción es mi voluntad, nadie puede impedir mi plenitud". Este desafío, esta expresión de mi energía, esta actitud frente a la imagen (de la persona o situación) que yo evoco en el ejercicio, tienen la gran eficacia de asociar la situación externa con la sensación positiva que yo vivo. Y cuando he hecho esto dos o tres veces, descubro que luego, al encontrarme en la situación visualizada, mi estado interior es completamente positivo y seguro.

Otra forma de ejercitar lo mismo consiste en que durante la práctica con la música yo me dé cuenta muy claramente de mí mismo en el estado positivo, sintiendo que "yo soy esto que expreso, yo soy esta fuerza, luego yo soy capaz de expresarla y ése es mi modo positivo de ser". Luego, yo evocaré ese estado que consigo ante la música cuando esté frente a la situación-problema. Se trata de asociar una cosa a la otra, lo que producirá un cambio en mi actitud cambiándola en totalmente positiva.

Resumimos los dos modos de hacerlo: a) trayendo la imagen de la situación a la sesión de trabajo con la música: b) evocando el estado logrado en la sesión con la música a la situación de la vida cotidiana.

Esta fase debe practicarse, pues si no se hace existe el peligro de que se cultive una actitud positiva durante el ejercicio pero luego en la vida diaria siga funcionando otro sector de la mente.

*5 - Recomendaciones para el ejercitamiento de la autoexpresión inducida con música.*

*- Principales requisitos.*

Debe enfatizarse la necesidad de la autoconciencia constante durante los ejercicios y, en el caso de las sesiones de grupo, la presencia de un controlador-vigilante del grupo. Sólo así se evitarán (o se detendrán) posibles situaciones de descontrol emocional.

Los principales requisitos para el máximo aprovechamiento de esta práctica son: atención, sinceridad y entrega activa.

*Atención.* Esto significa que hemos de estar conscientes de nosotros mismos mientras expresamos todo lo que la música nos moviliza o nos sugiere. Atención al sentir y al expresar; gracias a esta atención es posible mantener un control sobre lo que se expresa.

*Sinceridad.* Eso quiere decir que yo trate de dar salida a cuanto hay en mi interior sin que mi mente interfiera tratando de buscar un mejor modo teórico de hacer las cosas, sin interpretar ni juzgar. Sinceridad implica que lo que hay en mi interior salga al exterior, directamente, sin pensamiento.

*Entrega activa.* Significa que yo he de volcarme en la expresión dinámica. No basta con sentir dentro lo que la música pueda evocar; es preciso que yo me entregue activamente dando salida a todo sentimiento, a todo estado interno.

Y todo eso, expresarlo a través de movimientos en los que mi cuerpo se convierta en vehículo activo. Todo lo que yo sienta he de decirlo del todo a través de los movimientos (...), todo yo convertido en movimiento expresivo de lo que siento en mi interior.

La mímica puede ser un elemento complementario de expresión. En algunos momentos la voz puede ser necesaria, sea como un susurro o en forma de canto o de grito; como salga.

Durante la práctica debe evitarse el pensar; pensar lo que voy a hacer, lo que siento, si realmente lo siento, si es correcto expresarlo, de qué modo lo voy a expresar, etc. Debe evitarse esto. Debe pasarse del sentir al hacer, sin pensar. Sólo estando atentos, despiertos, vigilantes, pero sin interferir; con la mente lúcida, en todo momento presente, pero sin detener la espontaneidad con el análisis o el juicio.

También hay que evitar los movimientos automáticos repetitivos como insistir en unos pasos de baile aprendidos, por ejemplo. Cuando en la música predomina el ritmo es una tentación seguir sencillamente este ritmo, especialmente para aquellas personas con hábito de bailar.

La expresión con música ha de ser algo creativo, algo que se improvisa en cada momento; no debo saber lo que haré en el momento siguiente, no me he de encerrar en ninguna rutina o automatismo. Por eso, si bien al principio puede ser útil para ponerse en movimiento seguir el ritmo (en los primeros momentos) en forma de baile, hay que superar este automatismo y conseguir la espontaneidad.

Debe procurarse estar muy receptivos interiormente a todo lo que es sentimiento. Esto es algo que se siente como una apertura al nivel del pecho y en el interior de la cabeza. Que la música vaya directamente allí, despertando el sentimiento, la emoción estética.

Hay que relajar la mente para que la música no se oiga sólo en el exterior, sino que resuene más y más en el fondo, en el interior del tórax y de la cabeza. Al provocar la música su resonancia interna de belleza, de grandeza o de solemnidad, de violencia o de lo que sea, debe darse inmediata salida a esta resonancia a través del cuerpo de un modo pleno, total, obligándose a expresar todo el sentimiento. La expresión no debe ser sólo un símbolo indicativo de algo que hay dentro, sino que se debe exteriorizar todo lo que se siente.

Si nos entregamos a ella, la música nos permitirá engrandecer, ensanchar nuestra dimensión interior y vivir esa calidad afectiva de gozo, de satisfacción que raras veces en la vida (tal como suele vivirse) podemos llegar a sentir. Así llegaremos, en nuestra vida diaria, a una disposición apta para exteriorizar ese tono afectivo positivo que habremos desarrollado mediante la práctica con la música.

No se debe rechazar ninguna música, pues cada una de ellas corresponde a una dimensión de la afectividad interior que ha de ser vivida y expresada plena y profundamente.

- *Después del ejercicio.*

Descansar en el suelo. Relajarse y tomar conciencia de cómo se ha sentido uno durante las distintas fases de la expresión inducida por la música. Darse cuenta de que detrás de la resonancia afectiva que se expresaba existe un fondo (aún poco claro) que es uno mismo; existe la sensación como de estar detrás, mirando, asistiendo a todo lo que ocurría en la expresión. Este fondo es de la máxima importancia. Al descansar, olvidarse de todo y atender sólo a este fondo, que puede sentirse en el fondo del pecho o en la parte posterior de la cabeza, o en los dos sitios a la vez. Mantenerse en silencio tomando conciencia de uno mismo (del yo) que está ahí, mientras el cuerpo descansa, silencioso. (5)

(5) Se aconseja leer: *Personalidad y niveles superiores de conciencia*. Capítulos: 9 y 10.

## ***B –CENTRAMIENTO - RECONEXION CON EL FONDO.***

Yo no soy ninguna de las cosas que puedo ver o sentir o pensar. Yo no puedo ser nada que sea un objeto para mi conciencia, porque yo estoy al otro extremo de la conciencia. Soy el sujeto que ve. Soy el sujeto que vive. No soy el objeto percibido, sea externo o interno. Yo soy el que no se mueve, soy un centro de conciencia inmóvil alrededor del cual va desfilando todo; pero yo me confundo (me identifico) con cada cosa que desfila.

Si hay una posibilidad de descubrir qué es ese Yo, ha de ser solamente estando atentos al vacío, estando atentos al no cuerpo, al no sentimiento, al no idea, estando atentos al silencio. Silencio, vacío, oscuridad, inmovilidad; es decir a todo lo que es no fenoménico. Fenoménico quiere decir toda aquella cosa que produce una constatación, una experiencia en la conciencia.

Material pendiente de publicar.  
*Autorrealización, una trayectoria personal.*

## ***I – INTRODUCCIÓN.***

Todos estos trabajos van conduciendo a una progresiva reconexión con el fondo, sin embargo hay un trabajo específico que nos reintegra al fondo: el Centramiento.

Toda mi vida está fluyendo de unos centros, de unos focos profundos y cuanto más yo aprenda a estar conscientemente cerca de estos focos, mayor sensación de autenticidad tengo y mayor eficacia en lo que estoy haciendo. Nuestra vida es como una especie de abanico en el que hay un campo por un lado y un vértice por el otro lado. La mente siempre está ocupada con la amplitud del campo, con las personas, con las situaciones, con las muchas ideas, con todo el abanico, todo el aspecto ancho, diríamos, de ese triángulo. Pero realmente todo está funcionando desde el vértice. Del vértice está saliendo toda nuestra capacidad de comprensión, de sentimiento y de acción y hasta el vértice llega toda la percepción de lo exterior. Es en el fondo, en este vértice, donde está teniendo lugar este misterio del existir. Todo lo demás es ya consecuencia, es manifestación periférica.

La esencia de la existencia está en el foco de donde está surgiendo. Este foco es allí donde yo soy más yo. Es donde, de momento, puedo vivir y descubrir más y más mi propia identidad. De hecho no es un solo foco, sino que es un eje en el cual hay un centro mental, un centro afectivo, un centro de energía.

## ***II - LA INVESTIGACIÓN DEL YO.***

El objetivo de la realización es descubrir quién Soy Yo. ¿Por qué es tan importante descubrir quién Soy Yo?, habiendo tantas cosas, tanta gente, tantas cosas importantes, y Dios y el universo, tantas cosas que nos han dicho que son tan importantes. Pues descubrir quién Soy Yo, es lo más importante porque absolutamente todo lo otro se deriva de esto. Cuando yo trato de conocer al universo, cuando trato de conocer al prójimo, cuando trato de conocer a Dios; todo esto son actividades, intereses, aspectos que yo procuro cultivar, pero que en último término dependen siempre de mí, de mi sinceridad, de mi capacidad de visión, de mi reconocimiento de la verdad, de que yo intuya o no que eso es lo correcto. O sea, que cualquier conocimiento y cualquier experiencia y cualquier realización de lo que sea, siempre parten, se apoyan en lo que Yo Soy. Yo Soy el criterio primero y último que da valor a las cosas.

La palabra “Yo” es la palabra que más se usa en el vocabulario de cada persona: yo siento, yo creo, yo soy, yo quiero, yo decido, yo, yo, yo; yo. Y como es la palabra más importante y además es la que inevitablemente hay que adoptar cuando uno trata de vivir con sinceridad y con autenticidad, pues quiere decir que toda nuestra vida está girando alrededor de este Yo. Pero el problema está en ¿qué queremos decir cuando decimos “Yo”? Si ahora a cada uno de nosotros nos preguntaran “¿tú cuando dices Yo, qué quieres decir?, pensad qué diríamos, con sinceridad, no con teoría, con sinceridad.

En general hay una gran confusión cuando uno se refiere a sí mismo.

Nuestra vida es una sucesión de experiencias e intercambios con el ambiente, en las que se movilizan nuestros niveles (fuerza, afectividad, inteligencia). O sea, que la relación con el mundo provoca en nosotros una serie continua de movimientos interiores (psíquicos) y cada uno de ellos tiene su razón de ser, su importancia, pero nosotros no vivimos sólo su importancia sino que nos vivimos a nosotros como si fuéramos este mismo movimiento, este mismo fenómeno.

Identificarse es confundir la realidad de sí mismo con las cosas que uno vive, con las cosas que a uno le suceden y con lo que uno siente y piensa.

Las experiencias desagradables en el terreno de las relaciones personales pueden producirnos malestar, tristeza, enfado, etc., como si uno fuera esa irritación o enfado que siente. Lo mismo ocurre con las situaciones positivas: cuando yo tengo un éxito o algo me sale bien, la importancia que aquello me da ante los demás o ante mí mismo me produce una satisfacción, una euforia; entonces yo creo ser aquella euforia y aquella satisfacción, incluyendo una valoración superlativa de mí mismo. Después aquel hecho pasa y sucede otro, y otro y otro. Así me doy cuenta de que lo que creía ser en un momento dado no es cierto, y puedo creer que soy otra cosa. En definitiva, todas las cosas que vivo como mi realidad, desaparecen, pasan; pero en cada situación nueva yo me identifico nuevamente sin darme cuenta de que vivo una posición falsa, ya que estoy prestando mi identidad a la situación.

Aunque yo pueda identificarme con muchas cosas, todas las identificaciones parten de una identificación original, la identificación con la idea que tengo de mí, con las cualidades y defectos que hay en esta idea de mí, con las aspiraciones y reivindicaciones que hay en este yo-idea. Cuando alguien me critica, esta crítica se siente como contraria a la idea positiva que tengo de mí; de hecho, se trata de una idea (la crítica) que va contra otra idea, pero como yo estoy identificado con mi idea de mí, entonces vivo esta crítica como si estuviese atacado yo.

Ésta es la identificación primordial, la idea que tengo de mí; y luego esta identificación la ensancho, la extiendo a todas las cosas que yo hago, que yo pienso, siento, vivo y a las cosas que me pertenecen.

Aquí se hace necesario recapacitar un poco y ver que poco sentido tiene el que sucesivamente, uno pase de una identificación a otra. Se impone enfrentarse al problema y decirse: "si yo en un momento dado creo ser aquella idea, aquella situación, aquel éxito, aquel personaje que estoy representando, y luego esto pasa, y veo que yo juego a ser otra cosa...¿quién soy yo, realmente?" Porque mientras yo no descubra quién soy yo, estaré creyendo ser otra cosa, y estaré totalmente pendiente de lo que le ocurra a esa otra cosa con la que me confundo.

### **III - LO QUE NO SOY.**

#### ***a - Yo no soy el cuerpo, yo tengo el cuerpo.***

Cuando digo Yo, este Yo, ¿es el cuerpo?. Yo desde que soy pequeñito que digo Yo y tengo la impresión de ser siempre Yo. Pero mi cuerpo cuando yo era pequeñito era un cuerpo pequeñito y luego el cuerpo ha ido creciendo; ha ido creciendo y se ha ido cambiando todo él un montón de veces, toda su constitución, todas sus moléculas, sus células, todo. Ha ido cambiando, o sea que el cuerpo se va cambiando, pero yo sigo siendo yo. O sea, que el cuerpo cambia pero la noción de yo no cambia, lo cual quiere decir que esa intuición que tengo de yo, no se refiere al cuerpo, aunque yo pueda creer vagamente que sí.

Además todos decimos “mi” cuerpo y cuando digo “mi” cuerpo, me estoy refiriendo al cuerpo como una cosa que yo poseo, al decir un adjetivo posesivo: yo y lo que poseo, yo y mi cuerpo. Por lo tanto Yo soy distinto del cuerpo.

El cuerpo es algo mío; no soy yo.

El cuerpo está sujeto a una serie de variaciones y a través de los años va cambiando toda su condición celular, todo su “tejido” y, no obstante, yo sigo siendo yo.

El cuerpo es algo que pasa, se transforma, y yo soy el que estoy dando vida y animando al cuerpo; él me sirve de instrumento físico para toda expresión en el nivel material, pero yo no soy el cuerpo.

Pero al estar confundidos con el cuerpo, cuando éste está mal, nosotros creemos estar mal; si el cuerpo está disminuido creemos ser menos, y entonces la mente y la afectividad se crispan sobre el malestar o la deficiencia y esta crispación no hace más que fijar, prolongar o agravar la dolencia física.

#### ***b - Yo no soy mis sentimientos y emociones.***

Entonces, ¿si no soy el cuerpo, qué seré? Quizás seré todo mi mundo de sentimientos y emociones y aspiraciones (...). Cuando yo examino, veo que ocurre igual, en un momento dado tengo unos sentimientos, en otro momento tengo otros totalmente distintos; y hay otros momentos en que tengo la impresión de no tener ningún sentimiento. Y en cada caso soy Yo que tengo sentimientos, soy Yo que siento esto o siento lo otro o no siento nada. O sea que la noción de Yo subsiste totalmente idéntica haya unos sentimientos o haya otros o no haya ninguno. Lo cual quiere decir que la noción de Yo no es los sentimientos.

Toda la gama que constituye mi afectividad, también son cosas que yo siento, que poseo, que vivo, pero yo, como sujeto, no soy ninguna de esas cosas que vivo, son cosas que pasan a través de mí. Porque yo permanezco y las cosas se van, yo sigo siendo el mismo antes y después.

Yo no soy ningún sentimiento, ninguna emoción. Yo tengo sentimientos, yo vivo emociones, pero el yo que los vive es en todo momento distinto a la cosa vivida.

Si yo aprendiera a descubrir mi identidad y a vivir anclado en esa realidad propia del yo, entonces yo viviría todos mis sentimientos pero no quedaría afectado profundamente por ellos. Los sentimientos estarían igualmente porque es natural que existan, pero al no confundirme con ellos yo mantendría una serenidad y una capacidad de manejo y de control sobre las situaciones. (...) yo viviría más auténticamente, más de acuerdo con la Realidad de mi propia identidad.

### ***c - Yo no soy mi mente ni mis pensamientos.***

Si no soy los sentimientos quizá podemos ir un escalón más arriba y quizá soy mis ideas (...). Con las ideas ya se ve que no, ¿verdad?. Con las ideas ocurre lo mismo: ahora tengo unas ideas y luego tengo otras, acepto unas creencias luego acepto otras, luego no creo nada.

Yo no soy ninguno de los movimientos de mi mente. Mi mente piensa constantemente, maneja imágenes e ideas y elabora juicios; pero soy yo quien maneja la mente. Antes, durante y después del proceso pensante, yo siempre soy el mismo. Yo soy el sujeto que está detrás, y precisamente porque no soy ninguno de los pensamientos, por esto puedo seguir pensando y puedo dejar de pensar y seguir siendo el mismo. Pero cuando los pensamientos tienen una vinculación con el pensamiento básico de mí mismo (el yo-idea), entonces yo me confundo con mis pensamientos y surgen las preocupaciones, las obsesiones, y una idea adquiere el carácter de una realidad total, como si aquello fuera lo más importante; cuando, de hecho, un pensamiento sólo es una representación de algo, no es ninguna cosa en sí, es como una fotografía de algo, no es el algo, del mismo modo que la imagen de una persona no es la persona.

Mi identificación con las implicaciones que una idea (o una imagen) tiene conmigo, hace que yo viva aquello como si tuviera la máxima realidad, como si se tratara de mí mismo, de mi yo, en lugar de ser una cosa mía.

En todo momento soy Yo que siento esto, que creo, que acepto estas ideas u otras u otras. Yo, la noción de Yo subsiste entera idéntica completa a través de todos los cambios o alteraciones de las ideas y creencias. El Yo que piensa, son mis ideas, mis opiniones; Yo y mis opiniones.

Por lo tanto esta intuición que tenemos innata del Yo, no es el cuerpo, no son los sentimientos, no toda la gama emocional, no son las ideas ni todos los procesos y elucubraciones de lo que es mental.

Entonces si no somos el cuerpo, si no somos nuestro mundo afectivo, si no somos nuestro mundo mental, ¿qué queda?, no queda nada.



#### **IV - YO SOY SUJETO, NO OBJETO.**

En otro orden de cosas más profundo, (...) nuestros pensamientos, nuestras emociones y nuestras sensaciones físicas (...), se trata de vehículos de expresión. Tanto mi cuerpo como mi afectividad o mi mente son importantísimos, pero son instrumentos, no son yo mismo. Yo no soy ninguna de las cosas que puedo ver o sentir o pensar. Yo no puedo ser nada que sea un objeto para mi conciencia, porque yo estoy al otro extremo de la conciencia. Soy el sujeto que ve. Soy el sujeto que vive. No soy el objeto percibido, sea externo o interno. Yo soy el que no se mueve, soy un centro de conciencia inmóvil alrededor del cual va desfilando todo; pero yo me confundo (me identifico) con cada cosa que desfila.

Nuestra conciencia es un fluir, pues tan sólo registra cambios. En ella no hay estabilidad, hay el fluir; el buscar la estabilidad en la conciencia es un error. La estabilidad está en el Ser. Veamos un esquema en tres Planos:

Exterior	Interior	
VER	SENTIR	SER
Percepción Atención	Parte psíquica Conciencia Contenidos Reflexión	Zona axial Estabilidad Aquí siempre soy el que Soy
Planos inestables sujetos a variabilidad		

Reconozcamos la no-conciencia como conciencia, pues lo es, pero sin objetos. La Conciencia es omnipresente.

En efecto, el Yo es no cosa. No cosa quiere decir que no es ninguna cosa, de todo lo que llamamos cosa. Toda nuestra experiencia está hecha siempre de aspectos afectivos, de aspectos físicos o de energía y de aspectos de inteligencia. Pero ninguno de estos aspectos, ni todas sus combinaciones, no son el Yo. El Yo es no sentimiento, es no cuerpo, es no idea. El yo es una negación de todo esto. El Yo es un vacío, aparece de momento como un vacío.

Lo que pasa es que es una pura esencia, y esta pura esencia para nuestra mente y nuestra experiencia habitual aparece como si fuera, de momento, una oscuridad, un vacío, una ausencia, no una presencia.

Si hay una posibilidad de descubrir qué es ese Yo, ha de ser solamente estando atentos al vacío, estando atentos al no cuerpo, al no sentimiento, al no idea, estando atentos al silencio. Silencio, vacío, oscuridad, inmovilidad; es decir a todo lo que es no fenoménico. Fenoménico quiere decir toda aquella cosa que produce una constatación, una experiencia en la conciencia.

Entonces el Yo es no cosa, es no experiencia, es no fenómeno, por lo menos por ahora lo vemos como una pura negación de todo. Uno es algo y es algo que está más allá de todos los algos y el único medio para llegar a ello, es a través del silencio total.

No es a través de pensar mucho en él, no es a través de sentir esto o lo otro, no es a través de hacer lo que sea.

Ahora este Yo, que no es nada, que no es ninguna cosa, que de momento aparece como vacío, como negación, como oscuridad, como silencio, de este Yo surge todo, porque este Yo es el potencial. Y de ahí surge toda capacidad de conocer, toda capacidad de sentir, toda capacidad de acción. Pero claro el potencial no es la capacidad actualizada y nuestra experiencia está hecha de fenómenos actualizados, de fenómenos concretos. El Yo es la fuente de donde surgen estos fenómenos, pero no es ninguno de ellos.

El único medio que tenemos para descubrir este Yo, es a través de soltar todo (absolutamente) lo que es experiencia, conocimiento y quedarnos atentos, despiertos, presentes en el vacío, en el silencio, en la oscuridad, en la inmovilidad.

Una vez se llega a conocer, a descubrir, a realizar este Yo, está todo realizado. Porque todo lo que puedo llegar a vivir no es nada más que un aspecto particular de lo que Yo soy. Todas las experiencias posibles en el cuerpo físico, todas las experiencias posibles en la vida afectiva, todas las experiencias posibles en el campo mental; no son nada más que actualizaciones y aspectos parciales de lo que es este Yo, de lo que es el Ser central que Soy. Por lo tanto es una nada de iniciación, es una nada que es exactamente la fuente de todo. Una fuente que no depende en sí de nada más.

Has de investigar, investigar donde tú te sientes Tú, te sientes Tú. Piensa que todo aquello de lo que tú eres consciente, es para ti objeto de conciencia. ¿Sí, o no?, ¿lo ves claro, eso?. Entonces, todo aquello que es objeto de conciencia no es el sujeto. Por lo tanto, en la medida que tú puedas ser consciente de algo, incluidas las células nerviosas, en esa misma medida puedes decir que tú esencialmente no eres aquello, aquello es un objeto para ti de conocimiento, aunque sea interno. Y tú eres el sujeto que percibe aquello, no eres el objeto percibido. Por eso, ningún fenómeno existente, externo o interno, ningún fenómeno, por principio, es el Yo Esencial.

Pero este “yo soy” aún no sé lo que es. Como sólo vivo las manifestaciones de este yo, o sea, mis experiencias y mis facultades, me parece que si les sucede algo (al contenido de mis experiencias o a mis facultades), entonces yo quedará negado, disminuido, o que me ocurrirá algo malo.

Si yo pudiera desprenderme de esta constante identificación con cada cosa que ocurre dentro o fuera de mí (...), yo me daría cuenta de que este yo es el verdadero sujeto de cada acto que vivo en cada momento y no puede ser afectado por nada. Pase lo que pase yo seguiré siendo yo en mi profundidad.

Sólo cuando vea claro que estoy equivocándome constantemente en mi actitud, al tomarme yo mismo por mis cosas, sólo entonces estaré motivado para tratar de descubrir quién Soy Yo realmente. Si no veo claro que estoy funcionando mal, no buscaré funcionar bien. Si no veo el problema, no buscaré su solución. Si no descubro que estoy viviendo en el error, no buscaré la verdad. Por eso es necesario reflexionar y darse cuenta de lo que ocurre cuando uno vive mal, ver qué es lo que nos duele y por qué, hasta descubrir en nuestra propia experiencia eso que explicamos; en lugar de lamentarnos, de protestar o de huir, mirar.

## **V - ¿QUIÉN SOY YO?.**

El camino para descubrir quién soy yo pasa por el planteamiento sincero de la pregunta, mediante una actitud investigadora, de querer ver, de querer descubrir quién soy (...). Y para esto uno ha de quererlo con toda el alma.

Realmente, sólo irá a realizar esa Identidad Central, aquél que se de cuenta que todo absolutamente depende de eso. Que nuestra vida la estamos viviendo como una pura fantasía, mientras que no descubramos la identidad real que somos. Porque si yo no vivo la Identidad Real que Soy, me estoy tomando erróneamente por otra cosa, entonces toda mi tabla de valores, todo lo que yo vivo como muy sincero y muy auténtico, no lo es; no lo es, porque parto de una visión de mí errónea.

Esto sólo puede practicarse correctamente cuando existe una urgente demanda interna, y ésta sólo existe cuando uno ve que no tiene sentido vivir constantemente en el error. Pues si yo estoy viviendo sobre una base errónea, todas mis acciones, todas mis valoraciones, participarán de este carácter erróneo básico. Yo solamente podré adquirir, o recuperar, la objetividad cuando deje de estar subjetivamente equivocado.

Descubrir esa identidad exige que la persona se lo proponga, se lo proponga como lo más importante de su vida; exige que uno se plantee constantemente que quiere decir cuando digo Yo.

Para descubrir la propia verdad, la propia identidad, uno ha de obligarse a vivir cada instante con una conciencia más clara, más exigente, de sí mismo. Si yo soy quien está viviendo cada situación, yo he de exigirme ser consciente, no sólo de la situación, sino del yo que la está viviendo. He de obligarme a ampliar la conciencia que tengo de mí y de las cosas que estoy viviendo para que no viva sólo las cosas en su proceso (...), atento al yo que es el denominador común de todos mis actos. Mi conciencia suele vivir sólo la mitad externa de mi experiencia y deja de vivir (está cerrada a) la parte interna, el extremo interno de la experiencia. Hay que estar atento a la noción que uno tiene de sí mismo como sujeto mientras está viviendo cada cosa: "yo y lo que hablo", "yo y lo que hago" (...). Siempre es un yo, siempre hay alguien que está haciendo (lo que sea). Se debe estar consciente de toda experiencia (lo que se hace, se percibe, etc.) y del yo que es el protagonista de esta experiencia.

En algunos libros, en algunas enseñanzas, seguramente habréis oído o leído que se habla mucho de “Yo Soy”, “Yo Soy”. Suena muy bien, este Yo Soy; el problema es que no se sabe qué quiere decir Yo. “Soy” quiere decir una resonancia de realidad, entonces “Yo” es el problema, “Yo Soy” es afirmar la realidad de este Yo, pero ¿qué es este Yo?; al decir “Yo”, ¿qué quiere decir?. O sea, que la clave está en descubrir que es realmente “Yo”. Puedo ir repitiendo “Yo Soy”, “Yo Soy” y sentiré una resonancia muy profunda de ser, de energía (que es algo de lo que tú hablas) y esto se puede sentir y parecerá que uno está muy dinamizado y muy fuerte y muy valiente. Muy valiente, pero no se realiza para nada la Identidad. La Identidad es el Sujeto último, el Yo.

Cuando uno examina “¿Qué Soy Yo?”, “¿Qué Soy Yo?”, uno descubre que uno se vive a sí mismo de varias maneras, uno se vive a sí mismo cuando piensa, ve, conoce, en un Yo que Conoce. Pero luego si se sigue examinando, se dará cuenta que luego hay un Yo que Siente. Hay un protagonista del pensar, si uno lo mira, verá que es distinto del protagonista del sentir, el pensar uno lo vive en la cabeza, y no solamente el pensar, sino el Yo que piensa. De momento uno se descubre en la cabeza, en el acto de pensar y conocer; pero cuando uno está amando, o está enfadado o está alegre, está sintiendo que hay una noción de Yo Siento y está en el pecho; es una noción distinta. Y estas nociones son a su vez distintas, de otra noción que es el “Yo quiero” o “Yo Soy”, la noción de Ser. La noción de Ser, cuando se vive en profundidad, resuena a lo largo de la columna vertebral. Y si uno quiere descubrir la identidad, tiene que ir allí donde uno está percibiendo esta noción de Yo y mirar aquello y situarse en aquello y mantenerse en aquello; hasta poder penetrar, descubrir por experiencia directa que es ese Yo que Ve, que Siente. El aprender a estar atento a este Yo que Ve, que se da cuenta o que Conoce, a este Yo que Siente y a este Yo que Es; este es el estado de Centramiento. Y por eso el estado de centramiento, se consigue yendo a varios puntos, porque de momento, en la experiencia concreta humana, se vive un Sujeto que es el que ve, el que contempla el paisaje, el que se da cuenta que la mente está serena; el Yo que ama, no el amor como acto, sino “Yo” Sujeto, del cual surge el amor que está en el fondo del pecho y luego una noción de Ser que se intuye a lo largo de la columna vertebral. Y ahí tenéis otro aspecto del centramiento, el aspecto, diríamos más básico del centramiento.

Sólo cuando uno se da cuenta que descubrir la identidad de uno es lo más importante de todo porque todo deriva de esto, es cuando uno está dispuesto a soltar todo para descubrir lo que hay (...). Pero mientras yo valore más tal experiencia particular o tal otra experiencia particular, tendré tal experiencia, la que sea, pero no podré descubrir la Identidad del Yo.

Aprender a vivir estando atentos a esta Identidad es de unos efectos extraordinarios; y aprender a vivir dándome cuenta que soy Yo que veo, Yo que siento, Yo que Soy. Siempre estamos mirando el objeto, pero nunca miramos al sujeto. Realizarse exige que yo aprenda a dirigir mi atención y mi interés constante hacia el sujeto, con el deseo, con la absoluta necesidad de llegar a descubrir “Quién Soy Yo”, qué es ese Yo que piensa, que siente. Para eso hay que estar atento; nuestra atención está ahora siempre centrifugada,

exteriorizada, pero para realizarse uno mismo la atención tiene que situarse en su punto de origen; porque ahí donde nace la atención es justo donde Yo soy Inteligencia.

Entonces uno va descubriendo que todo lo que ha estado viviendo fuera no es nada más que una proyección de unas cualidades que están totalmente en uno, que vienen del sujeto. (...) Esto, uno puede empezar a vivirlo, y se vive cuando uno cultiva esta atención al sujeto, entonces viene de un modo natural un soltar nuestra crispación sobre el objeto. Pero sólo cuando se va descubriendo esta riqueza interior. Descubriendo, no creyendo, ¿eh?, descubriendo a través de esta práctica. Entonces esta dependencia que estamos teniendo constantemente de determinadas situaciones, de personas, de cosas, todo eso desaparece porque uno descubre en primera persona de un modo pleno y directo que soy Yo que estoy dando fuerza a las cosas, significado a las situaciones, afecto o importancia a todo el mundo, a los objetos. No es el mundo que me da importancia sino la importancia en mí que yo proyecto hacia los objetos y aprender a vivir la importancia, la realidad, la felicidad allí donde realmente está, de donde surge, esto es empezar a poner las cosas en su sitio. Y de ahí deriva todo un cambio total en el modo de valorar, sentir, actuar, vivir.

Ahora es árido, es trabajoso, al principio es antipático porque estamos tan pendientes de objetos que uno espera que la realización sea un objeto más, un objeto más muy valioso, muy agradable, muy bonito, que nos lo arregle todo. Realizarse es descubrir la propia realidad y para descubrir la propia realidad hay que ir a esa realidad (de uno) y el modo de ir es estando atento. Uno puede buscar muchas experiencias, ir haciendo unos cantos o haciendo unos ritos, o haciendo unas meditaciones o tomando drogas o tomando coñac; uno puede tener unas experiencias, pero son experiencias, a veces muy gratas, muy grandes, muy bonitas; pero ninguna experiencia es la Identidad.

Lo que soy nunca puede ser descrito de un modo intelectual; porque lo que yo soy no es objeto. Lo que yo soy es algo que parece intangible. Y porque parece intangible frente a las experiencias concretas y tangibles que vivimos, por eso no le prestamos atención, y quedamos "amarrados" a cada una de las experiencias. Y no obstante, este yo que parece intangible, que parece una abstracción, este yo es la fuente de donde surge toda experiencia; es la fuente de donde surge toda mi energía, toda mi capacidad de lucidez y de comprensión, toda mi capacidad de afecto y de felicidad, todo surge de este núcleo que yo soy (...), toda mi vida, por espléndida que pueda ser (o que pudiera llegar a ser), no será más que una expresión parcial de este Yo que Soy.

No existe ninguna cualidad básica que me venga dada del exterior (...). Del exterior me vienen estímulos y datos, pero es mi respuesta, mi actualización frente a estos estímulos, datos o situaciones, lo que produce el desarrollo de las facultades. ¿De dónde surgen pues estas capacidades, estas cualidades básicas? Salen del núcleo central, surgen del yo, de este sujeto, de esa identidad profunda.

No podemos describir qué es este yo, pues describirlo sería dar un contenido delimitado, objetivo, a lo que es esencialmente sujeto, lo cual sería una contradicción (...). Sentimos una resonancia de algo importante cuando decimos yo, pero no vivimos la fuente de donde surge esta resonancia.

Y toda la fuerza de toda experiencia posible, surge de la Identidad. Por lo tanto en la Identidad está toda experiencia posible, todo significado posible, todo placer posible; por eso es tan importante que nuestra vida es un proceso de actualización del potencial. Y cuando esto se entiende uno se da cuenta que este potencial es nuestro absoluto, es lo único que tiene sentido, lo único que tiene importancia puesto que todo sale de él. Y eso que llamamos potencial, lo llamamos potencial desde el punto de vista de la conciencia externa, pero en su propio nivel, cuando aprendemos a ahondar, no es potencial, es totalmente actual. Es visto desde su manifestación exterior que nos referimos a aquello como si fuera algo lejano y le llamamos potencial, pero cuando uno aprende a centrarse y a ir hacia el fondo ese potencial es actual, es lo que Yo Soy ahora.

La vida no pierde el sentido, lo que pierde es la ilusión que tu le habías puesto; hasta que descubras el verdadero sentido. Ahora el sentido de la vida es una pura ilusión. Parece que si yo vivo esto entonces yo seré, yo sentiré, yo viviré ¡yo! Y no es esto la vida, esto es una especie de atrapamoscas. La vida es una expresión, una autoexpresión gozosa y creadora de la infinitud que es, la vida no es para conseguir algo, como ahora se vive; la vida es el infinito gozo de jugar a expresar lo que uno es sin dejar de ser. Cambia por completo el sentido de la existencia.

La vida, no el Yo, la vida, es constante actualización e interacción. Entonces la vida, como vida, como exigencia concreta exige una plenitud de expresión y de interacción. Pero esto es distinto del Yo que es el potencial por excelencia. Toda la vida es una expresión de este Ser en sí, entonces no hay que confundir una cosa con la otra.

Cuando yo voy tomando conciencia de mí en relación con cada cosa que vivo, estoy quitando una identificación que allí existía; y sólo por este hecho se va produciendo una liberación interior.

Éste es el síntoma del progreso: poseo una mayor conciencia de comunidad, de comunión interior con los demás, y a la vez respeto más su libertad, su independencia.

## ***VI - EL TRABAJO: CENTRAMIENTO.***

Se trata, pues, de que yo aprenda a situarme voluntariamente, no porque las circunstancias lo provoquen, sino simplemente por exigencia de autenticidad, de situarme más y más en este centro o en este eje donde yo soy yo.

Estas indicaciones que os doy son útiles para que os podáis situar en la zona central. No debéis confundir esto con una actitud de control y rigidez. Es a través de la práctica que iréis aprendiendo a situaros sin tensión.

### ***a – Ejercicio.***

Entonces debéis dedicar ratos a instalaros primero en el yo que contempla la respiración, que siente y contempla ese sentir del respirar. Pero lo importante no es tanto el sentir del respirar, sino que yo me doy cuenta de eso. Es ser, como si dijéramos, un vigía consciente, lúcido de lo que está pasando.

Luego situaros en el nivel afectivo y evocar un sentimiento de amor, de alegría; pero sobre todo darme cuenta de que soy yo quien está sintiendo eso y ese yo está justo detrás o en el fondo de lo que siento.

Y luego lo mismo con la mente: yo que estoy mirando y prestando atención a mis ideas, o simplemente prestando atención, atención para ver, no sólo cosas sino también para ver conceptos, ver y entender y darme cuenta de que soy yo quien está ahí.

Consiste pues en un intento de ir hacia el fondo como identidad, en lugar de estar sólo desparramado hacia el campo que está surgiendo de ese fondo. Es aprender a situarse y a mantener eso todo el rato que uno pueda: yo que veo, yo que siento, yo que estoy funcionando físicamente: yo.

Veréis que se descubre como una conciencia de eje. Si uno está atento se descubre de un modo natural y se caracteriza porque uno está viviendo más y más como un eje.

Cuando uno consigue darse cuenta de que uno es uno en los tres aspectos, conviene permanecer un rato para fijar esta conciencia de sujeto y luego al moverse tratar de hacerlo con naturalidad pero manteniendo la conciencia de eje; que no sólo es un eje, sobre todo soy yo: yo soy el que hablo, yo soy el que siento, yo soy el que estoy aquí y ahora: yo.

Por un lado no se ata a nada, no se identifica con nada. Es decir que hay una soltura y al mismo tiempo una disponibilidad para actuar con rapidez y eficacia en lo que sea. Son estos dos rasgos: no identificación -o sea no dependencia- y al mismo tiempo plena disponibilidad de ver, sentir y hacer. Y esto solamente se da cuando uno está en el centro; las dos cosas a la vez.

Centrarse consiste en situarse en el fondo del yo experiencia. La permanencia constante en el fondo, en el centro, conducirá a la Realización; pues la vida es radial, surge de un núcleo y se manifiesta de forma expansiva.

*1.- Ejercicio práctico:*

Sentarse cómodamente y con la espalda recta; cerrar los ojos. Respirar abdominalmente y aflojarse; relajarse. Tomar conciencia de sí mismo, aquí, ahora.

*1ª fase.*

Seguir con atención la respiración abdominal; ver que ella proviene de una energía que surge de un punto, hacia atrás, hacia la base de la columna. Cuando se ha localizado este punto centrarse en él sintiendo que “Yo soy Energía” desde el Fondo de mi nivel vital. Mantenerse en él unos minutos.

*2ª fase.*

Situarse en el pecho. Sentir que se expresa Amor; a una persona, por ejemplo. Luego sentirse expandiendo este Amor hacia todo y a todos. Descubrir de donde surge este Amor; veremos que procede del Fondo (hacia atrás). Centrarse en este punto sintiendo que “Yo soy Amor” desde el Fondo de mi nivel de sentimiento. Mantenerse en él.

*3ª fase.*

Situarse en la cabeza. Imaginar un paisaje amplio y hermoso. Crear un estado de serenidad y calma mental, y ver que esta Paz y esta Serenidad vienen del Fondo. Centrarse en él sintiendo que “Yo soy esta Paz mental, este Silencio mental que me rodea en este gran espacio”. Mantenerse en él.

*4ª fase.*

Mantenerse PRESENTE en Silencio, dándose cuenta de “YO-SER”, sin referirlo a nada. Solamente la sensación-eje de sí mismo, la verticalidad que une los tres puntos trabajados en una Presencia Integral.

*5ª fase.*

Abrirse hacia arriba, hacia los Niveles Superiores, y entregar el Estado conseguido (el Ser que es uno mismo) a lo Alto, a lo Superior.

*Final.*

Efectuar unas respiraciones completas antes de abrir los ojos.

Inténtese mantener el estado conseguido durante todo el día.

El ejercicio debe durar unos veinte minutos. Pueden hacerse dos sesiones diarias, si es necesario.



*Salida del ejercicio.* (Hay una entrada, la preparación; ahora hay la salida).

Hacer cuatro o cinco respiraciones un poco más profundas y rápidas, un poco más rápidas. Con los ojos cerrados dirigir la mirada hacia delante, mover un poco las manos y los brazos. Seguir respirando, ¡eh! Porque si no respiráis puede ser malo, y si os notáis bien, abrir los ojos.

*Posdata:* mantener el estado interior con los ojos abiertos y funcionando normalmente. Este mantener este estado interior, subrayarlo ¡eh! Es tan importante o más que el mismo ejercicio. (6).

Si hacéis bien las tres fases, el centramiento es una recopilación, la fase final, del fondo de las tres fases. Pero sintiéndose uno, que Soy Yo. Y esto yendo por la calle, y tal, has de aprender a hacer este centramiento de sentirte Tu. Hablando y mirando la tele, haciendo lo que sea. Y esto irlo trabajando más y más. Hacerlo primero como ejercicio tal y como lo hemos dicho ahora, dos o tres veces al día. Pero luego, a lo largo del día, detenerse momentos durante medio minuto, un minuto y hacer un micro-centramiento: una respiración, el amor, la serenidad; sentirse uno de arriba a abajo. Procurar mantener esto al máximo, hasta que lleguéis a estar todo el día centrados. Se puede conseguir, no es nada del otro mundo. Es cuestión de trabajarlo con perseverancia; y además veréis que cuando estáis así funcionáis mejor. Los resultados ya invitan a seguir trabajando.

Hay un momento que uno abre los ojos, con naturalidad. En la vida corriente mantener el estado interior. Actuar con naturalidad.

Centrarse es aprender a vivirse conscientemente como sujeto. Como sujeto que ve, que siente, que conoce, que actúa. El ejercicio de centramiento es un exigirse el estar allí donde uno es uno mismo y desde allí vivir.

No se trata de un yo importante ni no importante, simplemente yo: una noción simple de identidad y de realidad.

Éste es el trabajo del centramiento, esto debéis hacerlo varias veces al día. Lo importante es el intento sincero, consciente; porque este intento y no el conseguirlo es lo único que desarrolla, lo único que es realmente trabajo.

Ahora, no creáis nunca que sabéis centraros ¡eh! O sea, cada vez hay que descubrirlo de nuevo, cada vez como si no hubierais hecho nunca centramiento; no intentéis repetir nunca la experiencia del día anterior o de la vez anterior. Y esa es la forma de evitar ir repitiendo los defectos. Cada vez empezar. Aunque salga enteramente distinto.

(6) Puede verse otro centramiento en *La Realidad*. Páginas 140 y siguientes.

Cuando te salga bien querrás que salga del mismo modo y eso es lo que estoy tratando de que se evite. Y así debieran ser todas las prácticas interiores, cada vez empezar de nuevo. Y si no, lo que trabaja es la memoria, entonces solamente estáis trabajando en un sector y no vais a una experiencia actual, fresca, auténtica, nueva.

El hecho de intentarlo es lo que realmente permite crecer y permite ir despertando.

## **C - LO SUPERIOR - NIVELES SUPERIORES DE CONCIENCIA - LO ESPIRITUAL.**

Podemos decir, pues, que con este objetivo de dar paso a Dios en mí, mi vida se convierte en un aprendizaje constante, en un ejercitamiento de la receptividad. Y esta facultad es tan desconocida, está tan ignorada, porque hemos aprendido a afirmarnos haciendo, haciendo por fuera o haciendo por dentro, pero siempre haciendo. Y cuanto más hacemos, más estamos aportando a nuestro yo personal. Por esto, sólo cuando aprendo a recibir de arriba, es cuando mi yo personal queda en silencio, y sólo cuando yo consigo recibir y dar, con mi yo en silencio, es cuando este yo se va deshaciendo, va dejando de ser. Al no ejercitarlo, no se fortalece, no se perpetúa, y simplemente, se va deshaciendo, porque ya no tiene una utilidad funcional.

Por lo tanto, en todos los aspectos de nuestra vida diaria será desarrollar la receptividad, el aprender a situar nuestro centro de la vida diaria en Dios, pasando por el yo.

## ***I – INTRODUCCIÓN.***

Yo, además de ser un punto dentro de un conjunto que está evolucionando, soy también un punto de conciencia personal.

Existen dos líneas de evolución: la evolución de todo yo, como elemento de la humanidad, por lo tanto dentro del movimiento general evolutivo; yo que, a través de mi cuerpo, formo parte de la materia de la tierra, por tanto del universo; yo que, a través de mi nivel afectivo, participo del nivel afectivo de la humanidad, y que a través de mi mente, participo de toda la estructura mental de la humanidad, es decir, yo en tanto que personalidad dividida en estructuras, compuesta de elementos, que estoy sometido y participo de esta evolución total.

Pero además de la evolución conjunta con la humanidad hay en mí una nueva dirección, que es la conciencia individual que yo tengo de mí. Esa conciencia individual sigue un proceso distinto al que es genérico para toda la evolución. Mi evolución de la conciencia personal, de la conciencia subjetiva, es algo que nosotros podemos trabajar directamente, y es a lo que nos referimos cuando hablamos de trabajo de realización espiritual, de mejoramiento interior y de unión con Dios.

Yo quisiera que estas dos dimensiones se vieran con claridad. Una persona está inevitablemente participando del conjunto de todo cuanto existe en el proceso evolutivo, pero al margen, y además de esta línea de evolución general, hay otra línea evolutiva de conciencia individual que es, o puede ser, distinta de toda la evolución general.

La persona está realizando la vida en dos niveles completamente distintos: un nivel vertical, en el cual trata de vivir su máxima realidad unido con lo que llamamos Dios. Y el nivel o dimensión horizontal, en donde él está ejecutando una función dentro del conjunto. Es interesante comprender que ambas dimensiones son espirituales, ambas dimensiones apuntan hacia el mismo objetivo. Solamente que marchan de un modo distinto y a un ritmo distinto.

Conviene examinar brevemente qué queremos decir al hablar de espiritual como distinción de lo psicológico.

Llamamos campo psicológico a todas las manifestaciones que surgen de este yo en su contacto con el mundo exterior, con todos los desajustes y reajustes que se producen en esta inter-acción (...). Todas estas zonas de la personalidad que cambian, que evolucionan.

Cuando nos dirigimos a buscar la esencia que es causa de estos fenómenos, entonces entramos en un terreno que llamamos espiritual.

Por lo tanto, nosotros entendemos lo espiritual en una acepción muy amplia, en un sentido equivalente a esencia.

El enfoque analítico a nivel de esencia puede plantearse del siguiente modo:

Nosotros vivimos una multiplicidad de estados, vivimos constantemente cambios; cambios dentro y fuera de nosotros mismos. El mundo se mueve, cambia, se transforma, y yo (con el mundo) también me muevo y me transformo. Pero hay algo en mí que mantiene una identidad permanente, que manifiesta una misma naturaleza, algo que yo sigo intuyendo como idéntico y que llamo yo; Yo como realidad última de mí mismo.

Si sólo existiera lo cambiante yo percibiría únicamente este carácter de cambio, pero no percibiría una constante de realidad detrás de lo que cambia.

## ***II –LO ESPIRITUAL ALGO EXPERIMENTABLE.***

Lo espiritual como objeto de creencia puede modificar en cierto grado nuestros valores e influir en nuestros esquemas de conducta relacionados con nuestra vida diaria. Pero lo espiritual sólo empieza a ser algo realmente revolucionario en nuestra vida cuando pasamos de la creencia a la experimentación de ese algo Superior.

Por lo tanto, aquí no vamos a proponer ninguna creencia sino que más bien vamos a partir de esta intuición de realidad que ya se posee, e intentaremos convertir esto que hasta ahora es sólo una intuición o una aspiración en algo experimental, en algo que penetre activamente en nuestra vida, y que sea algo tan concreto, intenso y real como puedan serlo las cosas más concretas de la vida cotidiana. Lo espiritual empieza a ser realmente importante cuando es operativo en nuestra vida; no cuando es sólo objeto de una fe o una creencia. La fe y la creencia son puntos de partida; pero mientras uno quede en el punto de partida no llegará a su destino. Si existe una realidad espiritual, si existe una identidad profunda, algo que está detrás de esa intuición o aspiración que tenemos de algo esencial, esta realidad la hemos de realizar en nuestra propia experiencia humana. Pues si nosotros no podemos realizar esa Realidad, entonces no será realidad para nosotros, y por lo tanto no será operativa en nuestra vida, tendrá poco valor.

Cuando la persona se ha integrado a través del trabajo, sin que haga falta que se haya culminado de un modo perfecto, pero sí que se haya logrado esta integración, esta unificación de las dualidades creadas artificialmente, como son la separación del fondo y de la forma, y la separación de lo que es consciente e inconsciente con todas las cargas retenidas en el inconsciente, cuando todo esto se ha reasumido en una unidad, de nuevo entonces reaparece de un modo natural una expansión de conciencia y la persona descubre dos cosas: que hay una unidad mucho mayor en el sentido horizontal cuando uno vive como sujeto central y uno, poco a poco, se descubre siendo a la vez el centro de las cosas que existen. No es mi centro y otro centro, y otro y otro; sino que se descubre que sólo hay un centro y cuando se llega a este centro se descubre uno siendo el centro de toda la multiplicidad de formas que existen y, poco a poco va amaneciendo esta conciencia. Se va despertando a

una unidad de la existencia, sin hacer nada, simplemente por el hecho de vivirse como centro de la propia existencia individual. El centro de la existencia individual da acceso al centro de conciencia o a la existencia universal. Y en segundo lugar se produce otra expansión, que es la misma vista de otro modo, en un sentido vertical, no horizontal. Entonces uno va descubriendo niveles de conciencia y de existencia muy superiores a lo que constituía la vida normal. Ahora voy a hablar de esos niveles.

El despertar vertical, al principio se produce sólo a través de flashes, de experiencias súbitas, abruptas; pero luego, poco a poco, va descubriéndose que eso está ahí siempre y que siempre está disponible; como unos campos inmensos de energía más sutil, mucho más fina que la mental, afectiva, vital, y que se viven como cualidades distintas. Hay un campo de una felicidad extraordinaria, un campo de luz y felicidad: felicidad, gozo, amor ilimitado, con una calidad e intensidad extraordinarias, sin límites. Son una existencia y una conciencia oceánicas. Y hay otro campo que es de tipo mental, que también es luz pero es una luz distinta en la que hay una realidad que es la verdad, que es como la matriz de las cosas que existen y que es una mente superior y que uno descubre que es la base, la verdadera naturaleza, de lo que luego aparece como mente más concreta, más inferior. Luego hay otros niveles que se viven como campos inmensos de energía, de pura energía. O sea que encontramos el equivalente a los tres niveles básicos aquí abajo: energía, mente y afectividad, pero en un sentido cualitativamente mucho mayor y desde luego infinito. Infinito, por lo menos desde la perspectiva de quien lo descubre.

El hecho es que como vive eso que tiene un valor, una calidad y una plenitud sin comparación con todo lo que se vive normalmente en la experiencia personal, la persona siempre cree que esto es una cosa distinta a ella, lo vive como otro, y ¿por qué? Pues porque la persona lo está viviendo desde la identificación con su propio yo idea; “yo creo ser este cuerpo y unas experiencias determinadas y unas ideas y unos hábitos”. Yo creo ser eso y cuando de repente vivo otra cosa distinta forzosamente le atribuyo una identidad distinta a lo que creo ser yo; pero de hecho no es otro, de hecho eso soy yo.

Es la idea firme de que yo soy esa pequeña persona que estoy acostumbrado a creer, es esa idea la que me separa, la que me hace creer que no lo soy. Entonces, cuando se va la experiencia surge una añoranza, una demanda de restablecer de nuevo el contacto y eso producirá en cada persona, según su formación, según su tradición, según su contexto cultural y posibilidades, o bien una actitud muy religiosa, o bien una actitud muy meditativa, muy metafísica o cualquier otra actitud. De algún modo es como si uno tendiera a buscar algo que realmente se separa de lo que es el círculo cerrado de la vida habitual.

De hecho, estos niveles son una dimensión más de nosotros mismos, son nuestra conciencia superior, nuestra conciencia espiritual, nuestra dimensión espiritual, y porque es nuestra dimensión espiritual quiere decir que siempre tenemos un acceso posible a ella (...). Cuando llego a intuir que realmente eso es una dimensión maravillosa de mí mismo, me doy cuenta de que la separación sólo existe en mi mente y por ello es importante entender si uno lo

intuye o si no, cuando lo va experimentando mirarlo hasta que poco a poco uno va aprendiendo a reconocerse, a despertarse como sí mismo en esa nueva dimensión.

De hecho, todo lo que yo puedo soñar como deseo de llegar a una felicidad, a un amor, a una conciencia de infinitud, a una realidad intrínseca en sí, o a una comprensión de todo, todo eso está en mí. Viene a mí la demanda precisamente porque soy eso. Si yo no fuera esa infinitud no podría surgir en mí la demanda de infinitud. El problema es que soy esa infinitud pero estoy viviendo en mi mente como si fuera fulanita de tal, con mi historia personal y nada más.

Y mientras yo esté hipnotizado por esa creencia, esta idea me impide vivirme de un modo distinto a lo que creo ser. Soy producto de mi propia autohipnosis. Y la solución no está en hacer esfuerzos para ir más allá, la solución está en deshipnotizarme, y deshipnotizarme quiere decir descubrir, darme cuenta: primeramente del estado de hipnosis en el que vivo, de los esquemas en los que estoy metido siempre, y en segundo lugar irme dando cuenta de que yo soy yo aparte de toda idea, aparte de todo modo particular de ser, aparte de toda comparación y de todo juicio, que yo soy en principio un foco de luz, un foco de felicidad, un foco de energía. No soy ninguna forma particular. Las formas van cambiando, pero lo que yo soy realmente como identidad es esa constante, ese foco. Entonces esto me permite ir soltando mi hipnosis, mi sueño de acuerdo con las ideas que he aceptado. Voy soltando mi crispación en mi modo personal de ser, de hacer, de tener, en mi yo idea y en mi yo ideal, y entonces, en la medida que voy soltando eso, voy teniendo libre acceso a una conciencia superior y también a una conciencia mayor en lo horizontal. La conciencia va despertando a su dimensión total en la medida que voy soltando mi crispación en lo personal, en lo particular. Eso se produce de un modo natural en la medida que hay esta desidentificación, que voy viviéndome como centro y voy soltando mi adherencia, mi adhesión hacia las formas: formas mentales, forma física, forma de hábitos, toda clase de formas.

En estos niveles superiores hay diferentes estados que conviene distinguir.

Son tres grados: desde aquí percibir en la mente la Luz de la Mente Superior en algún aspecto, o bien situarse en ese plano de la Mente Divina, de la Mente Creadora donde se Es la verdad de las cosas y luego, más allá, lo que es pura Luz, la Luz Primordial que es el origen de este plano mental.

Y lo mismo ocurre con el amor y con la energía. Hay unos planos de manifestación de energía y se puede percibir una Energía, pero al mismo tiempo la persona puede ser arriba Campo de Energía y más allá ser la Realidad en Sí más allá de la energía. Y en el aspecto amor, igual. Se puede sentir aquí un Gozo y una Plenitud, se puede ser allí la Felicidad misma, pero más allá se Es la Felicidad en Sí, la pura Felicidad, no un campo de felicidad, el Ser. O sea que estamos apuntando en una escala hacia lo que es la realización última y ese Ser está más allá del campo de felicidad y por eso aparece, de momento, como si fuera un vacío total de esa plenitud.

Siempre, o bien estamos viviendo el campo –el que sea-, o bien buscamos el centro. El centro siempre aparece, de momento como la negación del campo y, por lo tanto, como un vacío de aquello que es el campo.

Lo que pasa es que aquí abajo estamos tan sedientos de plenitud que en cuanto rascamos algo de felicidad de arriba ya nos quedamos embriagados y nos parece que es el fin del trayecto. Y no; todavía somos más grandes, y la realidad es más inmensa que esos estados de plenitud que uno puede vivir en un momento o durante toda la vida.

Y sigue siendo válido lo que os he dicho desde el principio: hay que aprender a vivir los tres aspectos. Sólo los tres aspectos son la correspondencia exacta al Ser central, al vacío original, a la vacuidad original. Sino, podemos llegar a través de uno, pero luego en la manifestación expresaremos aquello y no lo otro. Sólo podemos expresar aquello que hemos ejercitado en el camino y por eso encuentras personas que, porque han realizado algo a través de un camino, están expresando la realidad como si la realidad fuera aquello y nada más. Y en la medida que expresan la realidad de un modo sin haber actualizado los otros, se ve que en su manifestación hay problemas porque hay una parcialidad. Es por eso que yo aconsejo tanto que se vivan las tres cosas: aunque sea más trabajoso en apariencia y menos espectacular; pero es realmente estable (...). Aunque se vaya despacito; pero lo que se alcance será irreversible y equilibrado. De lo contrario siempre surgirá el problema de que uno tendrá que volver para desarrollar lo que no ha desarrollado antes.

No soy yo que me realizo, es el Ser que se realiza en la forma. La realización sólo la puede hacer la realidad, la realidad que se manifiesta a través de unas estructuras, a través de una mente. Yo no me realizo, la realización quiere decir que el yo se va, quiere decir que esa identidad central se expande, pero el yo personal debe haber desaparecido. Mientras el yo personal esté ahí; yo, mí, mío, eso está impidiendo que yo me abra. No obstante la realización la estamos deseando a través de ese yo personal y es una contradicción de términos, porque ese mismo deseo la está impidiendo.

### **III – NECESIDAD DEL TRABAJO.**

Trataremos ahora de esa Realidad Trascendente (...). Para ello, vamos a ver qué podemos hacer en relación con esta Realidad trascendente, llamémosla Dios, o Mente Universal, o Infinito, o como queramos, el nombre no es lo más importante, sólo es un símbolo. Y precisamente lo que nos interesa es pasar del nombre a la Realidad nombrada, del símbolo a la cosa significada.

Para que se produzca esta realización yo he de trabajar (7). Pues aunque esta Realidad ya existe, ya está funcionando (no existe otra energía ni otro poder

(7) Se aconseja leer el libro: *Trabajo interior. Técnicas de meditación.*



aparte del Poder Absoluto), aunque yo no puedo ni debo modificar nada de lo que Es, en cambio sí debo modificar mi pequeña visión de las cosas, he de modificar el hecho de apoyarme sólo en lo que perciben mis sentidos materiales y en las ideas que me han transmitido las personas con las que me he educado.

Nosotros somos lo que nuestra mente nos permite ser. Y actuamos de acuerdo a unos esquemas mentales, a unas ideas, a unos sistemas de valores que nos hemos hecho de las cosas, y estamos casi ciegos para lo que no está dentro de estos esquemas y de estos sistemas de valores. Estamos delimitados por nuestro horizonte mental, por estas estructuras mentales en las que nos sentimos seguros (...) aparentemente, relativamente, y nos cuesta ver, entender, ir más allá de esas estructuras.

Aunque yo tenga la intuición y haya recibido una enseñanza de que existe una Realidad trascendente, esto no me ha sido enseñado como algo realizable, como algo operante (...), he ido edificando mis sistemas mentales de acuerdo con lo que la experiencia cotidiana me ha obligado a vivir. Así, a nivel psicológico yo quedo encerrado por esa misma experiencia. Y aunque por un momento yo pueda entender, aceptar e intuir la verdad de que todo poder sólo es expresión del Único Poder, y de que tengo la posibilidad de abrirme, de sintonizarme con Él dentro de mi conciencia, de hecho, en la vida diaria, seguiré con la misma rutina, las mismas actitudes y temores de siempre.

Si no modificamos los esquemas mentales, si no cambiamos lo que constituye el condicionamiento de nuestra conducta, nosotros no podemos experimentar algo nuevo, no podemos hacer entrar una nueva dimensión a lo que ya está delimitado por los hábitos. Ésta es la razón de un trabajo en este sentido. Yo, si tengo esta aspiración hacia lo Superior, hacia esta Realidad trascendente, si tengo la intuición de que esto es cierto, de que existe, no por simple creencia sino porque algo en mí me dice que esto es así, entonces es necesario que yo me aplique a un trabajo sistemático en mi mente y en mi corazón (en mi afectividad) para modificar mi capacidad perceptiva; no para cambiar nada sino para descubrir lo que ya existe desde siempre; para abrir los ojos, para afinar la percepción y poder ensanchar mi conciencia hacia esta dimensión trascendente.

Por lo tanto el trabajo es importante para:

- Hacer entrar una nueva dimensión a lo que ya está delimitado por los hábitos y la identificación.
- Ampliar el yo experiencia, esto es, realizar en la conciencia del yo pequeño, una realidad mayor.

Recuperar este sentido espiritual es lo que nos falta. No es que Dios esté aparte y que si yo hago unas prácticas Dios hará algo especial para conmigo. Ésta es una visión infantil.

Hay un tiempo en que la persona tiene la noción de que Dios es como una especie de Papá Noel que mágicamente ha de solucionar los problemas, las cosas difíciles, lo que ella misma no puede solucionar. Pero Dios no es un Papá Noel que soluciona mágicamente las cosas. Dios es la Inteligencia y el Poder Absoluto, que se expresa a través de nosotros, a través de las cosas y a través de lo que aparece como problemas. Y la solución de los problemas también ha de venir a través de esa plenitud de expresión de Dios en nosotros, de manera que funcione toda la capacidad que Dios está comunicando naturalmente a través de nosotros. Esto multiplicará nuestra capacidad de visión y de acción. No es nunca sustituyendo nuestra acción como Dios solucionará las cosas; porque Dios actúa a través de su manifestación que somos todos nosotros.

No podemos pedir a Dios una manifestación extra, de tipo mágico; pero sí podemos pedir que se abran nuestros ojos, que se abra nuestra percepción para que esta plenitud de Poder llene nuestra conciencia y podamos expresar lo que es nuestra herencia desde siempre.

Esta toma de conciencia, este trabajo de re-descubrimiento, este cambio nuestro, no de Dios, puede producirse mediante varias formas de trabajo, que se conocen con los nombres de meditación –que es trabajo a nivel mental-, oración –que es el trabajo a nivel afectivo-, y silencio, que es el aspecto receptivo de todo proceso de re-descubrimiento.

La meditación tiene por finalidad polarizar nuestra mente y nuestro corazón hacia lo superior (...), y la oración siempre requiere este trascenderse a uno mismo, este dirigirse a más allá de uno mismo.

Meditación y oración representan más bien la parte activa; yo que modifico mis esquemas mentales, en la meditación; yo que modifico mis actitudes humanas, en la oración. Y en el silencio me hago receptivo a nuevas vías de percepción, descubro nuevos estados de Ser, nuevos niveles de Realidad. Cuando mediante la meditación y la oración hemos movilizad, agitado, nuestras estructuras más cristalizadas o solidificadas, entonces, gracias a la práctica del silencio atento, activo, vamos descubriendo lo que ya Existe, lo que ya Es, lo que desde siempre ha estado dando sentido a nuestra vida.

Se ha dado a veces el ejemplo de la persona que tiene una gran fortuna pero olvida que tiene esa fortuna y se siente pobre; y lucha contra la pobreza y se lamenta haciendo grandes esfuerzos para salir de ella. No es consciente de que tiene un gran patrimonio, una fabulosa fortuna. Nosotros somos como esta persona amnésica que ha perdido la memoria de algo que es suyo desde siempre y que está a su plena disposición. Todo trabajo espiritual viene a ser, de hecho, como una terapia para recuperar la capacidad de recordar, la conciencia.

A medida que la persona va tomando más y más conciencia de esa Realidad, esto le permite dar una mayor expresión a estas cualidades, y ésta es la única

perfección del hombre. Reconocer esta naturaleza y abrirle paso para que se exprese.

La afirmación de uno no consiste en hacer esto o aquello, sino en ser cada vez más aquello que nos hace ser.

#### **IV – RESUMEN DE TRABAJOS**

- a) Fase Activa:
- 1) Meditación: - Reflexión profunda.  
- Abrir la mente. Reestablecer la conexión.
  - 2) Oración: - Práctica de la Presencia Activa de Dios.  
- Oración Espontánea.  
- Oración de Petición.
- b) Fase Receptiva: 1) Silencio.

##### ***a - Fase activa.***

###### *1 – Meditación.*

Nadie puede expresar nada distinto a la conciencia que tiene de sí mismo. Eso es lo único que puede expresarse en acción, en actitud, en todo. La Conciencia es el límite interno que da paso, que se exterioriza en actitudes y conducta. Si no crece la conciencia interna no puede crecer la forma de hacer, la forma de conducirse.

*- Reflexión profunda tratando de penetrar la verdad esencial que se intuye.*

Hemos llegado al reconocimiento de que nuestro ser está unido a la Conciencia creadora de todo lo que existe. Esto hay que meditarlo un día y otro día. Hay que reflexionar seriamente y comparar nuestro modo de vivirnos a nosotros y de vivir a los demás para ver qué hemos de hacer para ir descubriendo y viviendo más esta Identidad Profunda.

Es importante hacer diariamente una meditación seria tratando de penetrar la verdad de lo que se intuye relacionando esta verdad que uno intuye con las situaciones concretas que uno vive a lo largo del día.

La mente ha de penetrar dentro de las verdades, si queremos que esas verdades puedan penetrar dentro de nuestra vida diaria. Y este trabajo de penetración requiere meses de práctica asidua, para entrar más y más, aunque

a uno le parezca que ya no hay absolutamente nada más que ver y comprender.

*- Abrir la mente – Reestablecer la conexión con la Conciencia Profunda (en lo que depende de mí).*

Al principio el problema que se plantea es cómo restablecer la conexión con esa Conciencia espiritual a voluntad, porque esto suele funcionar como una experiencia más o menos fuerte, más o menos dramática, aunque dramática gozosa, pero luego se va dejando sólo la añoranza, la nostalgia. Entonces, si la persona entiende bien que está viviendo encerrada dentro de los límites de sus propias creencias, puede ver con claridad cuál es el camino de acceso a la dimensión superior. Y el camino de acceso a la dimensión superior consiste simplemente en poner mi atención y afecto en eso superior que intuyo y que siento y, manteniendo esta atención, interés y afecto a lo superior, relajar mi mente

Repito: cuando la persona se da cuenta de que está viviendo encerrada por las propias ideas profundas que está acostumbrada a mantener, cuando por esta auto-observación lo comprueba, se da cuenta de que puede salir de ello. Si no lo comprueba, siempre creerá que “yo soy así y no puedo ser de ninguna otra manera”. Pero cuando existe esta observación constante, la persona se da cuenta de que está metida dentro de una estructura mental. El trabajo que uno ha hecho –que he ido indicando- con el inconsciente ya le muestra esto: que en la medida que yo abro mi mente, en la medida que pongo mi atención en otra cosa y suelto mis ideas habituales conscientes, entonces la cosa cambia, todo empieza a funcionar en mí de un modo distinto. Exactamente el mismo principio funciona en relación con las dimensiones superiores.

El modo concreto de proceder para contactar esos niveles es que yo ponga mi atención, mi interés y mi afecto en esa felicidad, o en esa plenitud, o en esa comprensión, o en ese poder o realidad que intuyo, que deseo, y que me mantenga atento a eso y así, manteniéndome todo yo sinceramente atento a eso, que relaje totalmente la mente, que suelte todas las ideas, que todo yo me abra a ello, y cuando yo abro mi mente estando atento a eso, entonces eso desciende, se actualiza en mi personalidad concreta y es cuando vivo aquí abajo algo de lo que soy allá arriba. Éste es el modo simple de contacto.

Cada cual ha de utilizar lo que para uno sea más vivo, más efectivo. Pero, solamente funcionará si se cumplen exactamente los requisitos que digo. No basta con pedir que venga a mí esa luz o ese amor; uno puede estar pidiendo durante tiempo y tiempo sin conseguir nada. El proceso técnico, repito, es que yo realmente esté atento a eso que intuyo o deseo, atento con la mente y con el afecto. Es esta polarización de mi mente, de mi conciencia profunda hacia eso, y que, manteniendo eso, yo afloje todo, afloje mi mente, afloje mi cuerpo, lo afloje todo pero manteniendo eso, y entonces eso desciende. Yo mismo construyo el puente, construyo el canal a través del cual lo de arriba se manifestará abajo. Y siempre se manifestará abajo; lo único que lo impide es mi cierre mental.

Por lo tanto, siempre somos eso y siempre podríamos estar viviendo eso que somos si nuestra mente no estuviera hipnotizada por la creencia de que yo soy ese cuerpo, yo soy fulanito de tal, yo soy mis experiencias y, en la medida que suelto eso y que estoy atento a lo de arriba, entonces se produce esta conexión. Este es el proceso y, se haga en forma de oración, se haga en forma de invocación, se haga sin nada, mientras se cumplan exactamente estos requisitos, esto funcionará.

## *2 – Oración.*

De la meditación va surgiendo un sentido de presencia; una permeabilidad nuestra a la presencia y acción de Dios, también nuestra expresión directa a Dios.

### *- Práctica de la presencia activa de Dios.*

El ejercicio de la constante presencia de Dios es obligarse a recordar que Dios está constantemente presente y actuando en mí; que es Él quien me está dando todo lo que soy y la posibilidad de expresar todo eso que me da, que me comunica mi propio ser, mi identidad. Darme cuenta de que Dios está ahí, que yo no estoy nunca separado de Dios ni Él de mí; es mi mente la que se cierra, la que se pone de espaldas, es mi mente que, por pequeña y miope, se limita a lo aparente, a lo evidente, a lo que estimula el sentir más externo, más superficial.

Cuando mi mente trabaja en un plano más profundo, intuitivo, entonces va reconociendo que existe en mí esta fuente que se está expresando constantemente; es Dios que se está expresando en forma de mi yo, y de ahí surgen todas mis capacidades. Y en las otras personas igual. Dios está siempre presente; Él es el verdadero fondo del yo de los demás y también el auténtico fondo de todo lo que ocurre.

Vivamos la presencia de Dios a lo largo de todo el día; de un Dios que es Inteligencia absoluta, Energía absoluta y Amor absoluto. Y esos atributos que Dios manifiesta a través de mí se expresarán en la medida que yo lo permita, en la medida que yo me abra a ello; y que mi conciencia pueda aceptar que es así, porque si mi conciencia no lo acepta, si mi mente no lo reconoce, yo seguiré actuando en virtud del minúsculo esquema que tengo de mí. Es mi mente la que acepta o rechaza, la que abre o cierra, la que reconoce o ignora. La Presencia de Dios hay que vivirla mediante este reconocimiento constante de Dios presente y actuante en mí, en los demás y en todo, siempre y en toda circunstancia.

Esta noción de Dios es simplemente un problema de reconocimiento. Yo ya estoy siendo conducido por Dios, sólo que creo que soy conducido por mí

mismo, por mis ideas, mis deseos, mi talento, etc., y esta afirmación en lo individual la pago luego con esta guerra frente a todo lo demás, con sentirme aislado de todo el resto. Pero cuando yo reconozco que esta es la verdadera Realidad que intuyo, es este mismo Dios que se expresa en mí, y me abro y me entrego totalmente, este reconocimiento transforma toda mi conciencia; dejo paso a que sea Dios quien cumpla Su voluntad a través de mí, porque entonces mi afirmación no está en ser de un modo, sino que está en ser en el Ser. No está en conseguir que me amen sino en abrirme al Amor; no en descubrir unas verdades o realizar unas elaboraciones mentales, sino en reposar en la Luz que ilumina a todo ser humano.

Dios es lo único que vale la pena de ser pensado y vivido en todo momento. Y en Dios vivirlo todo; desde este punto alto – por encima de la cabeza y atrás-, centrándonos ahí vivirlo todo. Lo que vivo en mi nombre y todas las circunstancias que me rodean. Eso no es vivir en las nubes, es aprender a unir el cielo y la tierra porque ésta es nuestra misión.

Se trata de abrirnos a esta Presencia Superior para que sea Ella la que dirija nuestra personalidad.

La consigna es vivir en esta conciencia amplia, vivir este misticismo experimental lo más elevado posible, y a la vez mantener una total sencillez y un gran sentido de realismo ante toda situación. Lo único que cambia es el centro de gravedad; antes yo me apoyaba en la conciencia de mí, en mis derechos, mis deseos, mis voluntades. Ahora he descubierto que el verdadero centro de mí es lo que llamo Dios; y al trasladar este centro de gravedad de la noción de mí a la noción de Dios, entonces quedo todo yo disponible para vivir con simplicidad todas las cosas de la vida diaria.

Renovar esta experiencia de la Presencia activa de Dios es dinamizarnos de un modo real y cambiar la polaridad de toda nuestra vida. Antes mi vida estaba dedicada a defenderme, a afirmarme, a consolidarme frente a los demás y frente a las circunstancias. En el momento en que descubro el hecho real de que Dios está presente y activo en mí, entonces también descubro que toda seguridad, toda realidad, me está viniendo de esta Presencia y que esto es invulnerable, que no hay nada que afecte a esta presencia de Dios en mí, y que esto no es algo que se refiere a otro mundo, sino que es el centro mismo de toda experiencia humana, sea cual sea el ámbito en el que se manifieste. La Presencia de Dios es el centro de todo lo que ocurre.

Entonces dejo de buscar seguridad en las cosas, dejo de defenderme o de afirmarme en las situaciones, porque descubro que la única afirmación posible es esa Presencia de Dios en mí. La única satisfacción, la única plenitud posible, sólo me la puede dar esta Presencia. No porque yo lo crea o porque me lo hayan dicho sino porque lo descubro experimentalmente.

La vida se convierte entonces en un estar más y más permanentemente abierto a la Luz, a la Presencia Divina en nosotros, y aunque nosotros sigamos actuando de acuerdo con las exigencias cotidianas de nuestra situación, nos damos cuenta de que quien lleva realmente la dirección de mi vida no es mi

inteligencia personal, mi previsión, mi cálculo, mi voluntad, sino que me doy cuenta de que hay una Voluntad Superior, una Inteligencia Superior, un Poder Superior que está actuando en mí, dinamizando en mí todo lo necesario.

Nadie debería notar que estoy viviendo esto; mi sencillez y mi naturalidad deben ser totales, porque si creo que debo hacer algo especial al vivir esto, entonces ya estoy interponiendo algo (...). La sencillez es la marca de fábrica de la espiritualidad real.

Durante el primer tiempo que uno dedica a esta práctica es necesario el esfuerzo personal, de voluntad, para ir repitiendo, renovando la actitud de contacto.

Esta práctica de la Presencia de Dios, hecha mediante un reconocimiento reiterado, constante, a lo largo del día, y mediante una relación personal en forma de oración espontánea dirigida a Dios, es uno de los medios para ir reconociendo esta Identidad profunda y para convertir esto en una realización efectiva que transformará nuestra vida.

*- Oración espontánea - Oración personal.*

La oración permite abrirnos a lo Divino que hay dentro y alrededor de nosotros.

Yo puedo dirigirme personalmente a Dios y tener una relación humana, concreta, definida, sincera, con este Dios presente, con este Yo Absoluto que es Dios. Puedo dirigirme a Él, y hablar con Él, con la misma naturalidad con que yo puedo hablar con la persona que más quiero, con la persona a quien más acepto, comprendo y admiro. Puedo tener este intercambio constante, sincero, en lo que siento, en lo que pienso, en lo que busco, al dirigirme a este ser Absoluto que está hecho de todas mis cualidades pero en un grado absoluto. Pues no se trata de un Dios inhumano, sino de un Dios, diríamos, humanamente absoluto, en el que todas las cualidades humanas están en un grado total.

La oración podría definirse simplemente diciendo que es toda auto-expresión sincera dirigida hacia lo Superior.

La oración es la apertura de mí mismo a Alguien que es mayor a mí mismo. Es una expansión del núcleo más fundamental de mí en tanto que individuo, que sujeto. Así, pues, no es un medio, una técnica, sino una comunicación profunda, esencial, con la misma fuente de mi propio ser.

La oración no es una práctica que deba ser hecha por obligación. La oración no es un deber. La oración tiene muy poco que ver con la moral, en el sentido que estamos hablando nosotros (...). En el sentido que estamos hablando, la oración no guarda relación con ninguna obligación moral, ni siquiera con el bien o el mal. La oración es la sinceridad, el dar salida de un modo consciente, claro, abierto, total, incondicionado a esa demanda que hay en mí de lo Divino. La oración es que yo exprese, que yo me ponga en contacto, o que trate de

ponerme en contacto, con este Dios, con ese Absoluto, con este Todo al que aspiro, y que, de un modo u otro, exprese yo esa demanda. La oración es una exclamación de mi verdad, de mi sinceridad.

Es la expresión de lo que siento, deseo, de lo que para mí tiene sentido o significado.

Es la expresión más auténtica y sincera de mí mismo enfrentado a esa Realidad Suprema, a este Ser Supremo.

Expresar la verdad tal como la vivo; y si yo vivo mi verdad en este momento como una demanda de unas cosas, o como una protesta de algo porque quiero algo distinto, pues esto es lo que debo expresar porque ésta es mi verdad presente.

La oración es la explosión de mi yo, cuando se siente en presencia de lo Absoluto.

Una oración sincera, total, en la que yo hablo con la máxima apertura con Dios; lo que me salga, lo que sienta.

La oración debería ser siempre revolucionaria. Cuando la oración surge solamente de mis exclamaciones, de mis deseos, de mis anhelos o de mis demandas es que yo vivo más la realidad de mi personalidad que la realidad de Dios. Cuando, en un momento dado, yo quedo maravillado ante la intuición o ante la percepción real que se abre ante mí, del Poder, Bondad, Grandeza y Belleza de Dios, cuando yo me quedo quieto, mudo, silencioso, es que predomina más la conciencia de Dios que la conciencia de mí.

No obstante, tanto en un caso como en otro, el proceso es incompleto. Hay unos instantes más sobresalientes, unos momentos cumbre que son revolucionarios, que son transformantes. Y esos momentos son aquellos en los que coincide la máxima actualización de yo con la máxima actualización del no-Yo, o Absoluto, que es Dios. Cuando yo puedo situarme todo yo ante Dios del todo, es inevitable que surja una experiencia transformante. Yo no puedo salir de la oración tal como he entrado. Salgo totalmente otro, y no porque salga consolado, tranquilo, feliz, sino porque hay una revolución en mi conciencia interna, una revolución efectiva en la verdad más profunda de mí, del yo y de Dios en una sola experiencia.

La oración debería ser siempre absolutamente revolucionaria. En la medida en que no lo es, nos indica que estamos viviendo solamente en uno de los polos. Y que incluso ese uno lo vivimos también de uno modo parcial.

Examinemos nuestra oración y démonos cuenta de qué es lo que le falta, dedicándonos a trabajar de un modo deliberado, sistemático, controlado en aquello que le falta para producir esa actualización simultánea de todo yo y de Dios del todo.



La oración es, pues, un medio para ensanchar la conciencia; no sólo un medio para pedir algo, sino un remedio para crecer. Orar significa romper unas barreras que hay en nuestra mente y nuestro corazón que nos mantienen encerrados dentro de una falsa idea de aislamiento. Cuando yo hablo a Dios, estoy comunicándome con algo infinito. Y esto es un ensanchamiento, un crecimiento, una expansión de mi conciencia afectiva.

Esta dimensión de crecimiento, de expansión de conciencia, de la mente y del corazón, esto es la oración. Por lo tanto, no hemos de ver la oración sólo como una especie de fórmula, de práctica, para conseguir cosas, sino, sobre todo, como un crecimiento en la verdad, en la intimidad de nuestro ser.

Así, pues, que yo me dirija a Dios, a ese Ser que no sé quién es, pero a Él, a este Ser que intuyo que es el Todo, el Absoluto.

Conviene entonces que me sitúe ante esta intuición de Absoluto. Esta es la primera parte esencial de la oración: que yo me sitúe ante la presencia de Dios, pero que esta presencia no sea sólo una idea, sino que todo yo me abra a esa intuición y a esa aspiración que hay en mí del Ser Absoluto.

¿Y qué quiere decir abrirse? Quiere decir (...) pensar, reflexionar, es decir, manejar mis herramientas habituales, pero también pedir, desear, movilizar mi mente y mi sentimiento en esa dirección de la intuición.

La oración comporta una actitud de entrega y de ofrecimiento; de ofrecimiento porque, cuando soy consciente no solamente de yo, sino también de Él, hay una actitud de ofrecimiento, de apertura (...). Yo he de vivir toda la realidad de un modo único, y esto mismo hace que yo quiera entregar mi realidad a la Realidad que intuyo ahí. Esa entrega o reunión de dos modos de realidad es una entrega de todas mis formas y grados de conciencia de realidad, es una entrega física, afectiva, intelectual; es una entrega de la voluntad, de mis circunstancias, de todo.

Yo me ofrezco totalmente a Dios, porque yo soy totalmente de Dios, por Dios, y lo que hago es simplemente poner las cosas en su sitio, dejar de atribuirme una posesividad, una independencia que no existen más que en mi ignorancia. Yo simplemente reconozco las cosas como son, retorno las cosas a su lugar, que es Dios, operando aquí y ahora, en cada momento, Dios en sus modos de hacer, en sus modos de manifestación de existencia, sean cuales sean tales modos y momentos. Eso es poner las cosas en su sitio.

Mi independencia era una simple fantasía, esa independencia no ha existido nunca; lo único que ha existido ha sido la ignorancia de la relación, de la verdadera naturaleza, de la verdadera esencia.

*- Oración de petición.*

El nivel de la Mente Superior es a la vez, como os decía, el nivel de creación, es el nivel del pensamiento creador, divino o universal, o el nombre que queramos darle. Entonces hay la posibilidad de que al ponerse en contacto, en sintonía, en armonía con ese nivel Superior de la Mente, yo pueda formular claramente qué es lo que para mí es más importante, y al trasladar esta idea de mi mente concreta a la Mente Superior: “lo que deseo fundamentalmente es tal cosa y tal otra”, entonces esto es como una semilla que se planta en la Mente Creadora y esa Mente Creadora Universal materializa lo que corresponde a esta idea.

Esta es una ley, un principio extraordinario. Es como si poco a poco fuéramos descubriendo y asumiendo nuestro verdadero potencial creador.

Es decir, de lo que se trata es de que yo establezca esta armonía, esta sintonía con los niveles superiores; pero el que tiene esta facultad de crear es el nivel Mental Superior. Es la mente la que crea la forma, no lo afectivo, que es un océano de felicidad. La que crea las formas es la mente, es la inteligencia creadora, por lo tanto, de algún modo hay que contactar el aspecto Mental Superior.

Veamos la forma de hacerlo. Como generalmente le es difícil al que no está entrenado contactar ese nivel mental, y en cambio es más fácil contactar el nivel afectivo, yo recomiendo que uno empiece con ese contacto con el nivel afectivo, dándole el nombre que quiera (...). Hasta que, cuando contacta, siente lo que siempre se siente cuando se contacta esto: un estado de paz interior, una paz de una calidad sui generis que no es nunca psicológica, ni se puede fabricar por medios psicológicos, es una paz que desciende. Entonces, manteniendo esta sintonía, formular lo que se desee con toda claridad. La claridad y la sinceridad son fundamentales. No en términos vagos sino en términos lo más claros y concretos posible. De modo que al estar yo en sintonía con lo afectivo y formular con mucha claridad estoy utilizando la mente a caballo de lo afectivo y entonces es muy probable, es casi natural, que mi idea llegue a ese nivel superior.

Cuando se ha formulado con claridad y sinceridad lo que se desea –sinceridad quiere decir que todo uno está allí formulando eso-, entonces uno puede observar si la paz se mantiene o no se mantiene. Si la paz no se mantiene quiere decir que uno se ha desconectado y que, por lo tanto, aquello no ha llegado a término, a destino; pero si al formular uno nota que la paz sigue allí – y sobre todo si la paz ha aumentado-, entonces es señal segura e inequívoca de que la cosa ha llegado a término y es, como si dijéramos, un acuse de recibo de que aquello ya está allí, y por lo tanto que, inevitablemente se realizará. Éste es el modo concreto.

Podemos pedir lo que realmente sea para nosotros más fundamental, pero no podemos pedir que se sustituya nuestro propio trabajo de crecimiento. Podemos pedir ayuda para ello, pero no que se sustituya, que se nos evite el trabajo de crecer, porque el sentido de esa mente creadora es precisamente el

crecimiento, el desarrollo. No podemos, pues, pedir a esa Mente que haga lo contrario. Podemos pedir todo lo que va a favor del crecimiento, del desarrollo, de la plenitud, sea en un plano físico, sea en un plano afectivo, sea en un plano mental. Y ya está. Es así de simple.

Si el contacto se interrumpe es porque uno no está conectado de un modo estable y entonces hay que renovarlo una y otra vez; pero esto es aparte. Una cosa es cómo conectar lo Superior y otra cosa es la petición que yo hago. La petición que yo hago, aunque contacte sólo por un instante, es suficiente para que se realice (...). Y precisamente por esa sinceridad, esa totalidad que hay en acción se llega donde normalmente no se llega, y esto hace que aquello responda inevitablemente.

Fijaos que esa respuesta no es un regalo, un don, sino que es el funcionamiento de una ley. En la medida que estoy en armonía con el nivel Superior soy creador y, por lo tanto, lo que yo formule en ese nivel es ley, porque está hecho desde el nivel creador. Es ley en relación con todo lo de abajo.

Puede ocurrir que estemos muy preocupados por algo y que deseemos pedir algo particular. Entonces podemos pedir, pero pedir en ese estado de Presencia activa de Dios en nosotros, es decir, mientras se está viviendo esta Presencia. En el momento en que yo pueda formular suavemente esta petición de un modo claro, suave, y con fe, entonces veremos la realización instantánea, o casi instantánea de lo que pedimos.

¿Qué quiere decir fe? (...) Es esa certeza de la realidad en presente de lo que pido. No la certeza de que me lo dará algún día. No hay que confundir la fe con la esperanza o el deseo.

Todo deseo es expresión de algo que quiere actualizarse.

Cuando en nosotros hay el empuje de algo eso quiere decir que esencialmente existe en nosotros la posible realización de ese algo.

Esta plenitud se desea porque ya está empujando por dentro. El deseo no viene simplemente de algo que nos falta.

El deseo solamente se genera cuando, por un lado, yo vivo limitado, y por otro lado, otro nivel de mí vive o percibe una plenitud. Es el contraste entre estas dos cosas que hay en mí lo que genera el deseo.

La oración es frecuentemente una expresión de lo que yo deseo.

Pedimos porque sentimos la necesidad de pedir, pero pedimos (...) con una actitud como de que Dios estuviera allá arriba tratando de ver si yo soy buen chico, si me lo merezco, si le va bien ayudarme o no le va bien, y entonces, bueno, me dará lo que quiera darme.

Siempre parece que falla algo, o que lo hacemos mal, y entonces la respuesta no viene. Y claro, como esto lo hemos probado con muy buena fe, con mucha ilusión, varias veces (...), entonces llega un momento que estamos con miedo, con dudas. Por un lado deseábamos que fuese cierto, que toda oración hecha con sinceridad tuviera respuesta, pero por otro lado tenemos el miedo de que no sea así. Entonces esa oración que hacemos en esa actitud, es una oración donde se expresa: deseo, temor.

El problema nunca está en que Dios quiera o no quiera; el problema está en que yo esté receptivo o no, esté sintonizado o no lo esté.

Y como parece ser que la función de la existencia consiste en una expresión progresiva de este Absoluto a través de todo cuanto existe, y que esta expresión está ordenada a través de un crecimiento constante hacia una mayor abundancia de manifestación (...), entonces parece ser que es posible establecer una apertura interior a esa realidad, que no se trata de formular una demanda externa a una realidad aparte de nosotros, sino de lograr una receptividad, una sintonía, de conseguir que toda mi capacidad de conciencia (por lo menos por unos instantes) esté presente y receptiva al Ser, a Dios.

El deseo es un sector de mi conciencia. Pero luego está la mente, está la intuición, está mi voluntad, o energía (...). Todo esto está retenido dentro porque en el fondo de mi oración existe siempre un temor. Pero cuando yo descubro que tengo una capacidad de acción, y cuando quiero algo, lo quiero no sólo con la mente y con el deseo, sino que lo quiero también a través de mi sector de energía, entonces aquello me movilizará inmediatamente.

Todo está a nuestra disposición. Pero hemos de poder sintonizar con este Todo, o Dios, que más que como un padre personal, parece actuar como un principio impersonal.

No basta con que yo desee de un modo muy sincero e ingenuo, que yo pida unas cosas; es preciso que yo, todo yo, esté presente y abierto a esa realidad. Que yo conecte con Dios no sólo a través de mi deseo, sino a través de todos los poros de mi ser.

Cuando descubrimos que esa Inteligencia Superior, esa Potencia Superior, ese Estado Superior, es la causa, actual, constante de todo lo que existe (...), entonces, cuando a esta intuición yo puedo responder con toda mi voluntad, entonces tenemos la fe operativa, entonces tenemos la fe transformante.

Y sólo cuando hay este compromiso total, esta actualización de todo yo en relación con eso que intuyo, entonces eso se convierte en la Fe que hace milagros. Y los milagros que hace son un efecto inevitable. Inevitable porque estoy poniendo las únicas condiciones que hacen posible que lo que está en potencial se convierta en actual.

Y todo eso bueno, está disponible para todos si tenemos la valentía, el coraje, de poderlo entender, aceptar y ser consecuentes con ello.

Esta expresión completa se manifiesta temporalmente según nuestra capacidad para darle paso, y esa es la única limitación aparente en la manifestación. O sea, que nuestro desarrollo y la expresión más perfecta de esa plenitud son dos caras de la misma moneda.

Por lo tanto, en la medida que yo puedo intuir, intuir sinceramente, estar todo yo en lo que intuyo como verdad y como realidad (...), aceptarlo, pero no como idea sino con toda mi voluntad, como un hecho ya actual puesto que veo que eso es así, y veo que lo que yo deseo ya está realizado en el plano de las causas. Y cuando está realizado personalmente en el plano de las causas, entonces se actualizará inevitablemente y rápidamente en el plano de los efectos. Pero pretender que se realice en el plano de los efectos sin que esté realizado por nosotros en el plano de las causas es absurdo, es imposible.

Es cuando algo de mí quiere y el resto no quiere, es esta contradicción interior la que impide la realización de la unidad.

O bien todo yo soy deseo, no sólo porque el deseo esté energizado, sino porque el deseo está integrado con mi mente, con mi energía, con mi intuición, con todo, y entonces se actualiza, deja de ser deseo para convertirse en realidad actual; o bien llega un momento en que yo renuncio al deseo en tanto que modo personal de ser, para aceptar la realidad tal como sea esta realidad. Y si esto yo puedo hacerlo de un modo completo se produce el mismo resultado.

El problema del deseo es el de mantener sólo un poco de deseo (...). El problema es que creo ser unas cosas y me quedo con este límite; entonces lo que quiero es ensanchar un poco mis fronteras (y me conformo con ello). Pero claro, ensanchar un poco mis fronteras es una negación de lo que es la Realidad en Sí, porque eso sigue refiriéndose a mis dominios personales y en la medida que yo sigo afirmándome en ello estoy negando la Realidad en Sí.

Pero lo que es absolutamente necesario es que yo deje de estar delimitado, identificado con un perfil mental limitado de mí mismo. A la realidad se va sin condiciones, sin límites.

Es necesario ver que el deseo es un testimonio de algo que ha de desarrollarse. Pero como uno no ve claro que esto lo pueda resolver ese Dios que dicen que hay por ahí arriba, por esto se pide un poco por si acaso, a ver si funciona esa vez, pero con una actitud de inseguridad. Y claro, con esta actitud de inseguridad lo que provocas es una respuesta insegura.

Se trata de ver algo con toda claridad, sentir algo con toda la capacidad de sentir, querer algo con toda la capacidad de sentir, querer algo realmente con toda el alma.

Hay esa posibilidad de movilizar unos resortes profundos (...) y es eso lo que se pide. Mientras yo sólo utilice una parte externa y al mismo tiempo mi parte interna esté alimentando miedos y dudas y contradicciones, mi vida será exactamente el reflejo de esto, no podrá ser nada más.

Es como si la naturaleza se expresara subjetivamente en forma de deseo para que entonces pudiera manifestarse objetivamente en forma de acción, de realización.

*- Características de los deseos.*

Un deseo es más apto a ser realizado inmediatamente en la medida en que ocurren tres condiciones:

Una: Que sea un deseo intenso y que sea realmente sincero, auténtico, que proceda del fondo de sí mismo (que no sea inducido exteriormente por nada extraño a nosotros).

Segunda: que el deseo se refiera a un crecimiento interior mío, y cuanto más de tipo superior sea la aspiración mejor.

Los deseos son más factibles en la medida que van en la misma dirección que toda la evolución.

Tercera: que el deseo tenga siempre irradiación hacia el exterior o que implique el bien de los demás.

La segunda y la tercera son las que dan calidad al deseo. (Es de más calidad en la medida que va más en la dirección de la evolución individual y de la humanidad).

*- Requisitos para la actualización de los deseos.*

1.- Darse cuenta, creer, intuir, que todo cuanto existe es expresión de una Inteligencia. Darse cuenta de que todo deseo es una expresión en mí de esa Inteligencia Superior. Por lo tanto, que todo deseo tiene su verdadera raíz en esa Voluntad de Dios, en esa Mente Universal.

Por lo tanto, mi deseo no es mi deseo, sino que es el deseo de Eso a través de mí.

Darse cuenta, también, de que el deseo, de hecho ya existe realizado plenamente en la Mente Superior. Ya existe como plenitud, como actualidad total. Es en mi temporalidad, en mi conciencia temporal de la existencia, que eso se manifiesta de momento como un deseo, como un anticipo; de la misma manera que la semilla es el anticipo del árbol.

Para que esta semilla fructifique yo no he de mantenerme aferrado al deseo. (Cuanto más yo siga manteniendo el deseo sin hacer nada con él, más se convierte en obstáculo para su realización).

Una vez vemos claramente que el deseo es expresión de lo Superior (...), nos situamos en este clima de conciencia de esa Unidad Mayor (...). Este clima, significa una actitud interior de silencio, una receptividad a esta Presencia Superior. Silencio y apertura a esta realidad superior de la cual nosotros somos ahora expresión. Este silencio produce en nosotros una más profunda apertura.

Entonces, dentro de este clima, manteniendo esa sintonía, ese contacto, se ha de poder formular con claridad, sin perder la sintonía, lo que nosotros sentimos como nuestro mayor deseo, como lo que es más importante en nuestra vida.

2.- Formular el deseo en su contenido verbal, en su evocación en tanto que estado que yo espero conseguir a través de su realización, y en cuanto al contenido objetivo o visualización de las circunstancias externas (en el supuesto de que exista componente externo).

La idea expresada, la evocación del estado y la visualización del modo.

Una vez está formulado esto, hay que tener el valor de afirmar esta realización, dándose cuenta de que esto es la expresión en mí de esa Voluntad de esa Realidad Superior. Poder afirmar: "yo vivo esto, yo soy esto, yo realizo esto"; (o Dios realiza esto en mí). Este es el paso más difícil de todos, porque ahí es donde surgen los miedos; ahí es donde surgen las reservas que tenemos. Es el momento en que yo puedo afirmar, comprometiéndome yo, viviendo la conciencia más profunda y auténtica que tengo de mí, afirmando aquello, aceptándolo, incorporándome aquello, aquí y ahora.

Dios nos da todo, solamente nos pone como condición que hemos de pedirlo, quererlo, creerlo, aceptarlo (...), porque este pedir, este creer y este aceptar no es una condición arbitraria sino que es la condición del crecimiento interior.

Y es gracias a este riesgo que yo ejercito cuando acepto la intuición, cuando me incorporo esa intuición identificándola con la afirmación de mí mismo (quedando todo yo comprometido en esto que intuyo y que acepto), es gracias a eso que se produce el paso a su actualización. En el momento que pasa a ser verdad en mi conciencia subjetiva real, en mi conciencia de mí mismo, es cuando a aquello se le ha dado el visto bueno, la orden de paso, y aquello se trasladará (si hay contenido objetivo) a su expresión externa y si se refiere a un acto de conciencia, se convertirá en un estado interior permanente.

3.- Otro requisito esencial, es dar gracias. Este dar gracias es tan esencial que deberíamos recomendar dar gracias antes de formular el deseo.

Y es que el milagro se produce cuando se establece el contacto, se produce en el momento en que se establece esta sintonía con la Presencia Superior y uno se da cuenta de que ya está todo realizado. Este es el verdadero milagro, la verdadera ley trascendente. Lo otro es sólo un proceso de conducción.

Es como si arriba hubiera una disponibilidad infinita ilimitada, pero solamente se manifiesta aquello a lo cual nosotros nos atrevemos a dar camino, a abrir

paso. Este dar gracias no es sólo una actitud de agradecimiento (...) hay otra significación muy distinta.

El dar gracias es una expresión afectiva profunda a la Realidad del Ser en nosotros (a través del nivel afectivo).

La acción de dar gracias parece que viene de un nivel aún más profundo (o de un sector distinto) de donde procede lo que llamamos amor. Y en el momento de hacerlo permitimos que Dios se manifieste en aquella zona. Y es precisamente el abrir paso a este sector profundamente afectivo lo que nos vincula más estrechamente con la Fuente.

Una vez la cosa está realizada dentro, ya podemos despreocuparnos por completo, porque se producirá como actualización interior o como manifestación exterior. No es una oración suplicante la que realiza, la que materializa, porque en el momento en que nosotros tenemos una auténtica Fe, no hay súplica, porque en este sentido profundo la Fe es afirmación, en cambio la súplica es duda. Es afirmación por la convicción que tenemos de esta conexión.

4.- Que siga viviendo la vida con soltura, de manera natural, que viva con lo que tenga, que no espere que venga una solución mágica para empezar a hacer algo. Porque la solución viene a través de las cosas, nunca aparte de las cosas.

Todo deseo es expresión de algo que quiere actualizarse.

Cuando en nosotros hay el empuje de algo eso quiere decir que esencialmente existe en nosotros la posible realización de ese algo.

Esta plenitud se desea porque ya está empujando por dentro. El deseo no viene simplemente de algo que nos falta.

El deseo solamente se genera cuando, por un lado, yo vivo limitado, y por otro lado, otro nivel de mí vive o percibe una plenitud. Es el contraste entre estas dos cosas que hay en mí lo que genera el deseo.

Somos una semilla. La Mente Universal nos piensa a nosotros de un modo completo, de un modo perfecto. Nosotros somos como una semilla que contiene dentro de sí la vitalidad del árbol completo, perfectamente desarrollado. Y es la intención, es el sentido de las fuerzas que hay en la semilla, el que ésta se llegue a convertir en un árbol completo, perfecto en todos los sentidos. Nosotros somos como esta semilla, y la Mente Universal está queriendo la plenitud, el desarrollo completo, perfecto.

Pero esta tendencia general de la Mente Universal queda, a veces, contrarrestada por la acción de nuestra mente individual. En la medida en que ésta no puede aceptar, no puede abrirse a este sentido profundo, positivo, de todo, entonces limita el desarrollo, limita la expresión, tanto interna como externa.



Todo depende de la claridad, de la intencionalidad y de la persistencia con que se puedan mantener las ideas. Puede cambiarse todo. Es más, por el hecho de que la persona interiormente cambie y mantenga este cambio interior, exteriormente las cosas le cambiarán, de acuerdo con el cambio interior. El cambio no es instantáneo, sino progresivo, porque estamos viviendo a remolque, como consecuencia de lo que hemos estado generando hasta ahora, y por lo tanto, para producir un cambio regular estable, es preciso mantener un tiempo la nota positiva, aun cuando las cosas sigan yendo mal, o como antes.

En ocasiones, cuando se trabaja de un modo intenso y deliberado, los cambios se producen en muy pocos días o semanas de trabajo.

La oración no es una cosa que yo pronuncio para mí, sino una cosa que dirijo a Él; ha de haber esa salida de sí para ir a Él, es decir, salir de la propia mente para ir a ese otro nivel en el que intuyo Su presencia.

Este gesto de salir de mi mente para dirigirme al otro nivel es fundamental en la oración, porque es el que renueva nuestro funcionamiento. En cambio, aquella oración que se hace dentro de la mente no es un contacto, no es relación, no es comunicación, sino que es sobrecarga de mi mente.

## ***b - Fase receptiva***

### *1.- Silencio.*

De entrada ya parece paradójico que tengamos que estar todo un ciclo hablando sobre el silencio. Lo cual, a pesar de su contrasentido aparente, no deja de encerrar una posibilidad y es que solamente tendrá sentido el que hablemos sobre el silencio, si a través del hablar conseguimos que se produzca este silencio, o sea la palabra como medio para neutralizar nuestra agitación, nuestra propia palabra.

El silencio se busca porque produce descanso, produce tranquilidad, se busca porque se busca paz, se busca para huir de la agitación de la vida actual, se busca para huir de la falsedad de las apariencias, se busca para huir de los convencionalismos en que se mueve la sociedad, se busca para encontrar algo auténtico, se busca para encontrar el sentido de la vida, se busca para todo lo que es profundidad, para todo lo que es creación, para todo lo que es autenticidad. Yo quisiera hablar del silencio, de manera que nuestra mente entendiera de una manera tan clara, los fundamentos, la razón de ser del silencio, que fuera conducida de un modo natural a este mismo silencio. Yo creo que nuestra mente, nuestra mente de cada día, además de su función como instrumento para manejarnos en las necesidades cotidianas, tiene una función de cara al trabajo superior, de cara al desarrollo espiritual, y es el llegar a evidenciar de una manera clara sus límites.

Cuando a través de la propia actividad mental descubrimos que esta actividad mental se desenvuelve siempre y sólo en círculo y que no puede, en virtud de sus mismas leyes de funcionamiento, de sus bases de marcha, traspasar ese círculo cerrado; en ese mismo momento, ya queda el pensamiento desautorizado para respondernos cosas con sentido de Realidad, cosas más allá de esa vida cotidiana. Cuando la mente se da cuenta de sus propios límites, podemos decir que ha llegado a su perfección en tanto que instrumento al servicio de una Realidad Espiritual. Por lo tanto aquí hemos de ir bordeando esos límites de funcionamiento de nuestra mente, para que veamos de un modo claro, para que intuyamos de un modo preciso donde termina el alcance de nuestra mente y donde empieza ese otro terreno de lo desconocido, de lo que no tiene nombre, de lo que no se puede formular.

El silencio lo podemos considerar en dos fases distintas. Una fase, podemos llamarla “evolutiva”, “de perfeccionamiento”, y otra fase de “realización última”, de “realización central”.

Los fundamentos para este silencio, son los siguientes. Nosotros vivimos solamente los contenidos de nuestra conciencia, para nosotros solamente existe lo que existe en nuestra conciencia y según esa existencia. Cuando nuestra conciencia está ocupada por cosas que se mueven en la superficie, nuestra conciencia no puede percibir las cosas que hay debajo, detrás, o por encima de esta superficie. En este sentido, ya aparece el silencio como un medio absolutamente necesario para descubrir, para entrar en terrenos nuevos, si yo quiero ver cual es mi modo profundo de sentir respecto a cualquier cosa, yo he de poder producir el silencio en mi agitación superficial, en la acumulación de datos, en los automatismos que están en marcha, para que a través de este silencio de lo superficial, pueda emerger a mi conciencia la nota, mi nota personal, profunda, auténtica respecto a aquello. El silencio entonces es, pues, un medio para ahondar en nosotros mismos, descubrir contenidos más auténticos.

Pero también ocurre que hay otras muchas cosas que están más allá de lo que son nuestras percepciones y nuestros conocimientos habituales. Hay unos niveles de realidad, unos niveles de sutileza, de calidad superior, que desbordan la gama de nuestra experiencia habitual, también para poder descubrir esas zonas más elevadas, más sutiles, hemos de producir el silencio en nuestro nivel habitual para sensibilizarnos a un modo nuevo de percepción, para sensibilizarnos a percepciones más elevadas. Por eso toda persona que busca hacer un trabajo creador busca el silencio. Gracias al silencio se afina su mente y su afectividad y pueden surgir aspectos nuevos, puede decir algo que no se había dicho o de una manera que no se había formulado.

Por el momento vemos dos facetas del silencio a este nivel elemental: profundización y elevación.

En las zonas más profundas de nuestro ser, existe una fuerza, existe una paz, existe una claridad, que solamente en contados momentos, tenemos atisbos de ella en nuestra vida cotidiana.

También aquí el silencio, es camino para que esas facultades superiores que están en lo profundo de nuestra mente, emerjan, se abran paso y se conecten con nuestra mente consciente. Entonces, el cultivo del silencio nos aumenta nuestra fortaleza moral, nos aumenta nuestra claridad mental, nos aumenta esta paz profunda, que nos invade, que nos viene y que nos hace saborear la existencia de un modo distinto. Pero todo esto, siendo tan excelente, a mi entender es sólo una fase elemental del silencio.

El verdadero trabajo del silencio en orden a la realización espiritual solamente empieza y acaba cuando nos conduce a la verdadera naturaleza del sujeto. Voy a intentar aclarar esto un poco más.

Nuestra conciencia con toda su gama de posibilidades, de estados, de matices, siempre es, por su misma naturaleza, una relación que existe entre el sujeto y un objeto. Esta relación que se establece es el campo de conciencia. Toda conciencia es esto: una relación establecida entre un sujeto profundo y un objeto. El objeto puede ser externo, el objeto puede ser también interno.

Cuando yo me doy cuenta que tengo una paz interior, esta paz, es el objeto. Y Yo que me doy cuenta, es el sujeto. Siempre existe ese campo que es una relación. Y en ese campo que es la relación hay dos extremos. A un extremo colocamos la noción de objeto: aquello de lo que me doy cuenta. Y al otro extremo coloco la noción que tengo de sujeto: Yo que me doy cuenta.

Pero si yo examino esto bien, me daré cuenta que incluso esta noción que tengo de sujeto, no es el verdadero sujeto sino una noción de sujeto que yo tengo. Quiere decir que no es el verdadero sujeto en sí, sino que es una conciencia refleja de sujeto.

Si todo aquello de lo que yo soy consciente, sea elevado, sea elemental, sea superficial, sea profundo, no son más que fenómenos de conciencia y por lo tanto relación entre un sujeto y un objeto; quiere decir que siempre estoy en el mundo de la relatividad, siempre estoy en el mundo fenomenológico, sea este mundo más elevado y de más calidad, sea más primitivo o más bajo. El verdadero sentido de nuestra existencia es doble: (...) desarrollar en altura nuestras capacidades, nuestra conciencia (...). Pero esas realidades superiores, que podemos llamar el mundo de la espiritualidad, el mundo de la fenomenología espiritual, divina, (llamémosla como queramos), sigue siendo fenómeno, sigue siendo dentro del mundo contingente. Y no es lo último a lo que aspira nuestra demanda interior. Hay una demanda que busca lo que Es en sí, hay una demanda que no puede satisfacerse con menos que el Sujeto Absoluto, lo que Es. Lo que Es de por sí, lo que Es subsistente, lo que Es más allá del tiempo, espacio, más allá de cambio, más allá de causa, efecto, antecedente y consecuente: lo que Es.

Éste es el término actual de nuestra evolución, de nuestro desarrollo. Y es en respuesta a esta demanda que el silencio puede y debe ser un camino real. Si toda fenomenología no es en sí ni el sujeto, ni el objeto, yo no tengo más remedio, si quiero llegar a la noción de sujeto, que llegar a trascender o absorber o silenciar, el campo de la conciencia. No consiste en trasladarse de

un campo a otro, no consiste en subir un escalón más o un escalón menos, o entrar unos palmos más adentro o salir más afuera; siempre que yo me mueva, siempre que haya desplazamiento, es desplazamiento en el espacio psíquico, en el campo mental, en el campo de la conciencia y ninguna de esas cosas me conducirá a la verdadera realización del sujeto. Por lo tanto, siendo yo sujeto, existiendo en mí algo que es realmente sujeto, yo no puedo llegar a una satisfacción, a una evidencia última hasta que yo no realice de un modo último, ese sujeto que soy, ese sujeto que Es. Y eso solamente lo podré conseguir cuando yo deje de relacionar este sujeto, cuando yo deje de vivir en el campo de la conciencia, en el campo de la fenomenología, en el campo de la relación.

Si esto se reflexiona, si esto se entiende con claridad, entonces queda solamente esa pregunta última: cuando yo no soy ninguna cosa; qué soy yo cuando yo no vivo nada, cuando no experimento nada; qué es ese sujeto último que es el centro de todo, que es la base, la raíz de todo. Sólo el silencio absoluto, mantenido en una lucidez total, permite entonces situarse en este punto imposible, en este punto donde parece que no se pueda uno mantener, y ahí es donde surge la experiencia definitiva de sujeto central. Es a ese silencio que hay que encaminarse.

La oración tiene por significado no el decirle a Dios lo que necesito (porque Dios lo sabe mucho más que yo, sino para expresar la verdad tal como la vivo).

Y mediante esta expresión no sólo doy paso a mi sinceridad sino que me vacío de lo que me llena; porque cuando yo lo he dicho todo, lo he expresado todo dirigiéndolo a Dios, entonces quedo vacío y disponible. Por esto, la oración es el prelude indispensable para la experiencia de Dios en nosotros.

La sinceridad en la oración es el requisito para que después pueda yo permanecer en silencio receptivo. Porque si yo me quedo cosas dentro, si yo hago oración del mismo modo que hablo con una persona, sólo con una parte de mi mente o de mi afectividad, el resto de la mente o de la afectividad siguen obstruyendo el paso a lo que ha de venir de arriba. Es cuando yo me vuelco, me entrego y me vacío en la oración cuando quedo entonces disponible para que Dios llene este espacio que yo he vaciado. Quien haga esto descubrirá la realidad de esta Presencia viviente de Dios, o del Verbo, de Cristo en nosotros.

Para esto sólo se necesita sinceridad. Es independiente el que uno pertenezca o no a una iglesia, que uno tenga o no tenga una creencia determinada. Esta experiencia es algo que está a disposición de todos.

Esto nos obliga a dedicar todos los días un espacio a este contacto, a este reconocimiento de Dios presente, expresándome y vaciándome de lo que me preocupa y dejando sitio en mi mente y en mi corazón para que Dios pueda manifestarse de algún modo.

Durante la fase inicial hay que obligarse a hacerlo, porque nosotros somos como una máquina de costumbres y nuestra inercia nos lleva a hacernos vivir como siempre, pendientes de las ocupaciones y preocupaciones, de los hábitos y costumbres adquiridos.

Es necesario obligarse a introducir estas prácticas, como unos paréntesis en los que nos aislamos por unos momentos de lo cotidiano y del propio mundo mental para establecer la conexión con la Fuente.

Debe mantenerse esto mediante un esfuerzo de la voluntad; pero no pasarán dos o tres meses (si se practica sinceramente) sin que uno note que hay algo, que algo está viviendo, que aparece, que se hace patente, que se comunica. Entonces dejará ya de existir este esfuerzo de la voluntad, porque en cuanto se gusta el “sabor” de esta Presencia, la calidad de esta Luz, entonces el peligro está por el otro lado; es la voluntad la que debe intervenir, no para hacer la práctica, sino para no descuidar las obligaciones diarias, pues uno se quedaría constantemente abierto a esta Presencia.

*- La oración conduce a la recepción del Verdadero Ser.*

La oración debe tener siempre esos dos tiempos fundamentales: el tiempo en que yo me expreso y el tiempo en que yo dejo que Dios se exprese en mí; un tiempo de expresión y otro de impresión; un movimiento hacia fuera en el que aprendo a expresarme del todo, y otro movimiento en el cual aprendo a estar todo yo receptivo, en silencio para que Dios pueda manifestarse en mí.

Cuando estoy haciendo silencio no debo esperar unas cosas determinadas; simplemente he de estar receptivo, tranquilo, en este clima de Dios presente. Es inevitable que se produzcan cosas, pero cuando se produzcan no hemos de exagerar nuestra reacción, tampoco hemos de crisparnos sobre lo que sentimos, sobre la paz, la dulzura o la fuerza que podamos sentir, porque todo lo que sea una reacción nuestra, personal, tenderá a cortar la conexión con lo Superior. La consigna es, simplemente, ser canales receptivos y mantener siempre la puerta abierta en Presencia de Dios.

Al formularse la oración, al principio puede contener muchas cosas de nuestra vida diaria (...), pero a medida que vamos siendo receptivos a la Presencia de Dios descubriremos que nuestra actitud se va simplificando, se va aclarando, y cada vez necesitaremos decir menos cosas, aunque no por eso habrá menos intensidad. Se ganará en profundidad de expresión aunque disminuya la multiplicidad de palabras o de ideas. Se va simplificando hasta que, poco a poco, todo yo me voy convirtiendo en oración, toda mi actitud es demanda, es aspiración, es como una llamada que se dirige hacia arriba, y mi oración se convierte gradualmente en una exclamación muda, en una demanda silenciosa de todo yo aspirando hacia lo Superior.

Gradualmente, esta oración en silencio se va convirtiendo en una Contemplación. Contemplar es vivir de algún modo la Realidad, la Presencia o alguna cualidad de Dios, de tal modo que es como si la estuviera saboreando mirándola, sin necesidad de pensar ni reaccionar ante ella. Es como cuando contemplamos algo de gran belleza, y eso se convierte en un acto sostenido de mirar y saborear simultáneamente, sin pensar, sin elaborar nada.

Después de saborear esto, nuestra única oración será pedir a Dios mismo. Sólo podremos pedir ... Dios.

Así, pediré a Dios mismo, hasta llegar a esta Plenitud de Presencia, de Unión, hasta llegar a que Él se exprese del todo en mí, a que yo viva del todo en Él; a que Él sea objeto y el objetivo único de mi vida. Y aprenderé a ver que esta Presencia de Dios me acompaña en mi vida diaria, que está detrás de mis decisiones, de mi actuación, y va apareciendo como una guía interior que me dice que esto no lo haga, que esto sí, incluso en los asuntos mundanos, materiales, en los asuntos más comerciales.

Aprenderé a confiar en esta Presencia que guía, que da fuerza, y llegaré a descubrir que este Dios es el verdadero Sujeto, es el auténtico Sujeto que en todo momento ha estado expresándose a través de mí, y que era mi ignorancia la que me hacía creer que yo andaba con mis propios pies, con mi propia fuerza, con mi propia independencia. Y yo siempre he sido dependiente de, siempre he sido manifestación de, he sido efecto de Alguien, de Él. Es mi conciencia la que estaba cerrada, aislada, y creía estar viviendo la vida solo, separado, y por eso vivía muchos dramas y tenía muchas pretensiones; los dramas de sentirme fracasado y las pretensiones de querer afirmarme con total independencia y por encima de los demás.

Esta etapa puede ser un poco crítica cuando uno descubre que ha de bajar del propio pedestal y que debe dejar de lado la autocompasión. Que la autocompasión no tiene sentido porque es pretender ser el centro de la compasión, de sí mismo y de los demás, y que tampoco tiene sentido el pedestal porque es pretender ser el centro de la admiración de sí mismo y de los demás. Todo lo que merece admiración es Dios, el origen de todas las cualidades. Yo no valgo por mí, sino que valgo en la medida en que Dios se expresa más auténticamente en mí, en la medida en que dejo que sea Él quien se exprese. Las personas valen en la medida en que son transmisoras de lo Superior, en la medida en que son transparencias de la verdadera Luz. Esto nos hace descubrir un Dios viviente detrás de todo, detrás de nuestra vida, detrás de la Vida.

*- El silencio, base de la acción.*

El silencio es algo tan necesario para la vida psicológica como para la vida espiritual.

A nivel psicológico, podemos decir que el silencio es la contraparte esencial de la acción, de la actividad.

La persona que desequilibra su vida porque no “silencia” suficientemente sus niveles, vital, afectivo y mental, esa persona sufre una creciente crispación, un creciente desgaste que puede llegar hasta el agotamiento nervioso. La persona ha de poder ver en qué medida está “alimentando” su capacidad activa con el silencio, pues éste es la base, el soporte de donde surge la acción, la actividad; cuanto más profundo es el silencio, más potente, más consistente es la

capacidad de acción. Hemos de saber silenciar todos los niveles, pues no basta con descansar el cuerpo si la emotividad y la mente siguen su inercia de girar, girar y girar. Unos instantes de silencio mental recuperan de manera extraordinaria nuestra aptitud de pensar, de conocer, de ver.

Todo esto, que es esencial en el nivel psicológico, en el nivel espiritual es aún mucho más importante. Cuando indagamos la Realidad de nosotros mismos, de lo que llamamos Dios, o de lo que llamamos Existencia, no la encontraremos en nada de lo que percibimos, en nada de lo que afecta nuestros sentidos o nuestra imaginación; la Realidad está justo detrás de todo lo que se mueve, de todo lo que tiene forma, de todo lo que es fenómeno. La naturaleza profunda de las cosas que vemos está en lo que no vemos, en lo que no oímos, en lo que no se mueve, está en el no-fenómeno, en el Silencio. El Silencio conduce a la dimensión de la Realidad, de la Verdad. Y la Verdad de las cosas no se encuentra a través de pensar, de sentir, de movernos, sino que se encuentra yendo a la raíz de las cosas; la raíz del movimiento es el no-movimiento; la raíz del sentimiento es el no-sentimiento, la raíz de las ideas está en la no-idea.

- *Silencio y lucidez.*

El Silencio se puede describir diciendo que es la capacidad de mantenerse despierto, atento, lúcido, pero sin objeto.

Nosotros hemos desarrollado la capacidad de atención siempre en relación con algo, con el mundo que nos rodea, con las personas, o en relación a nuestros fenómenos fisiológicos, o mentales, y así nuestra lucidez está siempre vertida hacia el objeto, es una lucidez de relación hacia algo.

Hemos de poder desarrollar la lucidez pura, simple, en sí misma, con independencia de toda relación. Así como al hacer deporte o gimnasia desarrollamos una fuerza física o una agilidad que luego podemos aplicar con independencia de los ejercicios del gimnasio o del campo de juego, o sea, que sabemos separar la fuerza en sí del medio que nos ha servido para desarrollarla, del mismo modo hemos de poder separar nuestra capacidad de ser y estar conscientes, de los objetos que nos han servido de medio para desarrollar esta lucidez.

Cuando la conciencia se mantiene despierta, sin dirigirse a ningún objeto, esa conciencia se ahonda y crece hacia una nueva dimensión que es el Centro. El mantenerse en silencio mental, lúcido, produce automáticamente este ahondamiento y nos introduce al interior de las cosas y los fenómenos, y al interior de nuestra realidad, de nuestro yo; este ahondamiento aumenta la potencialidad de nuestra acción en un grado extraordinario. Pero además, éste es el único medio para descubrir lo que Es en Sí, la Realidad de Sí. A Dios sólo se llega a través del Silencio; a Dios no se llega a través del pensamiento, ni siquiera a través del sentimiento, ni de la acción. Al Ser Absoluto sólo se llega mediante la abstracción de lo que es pensamiento, sentimiento y acción.

*- Desprendimiento.*

La dificultad que todos experimentamos cuando queremos permanecer en silencio es la demostración de la inercia con que vivimos, de la fuerza que los hábitos tienen en nosotros (...). Obligarse a descubrir el Silencio es dirigirse hacia la propia autenticidad, hacia la raíz del yo, hacia el Ser Absoluto. La persona no puede entrar en este Santuario que es el Silencio si no está realmente interesada en descubrir lo Trascendente. Si la persona en el fondo está interesada en cosas de su vida, está pendiente de sus problemas, de sus deseos, de sus temores, eso será una barrera que le impedirá llegar al Silencio. Al Silencio se llega cuando todo lo demás se calla, se apacigua, cuando el interés –de la mente, del corazón y de la voluntad- para descubrir la Verdad, la Realidad, es superior a todo lo demás.

Para entrar en el Silencio hay que desprenderse previamente de las cosas. Puede ser por saturación de esas mismas cosas, por culminación de los deseos, por haber sobrepasado ya esta etapa de deseos-temores, o bien porque en nosotros existe una demanda que como una flecha se dirige hacia Arriba y hacia el Centro. Entonces, en la medida que en nuestra afectividad y en nuestra mente sigamos esta flecha, habrá un interés, una demanda y una aspiración que superará toda otra atracción. Pero nuestra mente tiende a seguir pensando lo que siempre piensa y nuestra emotividad tiende a seguir pronunciándose respecto a lo que siempre siente; es un modo de reafirmarse uno mismo en su personalidad, en su yo-idea. Hay que “soltar” lastre; al Silencio hay que entrar simple, despojado, desnudo de todo.

Todos deberíamos tener la valentía de afrontar la experiencia del Silencio. El Silencio es camino, es avenida hacia algo desconocido; y mientras queramos vivir “seguros”, nunca nos arriesgaremos a entrar en el Silencio; mientras queramos reafirmar el yo, nunca nos aventuraremos hacia lo nuevo y desconocido. Para llegar a la Realización hace falta coraje, valor, sin temor a lo que pueda ocurrir al llegar a la Esencia.

*- Conciencia de sí y polarización hacia lo Superior.*

La preparación al Silencio puede cultivarse por medio de la atención vigilante, la presencia activa de uno mismo en la acción. Cuanto más yo esté presente en mi acción, en lo que hago, tratando de ser yo quien estoy haciendo, sin dejarme arrastrar por la inercia del hacer (o del pensar); cuanto más soy yo quien está manejando mi mente, mi cuerpo y mi afectividad, más esto me prepara para poder ser yo quien deje de hacer todo eso. Cuando yo vivo bien despierto mi acción en la vida, entonces no hago cosas parásitas, no me dejo arrastrar por costumbres ni por puros convencionalismos; soy yo quien está regulando mi vida. Y es este ejercitamiento de mi acción, de mi actuar en lo interno y en lo externo lo que realmente me prepara para seguir siendo yo quien permanece sin acción (interna o externa).

Si se cultiva esta actitud no hay ambiente que sea contrario al Silencio.



Hay muchas personas que buscan refugio en el Silencio como huida y aislamiento de acciones o situaciones que temen afrontar; entonces no encuentran el Silencio, sino un vacío negativo. El Silencio positivo sólo se encuentra cuando yo estoy todo yo positivamente presente en el Silencio; y esto lo aprendo actuando positivamente en la vida diaria.

Si no utilizo cada acto de mi vida para despertar, para ser más consciente, entonces el Silencio me será fatal, porque me aislará de mi conciencia y del mundo. El silencio exige que yo pueda mantenerme consciente de mí sin saber nada de mí, sin apoyarme en ideas, en opiniones, en comparaciones, en emociones, sin apoyarme en nada. Es el enfrentamiento con la soledad, la soledad de sentirse ser sin relación con nada más, de sentirse puramente Ser. Sólo atravesando esta fase de soledad, de oscuridad, de aislamiento, de Silencio, es cuando puede descubrirse lo que está uniendo a todas las personas, a todas las circunstancias, a todo lo que existe. Para llegar al Centro hay que desprenderse de la periferia.

Sólo cuando en la persona hay una polarización hacia lo Superior, el Silencio será avenida para lo Superior. Pero si la persona está viviendo dentro de un pequeño infierno en su vida diaria, el Silencio le será totalmente negativo. El Silencio simplemente permite que la mente ahonde, pero para ahondar en la dimensión espiritual es preciso que nuestra mente esté habitualmente polarizada hacia eso espiritual.

El Silencio en profundidad sólo es posible cuando la persona ha ganado o está ganando la batalla de su propia vida, la batalla para tomar conciencia de sí, para dominarse, para manejarse a sí mismo. El Silencio no es para huir, sino para encontrar; no es para dormirse, sino para despertar. El Silencio es pura Conciencia, no conciencia de algo; es una Luz que ilumina, con independencia de qué ilumina; es ser propia Luz, es vivir en esa capacidad de ser pura Lucidez. Por lo tanto, esa conciencia de sí es un estado muy distinto del que se tiene habitualmente en la vida diaria.

*- Experiencias derivadas de esta práctica.*

Normalmente se entra en el Silencio a través de algunas de estas formas de percepción; o de oscuridad, o de silencio, o de vacío; cualquiera que sea, eso es correcto. Al cabo de unos días de práctica, la persona ha de procurar distinguir esta polarización hacia un sentido determinado para abstraerse incluso de este sentido, pues, sino, lo que se producirá será una sensibilización hacia otros modos de experiencia; y en lugar de ahondar hacia dentro, la persona simplemente se desplaza de nivel (...). A través de la sensación de vacío empezará a percibir un mundo de sensaciones, de fenómenos sutiles, pero fenómenos, y esto no es el Silencio; la persona simplemente ha utilizado el silencio para desplazarse de nivel. El Silencio es permanecer en la Conciencia pura de Sujeto, es pura Lucidez; no es sentir cosas, no es mirar cosas, es Ser, sin nada más.

Mediante el trabajo se descubrirá que el Silencio va produciendo una noción de algo así como cámaras oscuras, grandes, en las que uno va penetrando, en las que uno se va hundiendo. Si se conserva la lucidez no habrá ningún problema, ninguna dificultad, aunque a veces pueda sentirse algún sobresalto, o miedo; son las reacciones del yo-personal, de la mente y de la emotividad, que temen dejar las experiencias conocidas al aventurarse en un terreno desconocido. No debemos violentar nunca esas reacciones, esto sólo indica que no estamos bien centrados, bien tranquilos, en el momento de empezar el ejercicio.

Es preferible no hablar de las experiencias que se producen al ahondar en el silencio porque cada cual debe descubrirlas por sí mismo; y al hablar de las experiencias –que, por otra parte, son difíciles de describir- podría inducir a un estado sugestivo con tendencia a buscar aquellas experiencias. Tampoco entonces habría realmente Silencio.

El Silencio es una experiencia extraordinaria, revolucionaria. Cuando uno “toca” este mundo del Silencio, las cosas cambian y pasan a ser distintas para siempre. La persona sale del Silencio enteramente distinta; su conciencia de realidad ha cambiado, y por lo tanto su sentido de los valores también ha cambiado.

*- Todo está en el Silencio.*

La práctica del Silencio debe ser aprendida; mejor dicho, debe ser aprendida la práctica de dejar lo que no es Silencio, pues sólo así se presenta el Silencio. El Silencio no es algo que nosotros podamos manejar o manipular; el Silencio es algo que siempre está ahí y sólo hay que descubrirlo; y se descubre cuando se quita lo que lo cubre, cuando se quita todo lo que lo oculta a nuestra conciencia. Por eso el trabajo no se relaciona con el silencio mismo, sino con las demás cosas. Es cuando yo “suelto” las demás cosas -porque no tienen nada que ver con el Ser Esencial, con Dios, con la Realidad-, cuando entonces viene el Silencio. Cuando veo que ninguna idea, sensación, acción, tienen nada que ver con la Realidad profunda de mí, del Ser, cuando me doy cuenta de esto, lo suelto todo, lo dejo ir todo y me quedo sin nada. Este aprendizaje de “soltar” y de desidentificación es el que hay que realizar.

Cuando se va ganando terreno en esta práctica, entonces cada vez es más fácil. Se va tomando conciencia del desplazamiento de la atención hacia una profundidad, hasta que se puede aplicar a voluntad. Y lo mismo se consigue soltando las cosas que pienso, siento o quiero, que trasladándome directamente de donde estoy habitualmente hacia más adentro; es lo mismo. Me doy cuenta de que al “soltar” las cosas se produce este desplazamiento en profundidad de mi foco de conciencia, pero también de que trasladándome voluntariamente se suelta todo lo otro. Mediante la práctica se va ganando la capacidad de trasladarse más hacia dentro, hacia el fondo, pero después uno descubre que no es trasladarse, es dejar de estar fuera.

Finalmente uno se da cuenta de que no se trata de llegar sino que se trata de dejar de estar en cualquier otro sitio, uno se da cuenta de que siempre está en el Centro.

Lo curioso de esta práctica del Silencio es que, cuando llega a vivirse, nunca más se olvida, es como si la conciencia realmente hubiera nacido a una nueva dimensión. Cuando se toca fondo, cuando la experiencia es realmente de Silencio, aquello deja en uno algo tan profundo que jamás desaparece. Y a medida que se va trabajando y actualizando este Silencio, queda cada vez más presente y uno se da cuenta de que es idéntico a la propia Identidad, y entonces se vive en este Silencio.

En este Silencio se producen todas las cosas, de este Silencio surge la acción, de él surge el conocimiento, y el amor, y la broma, y la creatividad. Todo está surgiendo de este Silencio; ya ocurre ahora, ya todo surge del Silencio. Pero entonces uno es capaz de vivirlo experimentalmente, uno vive Ser-Silencio (...). Todo lo existente es insuficiente para explicarlo, porque esta capacidad creadora es ilimitada, infinita, siempre hay creación, siempre hay un nuevo modo de expresión, y ninguno agota las posibilidades de este Centro de Silencio.

*- Ejercitamiento progresivo.*

¿Cuánto tiempo debe dedicarse a esta práctica? Inicialmente muy poquito. Lo que es muy importante es vivir intensamente despierto la vida de acción, y durante sólo medio minuto se intente “soltar” toda la acción (externa e interna) permaneciendo consciente de la capacidad de Ser Consciente, mirando la capacidad de ver, sintiendo la capacidad de sentir... sin objeto. Si se vive una vida consciente, con breves paréntesis de suspensión de la acción –quedando la conciencia lúcida, sola, sin objeto, sin nada-, se verá cómo, en el trabajo matinal de oración o meditación, es posible hacer unos instantes de silencio, por ejemplo, uno o dos minutos; un período breve de soltarlo todo no puede ser largo. A medida que se progresa en la aptitud de mantenerse lúcido, el período de Silencio podrá alargarse hasta 15 minutos (y más adelante, incluso 30), siempre con la precaución de respirar al terminar el ejercicio, tomando una conciencia progresiva de sí mismo, físicamente, como cuando se sale de un estado de relajación profunda.

Y luego, procuremos estar muy despiertos en la vida de cada día; que no nos quedemos medio sonámbulos recordando la conciencia profunda, sino procurando vivir lo profundo junto con lo externo, con lo inmediato, ejercitando activamente la conciencia. La acción es el medio de desarrollo de la lucidez; y sólo lo que ejercite y desarrolle en mi vida de acción es lo que yo podré mantener en el Silencio. No veamos nunca como contrapuestas una cosa y la otra; son dos aspectos de lo mismo y cada cosa prepara para la otra. Cuanto más consciente sea en la acción, mejor haré el Silencio; y cuanto mejor se produzca el Silencio en mí, mayor será mi capacidad para la acción correcta, creadora, potente e inteligente.

## **V - ÚLTIMAS CONSIDERACIONES.**

### **a - La idea fundamental.**

Los problemas existen y adquieren fuerza porque estamos viviendo en la mera superficie de nuestra personalidad. Cuando vivo la situación exterior como única realidad, esta situación adquirirá un carácter radical, básico (...). En cuanto me doy cuenta de que yo no soy sólo esas reacciones (...), entonces descubro que soy, dentro de mí, un principio de conciencia, de voluntad, de energía, de inteligencia, de amor: y que este principio no depende en sí de las cosas sino que es un principio subsistente.

A medida que yo ahondo y penetro en esta zona central de mí mismo, descubro que el mundo exterior no afecta para nada a mi conciencia básica, no afecta a lo que es mi propia realidad. Pero en cuanto me distraigo y me alejo de ésta, mi identidad profunda y sólo vivo lo externo de mí, entonces estoy a merced de las circunstancias, y la vida puede convertirse en una serie de conflictos, de dificultades que pueden llegar a abrumarme.

### **b - Las dificultades del trabajo interior.**

Es experiencia común de todos los que trabajamos en el desarrollo interno el que una y otra vez nos olvidemos de ser conscientes, que descendamos de nivel, siendo incapaces en un momento dado de mantener el ritmo, el estado o la actitud que estábamos cultivando.

También a veces parece que el trabajo no tiene sentido, que es imposible, ya que uno se deja absorber por cualquier situación externa. No importa. Hay que volver a empezar; una y otra vez, con sencillez, con naturalidad, sin resentimiento ni protestas hacia uno mismo. Lo normal en nosotros es que nos equivoquemos, que no sepamos hacer bien las cosas; y cada vez que me enfado conmigo mismo es simplemente porque yo pretendo ser algo que realmente no soy.

Lo más importante cuando uno cae no es protestar sino levantarse y ponerse de nuevo en camino.

Un problema muy importante en la práctica del silencio se presenta cuando, después de haber trabajado ya bastante en ello, uno cree que ya está silencioso, pero lo que ocurre es que uno sólo está *silenciado*, no silencioso.

Poner en silencio la mente y todo nuestro campo existencial cuesta mucho, por los hábitos adquiridos, por las presiones inconscientes, pero principalmente por

la debilidad de nuestra lucidez. Pero las mayores dificultades, las más sutiles, empiezan cuando yo ya no pienso, cuando ya no se suceden imágenes, cuando ya no he de luchar contra las distracciones; entonces es cuando aparece una dificultad de un orden más sutil y más difícil de manejar, porque se trata de que yo esté silencioso incluso de la *idea* de estar silencioso.

Porque si yo estoy pendiente de la idea de silenciarlo todo, y logro silenciarlo todo menos esta idea de silenciarlo todo, de hecho no he llegado al silencio. Aunque yo reduzca del todo mi movilidad, mis zonas emotivas, mi actividad fenoménica mental, es frecuente que las reduzca sólo hasta una actividad fundamental que persiste en mí, que es la idea de que estoy haciendo silencio; que quede sujeto a la idea de “no pienso en nada, no pienso en nada, no pienso en nada”, y así me pase todo el período de práctica, se acabe el ejercicio y yo me quede como antes. El Silencio requiere que por un lado yo conserve la noción de yo como Conciencia, y por otro lado yo no me agarre absolutamente a nada. Y ésta es, por decirlo así, la *filigrana* difícil de alcanzar.

### **c - La Voluntad de Dios.**

Es voluntad de Dios que nosotros vivamos todas nuestras capacidades, que nosotros lleguemos a Realizar plenamente el Ser que somos en Él. El Ser Superior (o Dios, u otro nombre que podamos preferir) está comunicando sus propias cualidades para que sean expresadas en nosotros, y a través de nosotros hacia todos los demás. Éste es el sentido concreto de la vida, de nuestra existencia. Éste es nuestro verdadero destino. Pero sólo podrá realizarse si nosotros lo aceptamos, si nosotros nos atrevemos a dejar todas nuestras pequeñas inseguridades, nuestras huidas, nuestros miedos, para abrirnos a lo único que es Real, Seguro, Eterno.

## **OBRAS CONSULTADAS (\*)**

- *Caminos de Autorrealización*. Ediciones Cedel, 1982.
- *Conciencia axial*. Ediciones Índigo, 1990.
- *Conciencia, existencia, realización*. Ediciones Índigo, 1995.
- *Creatividad y plenitud de vida*. Ediciones Iberia, 1989.
- *El Trabajo interior. Técnicas de meditación*. Ediciones Indigo. 1993.
- *Hata- yoga*. Ediciones Iberia, 1982.
- *La Realidad*. Ediciones Índigo, 1994.
- *Palabras de un maestro*. Ediciones Índigo, 1990.
- *Personalidad y niveles superiores de conciencia*. Editorial Índigo, 1991.
- *Plenitud en la vida cotidiana*. Ediciones Cedel, 1981.
- *Ser. Curso de psicología de la autorrealización*. Ediciones Índigo, 1992.
- *Tensión, miedo y liberación interior*. Ediciones Índigo, 1997.

(\*) Hacemos referencia a las obras de las cuales hemos extraído esta recopilación.

## ***BIBLIOGRAFIA DE A. BLAY (POR EDITORIALES).***

### ***Editorial IBERIA:***

- Hatha yoga
- Lectura rápida
- Creatividad y plenitud de vida
- Tantra yoga

### ***Editorial INDIGO:***

- Relajación y energía
- Palabras de un maestro
- Energía personal
- Conciencia axial
- Personalidad y niveles superiores de conciencia
- Ser. Curso de psicología de la autorrealización
- Personalidad Creadora
- El trabajo interior. Técnicas de meditación.
- La realidad
- Conciencia, existencia, realización
- Los Yoga
- Tensión, miedo y liberación interior
- Plática sobre el trabajo interior

### ***Editorial CEDEL:***

- Raja-yoga (Control de la mente, realidad espiritual)
- Maha-yoga (Investigación directa , realidad del Yo)
- Dyana-yoga (Transformación mediante la meditación) .
- Hatha-yoga (Técnica y aplicaciones vida práctica)
- La relación humana como medio de desarrollo de la personalidad
- Yoga integral
- La tensión nerviosa y mental
- Zen
- ¿Qué es el yoga?
- Karma-yoga (Relación espiritual de la vida activa)
- Bahkti-yoga (Desarrollo superior de la afectividad)
- Desarrollo de la voluntad y la perseverancia
- Plenitud en la vida cotidiana
- Autorrealización I: La realización del yo central
- “           II: La integración vertical o realización trascendente
- “           III: Integración con la realidad exterior

## **INDICE**

A.- MUNDO PSICOLÓGICO. ....	3
I.- EL CRECIMIENTO NATURAL. ....	4
II.- HÁBITOS. ....	5
III.- MODELOS: ....	6
a - Formación del modelo. ....	7
b - La triple angustia. ....	8
c - Yo idea, yo ideal, personaje. ....	10
IV.- TRABAJOS A REALIZAR. ....	13
a - Introducción. ....	13
b - La atención. ....	14
c - La actitud positiva. ....	17
d - Descubrimiento del personaje. ....	19
e - Actualización de los contenidos subjetivos. ....	19
f - La acción sobre el inconsciente. ....	20
1 - La reeducación del inconsciente. ....	20
2 - Liquidación de situaciones pendientes. ....	21
g.- La afectividad y la auto expresión con música. ....	22
1 - Los problemas en el nivel afectivo. ....	22
2 - La afectividad debe ser activa. ....	23
3 - Auto expresión con música. ....	24
4 - Asociación de imágenes. ....	25
5 - Recomendaciones para el ejercitamiento de la auto expresión inducida con música. ....	26
- Principales requisitos. ....	26
- Después del ejercicio. ....	27
B.- EL CENTRAMIENTO. RECONEXIÓN CON EL FONDO. ....	28
I.- INTRODUCCIÓN. ....	29
II.- LA INVESTIGACIÓN DEL YO. ....	29
III.- LO QUE NO SOY. ....	31
a - Yo no soy el cuerpo, yo tengo el cuerpo. ....	31
b - Yo no soy mis sentimientos y emociones. ....	31
c - Yo no soy ni mi mente ni mis pensamientos. ....	32
IV.- SOY SUJETO, NO OBJETO. ....	33
V.- ¿QUIÉN SOY YO?. ....	35
VI.- EL TRABAJO. CENTRAMIENTO. ....	38
a – Ejercicio. ....	39
1.- Ejercicio práctico. ....	40



C.- LO SUPERIOR - NIVELES SUPERIORES DE CONCIENCIA - LO ESPIRITUAL. ....	43
I.- INTRODUCCIÓN. ....	44
II.- LO ESPIRITUAL, ALGO EXPERIMENTABLE. ....	45
III.- NECESIDAD DEL TRABAJO. ....	48
IV.- RESUMEN DE TRABAJOS. ....	51
a - Fase activa. ....	51
1 – Meditación. ....	51
- Reflexión profunda. ....	51
- Abrir la mente - Reestablecer la conexión. ....	52
2 – Oración. ....	53
- Práctica de la presencia activa de Dios. ....	53
- Oración espontánea - Oración personal. ....	55
- Oración de petición. ....	58
- Características de los deseos. ....	62
- Requisitos para la actualización de los deseos. ....	62
b - Fase receptiva. ....	65
1 - Silencio. ....	65
- La oración conduce a la recepción del Verdadero Ser	69
- El silencio base de la acción. ....	70
- Silencio y lucidez. ....	71
- Desprendimiento. ....	72
- Conciencia de sí y polarización hacia lo Superior. ..	72
- Experiencias derivadas de esta práctica. ....	73
- Todo está en el Silencio. ....	74
- Ejercitamiento progresivo. ....	75
V.- ULTIMAS CONSIDERACIONES. ....	76
a - La idea fundamental. ....	76
b - Las dificultades del trabajo interior. ....	76
c - La Voluntad de Dios. ....	77
 OBRAS CONSULTADAS. ....	 78
 BIBLIOGRAFÍA DE A. BLAY (POR EDITORIALES). ....	 79